



## **Programme diététique de M. Anthony Perrolan**

29/04/2024

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Le week-end, veillez à ne pas dépasser une consommation de 2 verres d'alcool sur une journée**
- 3. Emportez avec vous un sandwich et 1 ou 2 fruits**
- 4. Essayez de diminuer votre consommation de pain pendant les repas**

### **Dans la matinée :**

- Sandwich (par ex, pain de mie **complet sans sucre ajouté** + 1 tranche de jambon + crudités)

### **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

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon
- Féculents (+ *1 morceau de pain complet ou seigle ou de baguette tradition*)
- Fromage (1 portion midi **ou** soir)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté