



## **Programme diététique de M. Xavier Gaud**

25/04/2024

*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. Veillez à manger une portion de féculents à chaque repas**
- 2. Essayez de marcher aussi souvent que possible**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Café + 1 sucre

### **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 de préférence (+ *1 c à c de sucre, miel ou confiture si nécessaire*)

### **Collation : 1 fruit**

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