



Programme diététique de M. Patrick Crusol

25/08/2023

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. Continuez à pratiquer une activité physique régulière (course à pied 3 fois par semaine, marche...)**
- 2. Pensez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation au moins 1,5 L/jour), évitez les boissons sucrées au quotidien, gardez-les de façon occasionnelle (jus de fruit, ice tea pour les sorties le week-end)**
- 3. Veillez à emporter un fruit avec vous pour votre déjeuner**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre

Pour le déjeuner :

- Sandwich (poulet, jambon ou thon, crudités)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités en vinaigrette ou soupe de légumes ou plat de légumes (1/2 assiette)
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs (1/4 d'assiette)
- Féculents (1/4 d'assiette) ou 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- Fromage (1 portion = 30 g) ou 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté