



## **Programme diététique de M. Bruno Gardie**

03/10/2023

*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. Pensez à intégrer des légumes (crus ou cuits) à tous vos dîners.**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour + 1 à 2 sorties à vélo par semaine**
- 3. Si vous voulez conserver toutes les qualités nutritionnelles des fruits (vitamines, fibres...) évitez de les prendre en jus.**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Chocolat au lait
- Petits pains grillés complets + beurre
- 1 fruit (*plutôt qu'un jus de fruit*)

**Collation :** 1 banane

### **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...)

En arrivant à la maison : 2 yaourts ou fromage blanc nature + 1 c à c de sucre, confiture ou miel