



Programme diététique de M. Jean Chassanoux

30/01/2023

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)**
- 2. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour (eau, thé, café, infusion sans sucre)**
- 3. Essayez de limiter le fromage dans votre alimentation (1 portion par jour ou 3 à 4 portions 2 fois par semaine)**
- 4. Une consommation de 3 à 4 fruits par jour est suffisante, il n'est pas recommandé d'aller au-delà.**
- 5. Continuez à marcher 10 000 pas par jour + 1 séance d'activité physique plus intense avec votre coach**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
- 1 fromage blanc au lait de brebis + 2 fruits
- 1 tranche de pain grillé + beurre

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- Légumes crus et/ou cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 fruit
- 1 café sans sucre

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 et/ou tranches de pain
- 1 portion de fromage = 30 g (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou 1 yaourt au lait de brebis
- 1 compote sans sucre ajouté ou 1 fruit