



## **Programme diététique de M. Stéphane Sastre**

12/04/2024

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (marche, tapis, muscu, gainage...)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- Pain complet ou de seigle + beurre (*cela vous permettra de mieux tenir jusqu'à la pause- déjeuner*)

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Fromage (1 portion = 30 g) + 1 tranche de pain complet ou seigle
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté