



Programme diététique de M. Eric Py

01/02/2024

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

Pour le petit-déjeuner :

- Café + miel

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, pain...)
- 1 portion de fromage
- 1 ou 2 fruits

Pour le dîner : *(si vous savez que vous n'allez pas avoir le temps de manger un soir, n'hésitez pas à faire une collation dans l'après-midi, petit sandwich par exemple)*

- 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
- Fromage blanc ou skyr ou yaourt nature de préférence (+ miel, confiture, coulis si nécessaire)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté