



## **Programme diététique de M. Michel Dal Pan**

19/05/2023

- 1. Si vous n'arrivez pas à manger les quantités de viande ou poisson indiquées, prenez des compléments nutritionnels (type Clinutren, Delical...) que votre médecin pourra vous prescrire**
- 2. NE SAUTEZ PLUS DE REPAS**
- 3. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau tout au long de la journée**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café
- Pain de campagne + beurre + pâte de noix de cajou + confiture

### **Dans la matinée :**

1 sandwich au jambon, blanc de poulet ou thon mayonnaise + 1 fruit

### **Pour le déjeuner :**

- Viande ou poisson : *150 g*
- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *au moins 100 g crus soit environ 300 g cuits (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs)*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature + muesli
- 1 fruit

**Collation :** Pain + beurre + confiture

### **Pour le dîner :**

- 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 (*100 g*)
- Féculents
- Fromage + pain
- 1 fruit ou compote