



Programme diététique de M. Thierry Boillon

10/01/2024

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. Essayez de mettre en place une activité physique régulière (marche, vélo...)**
- 3. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : 1,5 L / jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- Thé
- Pain complet ou de seigle + beurre

Café dans la matinée

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, pain...)
- Fromage (1 portion = environ 30 g)
- 1 fruit

Collation : 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 ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ *1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire*)
- 1 compote sans sucre ajouté