



Programme diététique de M. Lionel Piernot
31/07/2024

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 1,5 L/jour)**
- 2. Emportez avec vous des fruits et des noix ou amandes pour faire une collation le matin et l'après-midi**
- 3. Essayez de marcher aussi souvent que possible**

Au réveil :

- Café

Dans la matinée : 1 fruit + 1 poignée de noix, amandes ou noisettes non salées

Dans l'après-midi : 1 fruit

Pour le dîner (et pour le déjeuner le week-end) :

- Légumes crus ou cuits (*1/3 assiette*)
- Viande, poisson ou œufs (*1/3 assiette*)
- Féculents (*1/3 assiette*)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir le week-end*) ou yaourt, fromage blanc ou petits suisses
- Fruit ou compote sans sucre ajouté