



## **Programme diététique de M. Nicolas Barety**

25/01/2024

*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. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (vélo, course à pied, marche...)**

### **Au réveil :**

- Café sans sucre

### **Dans la matinée :**

- 1 fruit

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, maïs, pommes de terre, légumes secs, pain complet...)
- 1 portion de fromage
- 1 fruit

### **Collation :**

- 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés (noix, amandes, noisettes...)

### **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 yaourt ou fromage blanc nature sans sucre ajouté