



Programme diététique de M. Norbert Delgado

19/01/2024

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Pensez à boire suffisamment tout au long de la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour et au moins 2 L les jours de sport)**

Au réveil :

- Café sans sucre

Dans la matinée :

- Café sans sucre
- Sandwich poulet (de préférence avec crudités)

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

Collation les jours de sport :

- 1 tranche de pain + fromage (1 portion)
- 1 poignée d'amandes, noix ou noisettes non salées, non grillées
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

- 1 infusion + 1 part de gâteau (*uniquement les soirs où vous n'allez pas dormir directement pour éviter de perturber votre digestion et votre sommeil*)