



## **Programme diététique de M. Laurent Le Roux**

22/08/2023

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour**
- 3. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (sorties à vélo, marche...)**
- 4. Essayez d'espacer les apéros (par ex, 1 jour sur 2 dans un premier temps puis plus tard, un jour sur 3)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 bol de chocolat au lait ½ écrémé

### **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 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit (si vous n'avez plus faim, vous pouvez garder le fruit pour l'après-midi)

**Collation** (en arrivant le soir) : 1 tranche de pain complet ou de seigle + 1 portion de fromage

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes *½ assiette*
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs *1/4 d'assiette*
- Féculents *1/4 d'assiette*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté