



**Programme diététique de M. Olivier Bernard Philibert
21/12/2023**

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. Essayez de marcher aussi souvent que possible (recommandation : environ 30 min/jour)**

Au réveil : 1 café sans sucre

Pour le petit-déjeuner :

- Chocolat chaud
- Pain complet ou aux céréales (*ou biscottes complètes si absence de pain*) + beurre

Pour le déjeuner :

- Sandwich : pain + jambon ou volaille + crudités
ou
- 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...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit (*vous pouvez le garder en collation si vous préférez*)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- 1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g) ou yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté