



Suggestion d'une journée-type pour Gaëtan TORRENTE
09/08/2024

Cette trame a été élaborée à partir de nos échanges en vue d'améliorer votre alimentation au quotidien. Considérez-la 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. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (natation, VTT...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Thé
- Fruit
- (1 ou 2 biscuits nature si besoin dans la matinée)

Pour le déjeuner :

Gamelle ou salade repas avec :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou jambon ou œufs : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Volaille, poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette*
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) + miel ou confiture si besoin
- Fruit ou compote sans sucre ajouté