



## **Programme diététique de M. Stéphane Roussel**

20/05/2024

*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. Essayez de diversifier davantage votre alimentation (+ de fruits et légumes, + de volaille et œufs pour consommer moins de viande rouge...)**
- 3. Continuez de marcher aussi souvent que possible**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café
- Biscuits type petit déjeuner ou sandwich jambon ou pain + 4 carrés de chocolat (*plutôt que systématiquement des croissants*)

**Collation dans la matinée** si besoin : *1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés (noix, amandes, noisettes...)*

### **Pour le déjeuner :**

- Salade-repas (*ex : pâtes + poulet + tomates ou taboulé ou piémontaise pour alterner*)
- 1 yaourt
- 1 fruit (*vous pouvez aussi garder le fruit pour le manger en collation dans l'après-midi*)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Viande, volaille ou 2 œufs
- Féculents (pâtes, riz, semoule, pomme de terre, lentilles, pois chiches...)
- Fromage (1 portion = 30 g) ou yaourt nature de préférence (+ *1 c à c de sucre, miel ou confiture si besoin*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté