



Programme diététique de M. Franck Fagot

03/04/2023

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. Essayez de mettre une seule sucrée dans votre café**
- 2. Pensez à emporter avec vous du pain complet (de boulangerie ou pain de mie sans sucre ajouté) ainsi que du beurre pour votre petit déjeuner**
- 3. Continuez à marcher le week-end (au moins 1h samedi et dimanche)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café + 1 sucrée
 - Pain complet ou de seigle + beurre
- + 1 fruit dans la matinée

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus en vinaigrette
- 1 tranche de jambon ou blanc de volaille
- 2 tranches de pain complet
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 compote sans sucre ajouté

Collation : 1 fruit dans l'après-midi

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, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
 - Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
 - Salade de fruit
- (Autre dessert si envie 1 à 2 fois/semaine)*