



## **Programme diététique de M. Fabrice Ouillon**

24/10/2023

*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 régulièrement + 1 à 2 séances de vélo (ou sport en salle dès que possible)**
- 3. Lorsque vous buvez de l'alcool, essayez de ne pas aller au-delà de 2 verres (et bien sûr, pas tous les jours)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café sans sucre
- 1 fruit (*plutôt que jus de fruit du commerce ou éventuellement jus pressé maison*)

### **Pour le déjeuner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ *1 c à c de sucre, miel ou confiture si besoin*)
- 1 compote sans sucre ajouté

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents et/ou pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté