



## **Programme diététique de M. Pascal Baldaccini**

23/02/2024

*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 ».*

- 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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

### **Au réveil :**

- Café + sucrée

### **Dans la matinée :**

- 1 fruit
- 1 petit sandwich (pain de mie complet sans sucre ajouté + jambon ou blanc de poulet ou 1 portion de fromage)

### **Pour le déjeuner :**

- 1 salade-repas avec :
  - ✓ Légumes cuits ou crus : 1/3
  - ✓ Viande ou thon ou 1 ou 2 œufs : 1/3
  - ✓ Féculents : 1/3 (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit

### **Pour le dîner :**

- Soupe de légumes ou plat de légumes ou assiette de crudités
- Volaille ou 1 à 2 tranches de jambon
- Pain ou féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de miel ou confiture si nécessaire)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté