



Programme diététique de M. Cyril Sanchez

19/03/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (marche, escalade...)**
- 3. Evitez le soda au quotidien, gardez-le pour les sorties ou les occasions**

Pour le petit-déjeuner :

- Café + 1 sucre (*lorsque vous vous sentirez prêt, vous pourrez passer à 1/2 sucre*)
- 2 brioches (*à la maison, privilégiez le pain complet + beurre + confiture*)
- Jus de fruit (*un fruit vous apporterait + de fibres et de vitamines*)

Pour le déjeuner :

- Salade-repas avec :
 - ✓ 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 yaourt ou fromage blanc
- 1 fruit

Collation si besoin : 1 boisson chaude ou 1 verre d'eau + 1 poignée de noix, amandes, noisettes non salées non grillées

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou fruits de mer ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou 1 à 2 tranches de pain
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté