



Programme diététique de M. Eric Ducret

18/01/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée : au moins 1,5 L /jour**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 4. Recommandations au niveau de l'alcool : pas tous les jours**

Pour le petit-déjeuner :

- Chocolat chaud
- Pain complet + beurre + confiture (*le week-end selon vos habitudes mais vous pouvez bien sûr en prendre chaque jour si vous le souhaitez*)

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 confiture
- 1 fruit

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 (*+ 1 tranche de pain complet si fromage*)
- Fromage (1 portion = 30 g) ou laitage nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté