



## **Programme diététique de M. Juan Ramon Perea**

04/01/2024

*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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation = au moins 1,5 L / jour : eau plate, gazeuse, thé, café, infusion sans sucre)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Thé sans sucre
- Pain grillé complet ou aux céréales + huile d'olive (*ou beurre*)
- 1 fruit

### **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, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- *1 fruit*

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté