



Programme diététique de M. Jérôme Redon

24/10/22

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. Le week-end, essayez de diminuer votre consommation d'alcool, à raison de 2 verres le samedi et 2 verres le dimanche.**
- 2. Continuez à faire un après-midi pétanque par semaine et au moins 6000 pas chaque jour du week-end.**

En arrivant le matin après la nuit sur la route :

- Pain + jambon blanc ou de pays + salade
- ou
- Plat à réchauffer avec :
 - 1/3 de légumes
 - 1/3 de viande ou poisson
 - 1/3 de féculents
 - 1 yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)

Après vos heures de sommeil :

- Pain : baguette ou pain complet ou de seigle + beurre ou margarine (quantité habituelle)
- Café sans sucre

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 – 150 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage + 1 tranche de pain