



Programme diététique de M. Laurent Pineau

14/12/2023

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. **Continuez à pratiquer une activité physique régulière (salle de sport, vélo, boxe, marche...)**
3. **Veillez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour**

HORAIRE DU MATIN

Petit déjeuner :

- Café sans sucre
- 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + miel
- Œufs brouillés ou omelette

Dans la matinée : 1 sandwich crudités, 1 fruit, 1 poignée de noix ou amandes

Dans l'après-midi :

- Salade composée ou plat de la maison :
- ✓ Légumes cuits ou crus : 1/3
- ✓ Viande ou poisson : 1/3
- ✓ Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)

Dîner :

- 1 bouillon (+ vermicelles)
- 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage
- 1 compote sans sucre ajouté

HORAIRE DE L'APRES-MIDI

Petit déjeuner :

- Café sans sucre
- 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + miel
- Œufs brouillés ou omelette

Avant de partir travailler :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Dîner :

- Plat de légumes
- Viande ou poisson
- Féculents et/ou pain complet
- 1 portion de fromage
- 1 compote sans sucre ajouté