



Programme diététique de M. Fabrice Chauvet

15/12/2023

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée**
- 3. Lorsque vous buvez de l'alcool le week-end, essayez de ne pas aller au-delà de 2 verres sur une journée**
- 4. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (marche, salle de sport, moto...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café-chicorée
- 3 à 4 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + miel ou confiture ou jambon ou œufs brouillés (*si vous prenez parfois du pain de mie, assurez-vous qu'il soit complet sans sucre ajouté et restez sur 2 tranches*)

Pour le déjeuner :

- 1 salade repas avec :
 - Légumes cuits ou crus
 - Viande ou poisson : *jambon, sardines, maquereau, thon...*
 - Féculents : *pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, pois chiches, pain...*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit
- Café + 1 carré de chocolat

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 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g) *Si vous avez faim dans l'après-midi, vous pouvez prendre une collation avec le pain et le fromage plutôt que de le manger le soir*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté