



Programme diététique de M. Georges Barbosa De Miranda

30/11/2022

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. Essayez de mettre progressivement un petit déjeuner**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture (*essayez d'abord avec 1 tranche de pain puis augmentez progressivement dans quelques semaines*)

Pour le déjeuner la semaine : 1 sandwich + 1 fruit

Pour le déjeuner le week-end :

- 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

Idées de collation

- *1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)*
- *Ou 1 tranche de pain + 1 à 2 carrés de chocolat*

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 cuits
- Répartition en tiers comme au déjeuner*
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
 - Fruit ou compote sans sucre ajouté