



Programme diététique de M. René Gonzalez

15/03/2023

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 diversifier vos repas comme indiqué ci-dessous**
- 3. Pensez à marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre oméga 3
- Yaourt nature de préférence + fruits secs et oléagineux (raisins secs, noix, amandes...)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (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 complet ou de seigle
- 1 fruit
- 1 café sans sucre + 1 à 2 carrés de chocolat

Collation si nécessaire dans l'après-midi : café + 1 ou 2 biscuits

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
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté