



Programme diététique de M. Nicolas Lalouette

16/01/2024

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à emporter avec vous une petite collation pour manger sur la route lorsque vous aurez faim dans la matinée**

Au réveil :

- Café

Dans la matinée :

- Banane ou autre fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés (noix, amandes, noisettes, noix de cajou...)
- Pain + beurre + miel ou confiture (*si pain de mie, choisissez-le complet sans sucre ajouté*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 de gamelle*
- Viande : *1/3 de gamelle*
- Féculents : *1/3 de gamelle* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)

Collation : Infusion + 1 c à c de miel

Pain + 1 portion de fromage

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes ou crudités
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté