



Programme diététique de M. Pascal Barrere

09/08/2022

- 1. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 L d'eau par jour)**
- 2. Continuez à faire 1 à 2 randonnées par mois et essayez de marcher 20 à 30 min par jour**

Avant de partir au travail :

- 1 café
- 1 tranche de pain + beurre + confiture

Pause-déjeuner :

- 1 salade-repas (pâtes ou riz, blanc de poulet, thon ou œufs, crudités...)
- 1 fruit ou 1 fromage blanc ou 1 dessert pâtissier (flan, tarte...)

Collation en rentrant à la maison :

- 1 sandwich + jambon ou blanc de volaille + fromage

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents : pâtes, riz, semoule, pommes de terre
(sous forme de plat ou salade-repas en mélangeant féculents, viande et crudités)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté