



Programme diététique de M. Pascal Sanier

15/05/2023

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 par repas)**
- 2. Lorsque vous buvez de l'alcool le week-end, essayez de ne pas dépasser 2 verres sur la journée**
- 3. Continuez à boire 2 L d'eau par jour**
- 4. Recommandation concernant le café : 3 maxi/jour (2 avec ½ sucre, 1 seul avec stevia)**
- 5. Pour vous aider à perdre du poids et diminuer votre hypertension artérielle, je vous recommande de prendre environ 30 minutes par jour pour aller marcher**

Pour le petit-déjeuner :

- 2 œufs durs

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus
- Viande ou poisson
- Féculents : 2 tranches de pain complet (*si un jour vous ne mangez pas de fromage, pensez à remplacer le pain par un autre féculent comme les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre, les légumes secs...*)
- 1 portion de fromage (*1/8 de camembert par ex*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon
- Féculents
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté