



## **Programme diététique de M. Fabrice Blanc**

11/08/2023

*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 mettre en place au moins 30 minutes d'activité physique par jour (marche, natation, salle de sport...)**
- 3. Lorsque vous vous sentirez prêt, laissez au moins 1 jour sans alcool dans la semaine**

### **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...) et/ou pain
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

Collation : 1 fruit

### **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 et/ou pain
- Fromage (recommandation : 1 portion = 30 g)  
*(N'hésitez pas à manger votre fromage avec du pain au moment de l'apéro lorsque vous en prenez un)*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté