



## **Programme diététique de M. François Vialatte**

21/02/2023

*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**
- 3. Recommandation concernant le fromage : 1 portion de 30 g / jour** (*vous pouvez aussi choisir d'en consommer une quantité un peu plus importante 2 à 3 fois par semaine seulement*)

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café + lait sans sucre
- 2 tranches de pain grillé ou biscottes + 1 noisette de beurre  
(*ou biscuits en alternance*)

### **Pour le déjeuner :**

- 100 - 150 g de volaille 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 yaourt ou fromage blanc nature
  - 1 fruit
- (De temps en temps, vous pouvez diversifier votre dessert avec une glace ou une part de gâteau)*

Collation : 1 fruit

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou 1 à 2 tranches de pain
- 1 portion de fromage (*(midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir)*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté