



Programme diététique de M. Pascal Cheraldini

07/06/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 2. Diminuez progressivement votre consommation d'aliments salés, notamment produits industriels, cacahuètes et viennoiseries**
- 3. Essayez de marcher aussi souvent que possible**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + sirop d'érable
Ou muesli + lait (fait maison de préférence)

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...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (*nature de préférence*)
- Fruit

Idées de collation pour la journée : Fruit, oléagineux non salés (noix, amandes, noisettes...), yaourt, compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté