



Programme diététique de M. Sébastien Dutronc

25/09/2023

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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour de la semaine et davantage le week-end si vous le pouvez**
- 3. Lorsque vous buvez de l'alcool le week-end, essayez de ne pas dépasser 2 verres sur une journée**

Pour le petit-déjeuner :

- Café + 1 sucre (gardez les autres cafés de la journée sans sucre)
- Pain complet ou de seigle + beurre

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, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Collation si nécessaire : 1 fruit de saison

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté