



Programme diététique de M. Dominique Baulard

04/09/2023

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. Lorsque vous buvez de l'alcool le week-end, veillez à ne pas dépasser 2 verres sur une journée**
- 3. Recommandation concernant le fromage : 1 portion / jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain multicéréales ou graines ou complet ou seigle + beurre

Pour le déjeuner :

- 1 tranche de jambon ou blanc de dinde ou filet de saumon + pain
 - 1 yaourt ou fromage blanc nature
 - 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- Si vous n'avez pas faim, gardez le yaourt et le fruit en collation l'après-midi*

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...)
- Fromage (1 portion = 30 g) + 1 tranche de pain
- 1 banane