



Programme diététique de M. François Grima

06/01/2023

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) en évitant de faire autre chose en même temps**
- 2. Continuez à marcher au moins 20 minutes par jour de la semaine et 1 h chaque jour du week-end**
- 3. Augmentez le volume des fibres sur votre journée (légumes à chaque repas + 2 fruits par jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
 - Pain complet grillé ou biscottes + beurre + miel ou confiture
- Dans la matinée, si besoin une fougasse : si vous le pouvez, profitez d'une pause plutôt que de manger au volant*

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Fruit

Collation en rentrant à la maison (plutôt que du grignotage) : 1 tranche de pain + 1 portion de fromage

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence + 1 c à c de sucre ou confiture ou miel si nécessaire)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté