



Programme diététique de M. Pascal Mérot

17/10/2023

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. Veillez à boire de l'eau tout au long de la journée (au moins 1,5 L /jour)**
- 2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 1 séance courte de renforcement musculaire tous les 2 jours**

Pour le petit-déjeuner :

- Café ou chocolat au lait
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture (*ou brioche ou céréales*)
- 1 kiwi (*plutôt qu'un jus de fruit*)

Collation dans la matinée si nécessaire : 1 café + 1 ou 2 biscuits (*plutôt que viennoiseries*) ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés (noix, amandes, noisettes)

Pour le déjeuner : (gamelle ou salade-repas)

- 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...)
- 1 fruit

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) ou 1 yaourt ou fromage blanc (+ confiture)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté