



Programme diététique de M. Luigi Monduc

07/06/2023

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 dans la journée (recommandation : 1,5 L/jour)**
- 2. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour (à la pause de midi par ex) + 1h30 de natation le dimanche**

Au réveil :

Café + ½ sucre

***Dans la matinée :** (si vous ressentez le besoin de manger)*

2 petits suisses ou fromage blanc nature

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...)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 yaourt nature *ou 1 portion de fromage (soit environ 30 g)*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté