



## **Programme diététique de M. Xavier Dos Santos**

25/04/2024

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 2. Essayez de marcher dès que cela vous est possible**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café + ½ sucre

### **Pour le déjeuner :**

- Salade-repas
  - ✓ Légumes cuits ou crus : 1/3
  - ✓ Viande ou poisson : 1/3
  - ✓ Féculents : 1/3 (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
  - ✓ 1 portion de fromage
- Ou sandwich (ex : pain, poulet, crudités, fromage)
- 1 fruit (*peut être pris en collation dans l'après-midi si vous préférez*)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Viande ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence (+ 1 c à c de sucre ou miel ou confiture si nécessaire)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté