



Programme diététique de M. Cyrille Bouhand
01/08/2024

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. Essayez de pratiquer une activité physique le week-end (marche, course à pied, natation...)**
- 3. Pour éviter de grignoter dans la journée, prévoyez de quoi faire une collation dans la matinée et une autre dans l'après-midi**

Au réveil :

- Café

Idee de collation pour la matinée : 2 ou 3 biscuits (type petit dej ou petit beurre)
+ 1 compote à boire + 1 poignée de noix

Pour le déjeuner :

- Sandwich complet (pain + jambon + fromage + crudités par ex) ou salade-repas (pâtes, poulet + crudités + copeaux de parmesan)
- Fruit

Idee de collation pour la matinée : 1 fruit + yaourt à boire + 1 poignée d'amandes

Pour le dîner :

- 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...)
- Yaourt ou fromage blanc