



Programme diététique de M. Bastien Chevillard
31/05/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de mettre en place une activité physique régulière (natation par ex)**

Au réveil :

- Café

Dans la matinée : 1 banane

Pour le déjeuner :

- Sandwich
- Ou salade-repas avec :
 - ✓ Légumes cuits ou crus : 1/3
 - ✓ Viande ou poisson ou œufs : 1/3
 - ✓ Féculents : 1/3 (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
 - ✓ 1 portion de fromage
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou tranche de jambon
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de sucre, miel ou confiture si besoin)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté