



## **Programme diététique de M. Jean Gouyet**

22/02/2023

*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. Continuez à marcher au moins 1 heure par jour + natation + golf 1 fois dans la semaine**
- 3. Il n'y a pas d'aliments « interdits », c'est la diversité alimentaire qui crée l'équilibre**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 grand bol de café au lait
- 2 tranches de pain nordique grillé + 1 noisette de beurre (*occasionnellement, vous pouvez remplacer le beurre par du pâté artisanal*)

### **Pour le déjeuner :**

- 100 - 150 g de viande ou de poisson *1/3 d'assiette*
- Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) *1/3 d'assiette*
- Légumes crus et/ou cuits *1/3 d'assiette*
- *1 tranche de pain*
- *(1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence)*
- 1 fruit

### **Apéro du soir (1 jour sur 2 seulement dans un premier temps) :**

*1 verre de vin ou 1 verre d'apéro sans alcool ou 1 verre d'eau pétillante  
+ 2 ou 3 tranches de saucisson ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés*

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes
- 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou 1 à 2 tranches de pain
- 1 portion de fromage = 30 g soit 1/8 de camembert (*vous pouvez également choisir de manger le fromage avant le repas pour l'apéro*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté