



Programme diététique de M. Jean-Philippe Nevado

15/03/2024

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 ».

Au réveil en début d'après-midi :

- Lait + chocolat noir en poudre + flocons d'avoine

Collation en fin d'après-midi : 1 banane + 2 biscuits aux flocons d'avoine (voir recette ci-jointe)

Vous pouvez manger un peu plus tard 1 ou 2 pommes dans le camion

Pour le dîner vers 22h :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Volaille ou poisson ou œufs : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt + fromage blanc

En rentrant à la maison le matin :

- 1 yaourt + fromage blanc