



Programme diététique de M. Nicolas Bourgeat

05/12/2023

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Continuez à marcher et à vous déplacer à vélo régulièrement**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Pain + beurre + confiture ou miel (*ou version salée avec tranche de jambon*)

Collation : 1 fruit + 1 poignée d'amandes, noisettes ou noix (*non salées*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, polenta...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature

Collation : Biscuits secs type petits beurre en alternance avec brioche (*plutôt que pâtisserie ou viennoiserie*)

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Fromage (1 portion = 30 g) + 1 tranche de pain
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté