



Programme diététique de M. Hervé Brassart

05/06/2023

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à manger des légumes (cuits ou crus) à chaque repas**
- 4. Recommandation concernant le café : 3 / jour maxi**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + 1 portion de fromage (*si du fromage est prévu dans un autre repas de la journée, remplacez-le par une tranche de jambon ou de blanc de poulet par ex*)

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, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Collation : 1 pomme (+ *si nécessaire 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés comme les noix, les amandes, les noisettes...*)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Féculents
- 1 compote sans sucre ajouté