



Programme diététique de M. Guillaume Bergeret

10/07/2023

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 de marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Thé ou café sans sucre
- *Pain complet ou de seigle + beurre*
- *1 fruit*

(Si vous n'avez pas faim au réveil, emportez avec vous le pain et le fruit pour les manger dans la matinée en pause)

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 fruit
- 1 ou 2 carrés de chocolat

Collation : 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (noix, noisettes, amandes...)

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
- 1 à 2 tranches de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté