



Programme diététique de M. Benjamin Vallet

16/07/2024

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 augmenter les quantités cuisinées et gardez des barquettes pour le déjeuner du lendemain de toute la famille.**
- 2. Essayez de remettre en place une activité physique régulière**
- 3. Veillez à réduire progressivement votre consommation d'alcool le week-end**

Pour le petit-déjeuner :

- Café

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

Collation si besoin : Pain + jambon + 1 fruit (par ex)

Pour le dîner :

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