



Programme diététique de M. Vitantonio Trovisi

19/05/2023

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. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 L/j)**
- 3. Ne sautez plus de repas**
- 4. Continuez à marcher au moins 1h par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 3 à 4 tranches de pain complet ou de seigle (*ou éventuellement biscottes aux céréales complètes sans sucre ajouté*) + beurre

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
- 1 fruit

Collation : 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, noisettes, amandes...)

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 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents (*1/4 d'assiette + 1 à 2 tranches de pain complet*)
- Fromage (1 portion = 30 g environ)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté