



## **Programme diététique de M. Olivier Tardy**

04/03/2024

*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. Essayez de remettre en place une activité physique régulièrement le week-end (vélo par exemple...) et continuez de marcher aussi souvent que possible la semaine**
- 2. Pensez à toujours manger des légumes (crus ou cuits) pour accompagner vos féculents et inversement**
- 3. Evitez de sauter le déjeuner (décalez-le si besoin en fonction de vos horaires)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café sans sucre
- Pain complet ou de seigle ou de campagne + beurre
- 1 yaourt nature
- 1 verre de jus de fruit

### **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...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 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 nature ou 1 portion de fromage
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté