



Programme diététique de M. Dominique Durand

04/04/2024

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. Pensez à emporter avec vous des fruits pour manger lorsque vous roulez**
- 2. Essayez de marcher lors de vos pauses ainsi que le week-end**

Au réveil :

- 1 grand verre d'eau
- Café non sucré

Pour le dîner :

- Crudités
- 1 plat avec viande ou poisson et féculents (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles...)
- 1 yaourt *nature de préférence*

Idées de collation dans la nuit :

- 1 sandwich (pain de mie complet, jambon, fromage par ex)
 - Fruits oléagineux non salés, non grillés (amandes, noix, noisettes...)
 - Fruits (pomme, banane...)
- Si vous avez encore faim ou envie de manger ensuite : chips