



Programme diététique de M. Frédéric Manigault
15/09/2023

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. Veillez à marcher au moins 30 minutes par jour + 2 sorties à vélo/semaine**
- 3. Pensez à emporter 2 fruits avec vous pour manger dans la journée**
- 4. Evitez les biscuits au quotidien (occasionnellement pour dépanner en l'absence de pain)**

HORAIRE DU MATIN

Au réveil :

Café sans sucre

Dans la matinée : 2 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + 1 pomme

Déjeuner :

- Sandwich (pain, crudités, blanc de poulet, fromage par ex) ou salade composée (riz, tomates, thon, œufs par ex)
- 1 banane ou autre fruit de saison

Dîner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou petit suisse nature (+ 1 c à c de confiture ou miel si nécessaire)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

HORAIRE DU SOIR

Petit déjeuner :

- Café sans sucre
- 2 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture

Déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Dîner :

- Salade composée ou gamelle avec
- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Fruit