



Programme diététique de M. Guenael Hervieux

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 par repas)**
- 2. Essayez de marcher 30 minutes par jour**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L / jour d'eau plate ou gazeuse, thé ou infusion sans sucre)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café au lait sans sucre
- Pain grillé complet ou de seigle (*ou biscottes*) + beurre + confiture

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence *en ajoutant si nécessaire 1 c à c de sucre, confiture ou miel*)
- Fruit

Collation (si vous en ressentez le besoin)

- 1 fruit + 1 poignée d'amandes, noix ou noisettes non salées

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 ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Tranche de pain complet ou de seigle
- Fruit ou compote sans sucre ajouté