



Programme diététique de M. Ludovic Marcadet
05/04/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 2. Continuez de marcher régulièrement**

Matin :

- Cappuccino
- Fruit

Après-midi :

- Café
- Fruit

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson ou 2 œufs : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, pain complet...)
- 1 portion de fromage (recommandation = 30 g/jour) ou yaourt ou fromage blanc nature
- 1 compote sans sucre ajouté