



Programme diététique de M. Maxime Bernardon

15/03/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5L /jour)**
- 2. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (marche, course à pied...)**

Pour le petit-déjeuner :

- Café
- Flocons d'avoine + fromage blanc

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits (*ou crus uniquement en dehors de crises*) : 1/3 d'assiette
- Viande ou poisson : 1/3 d'assiette
- Féculents : 1/3 d'assiette (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 fruit

Collation si besoin ou envie : 2 à 3 biscuits (type madeleine ou petit beurre) ou 2 carreaux de chocolat ou 1 poignée d'amandes, noix ou noisettes non salées non grillées (*le fait de vous autoriser à prendre régulièrement une petite collation devrait vous aider à réduire progressivement les « craquages »*)

Pour le dîner :

- 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 ou seigle
- 1 portion de fromage (*environ 30 g soit 1/8 de camembert*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté