



Programme diététique de M. Stéphane Goujon

12/06/2023

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. Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau / jour**
- 3. Lorsque vous buvez de l'alcool, essayez de ne pas aller au-delà de 2 verres sur une journée (2 à 3 fois/semaine)**
- 4. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- 1 pain au lait ou 2 madeleines (**le week-end à la maison, privilégiez le pain complet + beurre**)

Pour le déjeuner :

- Pain de mie complet sans sucre ajouté
- Crudités (salade, tomate, avocat...)
- Jambon ou blanc de poulet
- 1 tranche de fromage
- 1 fruit

Collation : Fruit

Pour le dîner :

- 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 ou compote sans sucre ajouté