



Programme diététique de M. Jean-Pierre Frello

10/06/2024

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. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Continuez de marcher aussi souvent que possible**
- 4. Essayez de diminuer progressivement la quantité de café sur la journée**
- 5. Recommandation concernant le fromage : 1 portion/jour**

Au réveil :

Café

Dans la matinée : 1 fruit + 1 ou 2 biscuits

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 de gamelle*
- Viande ou poisson : *1/3 de gamelle*
- Féculents : *1/3 de gamelle* (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (*nature de préférence*)

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté