



## **Programme diététique de M. Jérôme Chevalier**

28/11/2022

*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 pratiquer une activité physique le week-end (vélo, marche...)**

### **Pour le petit-déjeuner à la maison**

- 1 chocolat au lait
- 2 à 3 tranches de pain complet ou de seigle + beurre + confiture ou miel

### **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 yaourt ou fromage blanc (nature de préférence avec possibilité d'ajouter 1 c à c de sucre, miel, confiture...)
- 1 fruit (peut être consommé seul ou coupé en morceaux dans le produit laitier ou encore gardé pour plus tard en collation)

### **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 cuits
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses ou 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté