



Programme diététique de M. Christophe Vallar

04/08/22

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 1 sortie de 2 h à vélo par semaine

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle (*ou biscottes pour la pause dans le camion si vous n'aviez pas faim au réveil*) + 1 noisette de beurre

Pour le déjeuner :

- Salade composée avec 1/3 de légumes, 1/3 de viande ou poisson, 1/3 de féculents
ou
Sandwich (pain, jambon ou blanc de poulet + salade, tomates ou autres crudités)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses nature
- 1 fruit

Collation : 1 tranche de pain + 1 portion de fromage ou 2 carrés de chocolat

Pour le dîner :

- 1 bière ou 1 verre de vin (1 jour sur 2)
- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes crus ou cuits, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 de féculents cuits
- 1 dessert sucré (1 jour sur 2)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté