



Programme diététique de M. Gabriel Benedicto

14/03/2022

1. Vos apports nutritionnels sont excellents. Essayez toutefois de modérer votre consommation de fruits sans aller au-delà de 4 à 5 dans une journée
2. Continuez à pratiquer une activité physique quotidiennement (marche nordique, gymnastique, yoga...)

Pour le petit-déjeuner :

- 1 verre de Vichy Célestins
- 1 tasse de thé
- 1 tranche de pain de campagne + 1 noisette de beurre + miel
- 1 yaourt nature + miel
- 1 banane

Dans la matinée, 1 café + 1 carré de chocolat noir

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 - 200 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou matin, évitez d'en prendre midi et matin*)
- (1 tranche de pain de campagne)
- 1 fruit
(Vous pouvez également prendre une pâtisserie aux fruits en dessert lorsque vous en avez envie)

Collation : 1 tasse de thé ou infusion + 1 madeleine

Pour le dîner :

- 1 soupe de légume
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses nature + miel
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Dans la soirée, 1 infusion + 1 carré de chocolat noir