



Programme diététique de M. Laurent Blasco

13/04/2023

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. Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L par jour)**
- 2. Continuez à marcher au moins 1 h par jour (et/ou vélo)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 double expresso sans sucre
- 1 tasse de lait
- 2 tranches de pain complet + beurre
- 1 fruit (*plutôt qu'un verre de jus de fruit*)

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

Collation si nécessaire : 1 tranche de pain + 1 tranche de jambon ou blanc de volaille

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents (*en consommant + de légumes, vous allez pouvoir réduire un peu la quantité de féculents par rapport à celle du midi tout en étant rassasié*)
- 1 portion de fromage (*environ 30 g*)
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté