



Programme diététique de M. Fabrice Brelot

13/06/2023

Ce programme a été élaboré à partir de nos échanges en vue d'améliorer votre alimentation au quotidien. Considérez-le comme un guide et non pas comme un plan à suivre « à la lettre ».

- 1. Essayez de diminuer le café (4 par jour maxi)**
- 2. Lorsque vous mangez du fromage le matin, évitez d'en prendre encore le soir**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain complet ou de seigle + beurre + jambon + crudités (+ *fromage si vous n'en mangez pas dans la journée*)

Si nécessaire, 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés dans la matinée (noix, amandes, noisettes...)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou jambon ou 2 œufs
- Féculents
- *(1 tranche de pain complet ou seigle)*
- Fromage (1 portion = 30 g) (*A éviter si vous en avez mangé le matin*) ou yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté