



Programme diététique de M. Marc Bonnaud

28/04/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Essayez de diminuer votre consommation d'alcool en laissant au moins un jour de la semaine sans boire ni vin ni bière**
- 3. Continuez à marcher au moins 1 h par jour et à pratiquer une activité physique régulière (golf, yoga...)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé non sucré
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle, noir, aux graines + 1 noisette de beurre + confiture ou miel
- 2 pruneaux + 5 amandes ou noix

1 café non sucré dans la matinée

Pour le déjeuner :

- 150 – 200 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 – 200 g cuits
- 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 portion de fromage soit environ 30 g + 1 tranche de pain
- 1 fruit
- + 1 verre de vin (sauf au moins 1 jour dans la semaine)
- + 1 café + 1 à 2 carrés de chocolat noir

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
- 2 tranches de pain ou 4 à 6 c à s de féculents cuits soit 100 - 150 g cuits
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- + 1 verre de vin (sauf au moins 1 jour dans la semaine)
- + 1 infusion sans sucre