



Programme diététique de M. Sébastien Drancourt
20/02/2024

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. Pensez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Pain complet (*pain de mie complet sans sucre ajouté la semaine*) + beurre + confiture

Dans la matinée : 1 fruit

Pour le déjeuner :

- Sandwich (thon ou poulet crudités par ex)
Ou Salade repas avec :
 - ✓ Légumes cuits ou crus
 - ✓ Viande ou poisson ou œufs
 - ✓ Féculents : (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc

Collation : 1 fruit + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes (non salées)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté