



Programme diététique de M. Serge Botty

07/12/2023

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 marcher aussi souvent que possible + 2 à 3 séances de sport en salle/semaine**
- 2. Veillez à manger des légumes à chaque repas et 2 fruits dans la journée**
- 3. Pour votre dîner, vous pouvez remplacer les madeleines par du pain + fromage et un fruit ou une compote**

Pour le petit-déjeuner :

- Café (+ ½ sucre)
- Pain complet ou de seigle + beurre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3 d'assiette
- Viande ou poisson : 1/3 d'assiette
- Féculents : 1/3 d'assiette (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou poisson ou plat de légumes
- 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté