



## **Programme diététique de M. Dominique Le Goc**

12/01/2024

*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. Evitez de grignoter toute la journée. Profitez des pauses sur la route pour prendre une vraie collation**
- 3. Essayez de diminuer la quantité de sucre dans le café (par ex, 5 au lieu de 6 dans la cafetière)**
- 4. Il est recommandé de marcher au moins 30 min par jour, profitez des pauses sur les aires de repos pour marcher quelques instants**
- 5. Recommandation concernant l'alcool : évitez de boire au-delà de 2 verres sur une journée et bien sûr pas tous les jours**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café

Collation dans la matinée : sandwich jambon-beurre, 1 fruit...

### **Pour la pause-déjeuner :**

Salade-repas : légumes + féculent (pâtes, riz, pommes de terre...) + poulet ou thon ou œuf  
Yaourt nature

Collation dans l'après-midi : biscuits, 1 poignée de noix ou amandes non salées, 1 fruit...

### **Pour le dîner :**

- Soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

12/01/24