



Programme diététique de M. Ludovic Tatin

23/08/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 2 h de vélo le week-end
3. Essayez de boire au moins 1,5 L d'eau par jour

Pour le petit-déjeuner :

- 1 bol de café
- 4 tranches de pain complet ou de seigle (*ou 2 tranches de pain de mie complet sans sucre ajouté*) + 1 noisette de beurre + 1 c à c de confiture ou miel

Pour le déjeuner :

- 1 salade-repas composée de légumes, féculents et viande ou poisson ou œuf
1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
Ou 1 sandwich (pain + jambon ou blanc de volaille + crudités)
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre)
- 1 fruit
- 1 café

Collation si nécessaire : 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
(dans le camion, il peut s'agir de plats cuisinés en conserve, dans ce cas, il vous suffit d'ajouter des légumes sous forme crue ou cuite : haricots verts en conserve ou carottes râpées ou salade en sachet)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses nature
- *(1 tranche de pain complet ou de seigle)*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté