



## **Programme diététique de M. Bruno Grieco**

09/08/2023

*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. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (course à pied, marche, vélo, gainage, corde à sauter...)**
- 2. Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 3. N'hésitez pas à manger une portion de féculents au dîner (pâtes, riz, pommes de terre, pain ou flocons d'avoine dans le fromage blanc)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- Pain complet ou de seigle ou petits pains grillés complets sans sel + beurre  
Ou muesli (flocons d'avoine, amandes, raisins secs...)
- Yaourt nature

**Dans la matinée :** 1 banane ou 1 pomme

### **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, pommes de terre, légumes secs...)
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit

**Collation :** 1 fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou plat de légumes ou soupe de légumes : *1/2 assiette*
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs : *1/4 assiette*
- Féculents : *1/4 assiette (ou ajoutez des flocons d'avoine à votre fromage blanc)*
- 1 fromage blanc
- 1 compote sans sucre ajouté