



Programme diététique de M. Damien Chalançon

28/10/2022

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. Essayez de ne pas boire d'alcool tous les soirs : dans un premier temps, 1 soir sur 2**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 3 à 4 tranches de pain complet ou de seigle ou 4 biscottes sans sucre ajouté + 1 barre de chocolat aux noisettes

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Jambon, blanc de volaille ou œuf : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (taboulé, salade de pâtes ou riz...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- Fruit
- 1 café sans sucre + 2 biscuits (type petit beurre ou galette bretonne)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 150 g de volaille ou de poisson
- Féculents
- 1 tranche de pain
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté