



Programme diététique de M. Paulo-Manuel Tomas
06/04/2024

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique le week-end (musculature, tapis de course...) et essayez de marcher un peu chaque jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café + ½ sucre

Dans la matinée :

- 1 tranche de jambon + pain complet
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- Sandwich (par ex : pain de mie complet sans sucre ajouté + blanc de volaille ou tranche de saumon + salade ou tomate)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- 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 complet...)
- 1 yaourt ou fromage blanc
- 1 fruit