



Programme diététique de M. Pierre-Emmanuel Tournois

13/04/2023

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 réduire votre consommation d'alcool sur la semaine**
- 2. Essayez de diminuer la quantité de bonbons sur la journée (de 10 à 5 dans un premier temps)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre

Emportez avec vous le plus souvent possible un sandwich (par ex : pain de mie complet, beurre, jambon ou blanc de volaille) pour manger dans la matinée (*ou biscuits ou viennoiseries 2 fois / semaine*)

Pour le déjeuner :

- Salade repas (salade de pâtes, de riz, taboulé...)
- 1 compote sans sucre ajouté ou 1 fruit

Dans l'après-midi, une poignée de noix, amandes ou noisettes (non salées) peut vous aider à réduire un peu votre envie de bonbons

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3 d'assiette
- Viande, poisson, œuf : 1/3 d'assiette
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) : 1/3 d'assiette
- Fromage : 1 portion (soit environ 30 g)
- *Tranche de pain*
- 1 fruit