



Programme diététique de M. Jean-Luc Bruyas

17/04/2023

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. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau tout au long de la journée**
- 2. Essayez de ne pas dépasser 4 cafés par jour et de ne pas ajouter de sucre**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé ou café sans sucre
- Pain complet ou de seigle grillé ou biscottes + beurre (+ confiture le week-end)
- 1 fruit (*plutôt qu'un jus de fruit qui contient beaucoup de sucre*)
- 1 poignée de noix, amandes ou noisettes non salées dans la matinée

Pour le déjeuner :

- Salade composée avec
 - ✓ Légumes cuits ou crus : 1/3
 - ✓ Poulet ou 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 tranche de pain aux céréales
- 1 fruit

Collation : 1 compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon
- Féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté