



## **Programme diététique de M. Eric Lernould**

05/08/2023

*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. Continuez à pratiquer un sport en salle le week-end et essayez de marcher 30 minutes environ la semaine aussi souvent que possible**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 4. Veillez à emporter des fruits dans le camion**
- 5. Vous buvez de l'alcool uniquement le week-end, essayez de ne pas dépasser 2 verres par jour (ex : vendredi soir 2 bières, samedi soir 2, dimanche 2)**

### **Le matin :**

- Café sans sucre

### **Pour le déjeuner :**

- 1 sandwich (pain, jambon, fromage, crudités par ex)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- + flan occasionnellement

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Viande, poisson ou œufs
- Féculents (+ 1 tranche de pain)
- 1 fromage blanc ou yaourt nature
- 1 fruit