



Programme diététique de M. Louis Davanne

26/04/2023

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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes / repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 1 h / jour**
- 3. Pensez à boire suffisamment d'eau tout au long de la journée (recommandation : au moins 1,5 L / jour)**
- 4. Vous consommez des fruits, c'est bien. Essayez toutefois de ne pas dépasser 3 fruits / jour**

Au réveil :

- 2 cafés + ½ sucre

Dans la matinée :

- 1 sandwich jambon salade

Pour le déjeuner :

- Salade-repas avec :
 - ✓ Légumes cuits ou crus : 1/3
 - ✓ Volaille, poisson ou œufs : 1/3
 - ✓ Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit

Collation : 1 pomme

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Viande, volaille ou poisson
- Féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature)
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté