



## Programme diététique de M. Patrick Pottier

28/05/2024

*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. Continuez à marcher aussi souvent que possible**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- 4 biscottes de blé complet sans sucre ajouté + beurre (*ou margarine*)

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits à fibres douces\* ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

### **Pour le dîner :**

- Soupe de légumes ou plat de légumes
- Tranche de jambon ou 1 à 2 œufs
- 2 tranches de pain complet grillé (ou féculents)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit

### **\*Légumes cuits à fibres douces :**

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| - betteraves                       | - endives                   |
| - blanc de poireau                 | - fond d'artichaut          |
| - carottes                         | - haricots verts extra-fins |
| - courgettes (pelées et épépinées) | - pointes d'asperges        |