



Programme diététique de M. Arnaud Leroux

18/03/2024

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. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (marche, basket...)**
- 3. Adaptez vos repas en fonction de vos horaires.**
- 4. N'hésitez pas à faire une collation pendant la nuit lorsque vous en ressentez le besoin pour vous tenir éveillé et couvrir vos besoins énergétiques.**

Pour le petit-déjeuner :

- Chocolat au lait
- Si possible, pain complet ou de seigle + beurre + confiture (*ou biscuits*)
- 1 fruit (*ou jus de fruit pressé*)

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 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire*)
- 1 fruit

Collation (*pendant la journée ou la nuit selon vos horaires*) : Sandwich (crudités + jambon ou rillettes par exemple)

Pour le dîner :

- 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 (1 portion = 30 g/jour, évitez d'en consommer plusieurs fois dans la journée) + 1 tranche de pain complet ou seigle
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté