



Programme diététique de M. Olivier Lucas

13/05/2023

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 L / jour)**
- 3. Continuez à marcher au moins 30 min / jour**
- 4. Emportez avec vous des fruits, yaourts nature ou compote sans sucre ajouté pour prendre une collation lorsque vous n'avez pas le temps de déjeuner**
- 5. Recommandation concernant l'alcool : 2 verres maxi dans une journée et pas tous les jours**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café + 1 sucre
(si vous le pouvez, essayez de manger 1 tranche de pain + beurre + confiture mais ne vous forcez pas)

Pour le déjeuner :

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

Collation lorsque vous n'avez pas le temps de déjeuner : pomme, yaourt nature, compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté