



Programme diététique de M. Laurent Gounon

21/04/2022

1. **Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
2. **Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour + 1 randonnée par semaine**
3. **Essayez de réduire votre consommation de fromage à 30 g / jour**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 thé sans sucre
- 1 café

Pour le déjeuner :

- Assiette de crudités ou plat de légumes + 1 c à s d'huile d'olive
- 50 - 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de fromage (*quantité recommandée 30 g / jour*)
- 2 fruits frais + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, amandes, noisettes...)
- Café sans sucre

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 8 à 10 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 200 – 250 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 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)