



Programme diététique de M. Gilbert Gansonre

12/04/2023

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. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 3. Buvez de l'eau lors des repas mais aussi dans la journée (1,5 L / jour)**
- 4. Recommandation pour l'alcool : jusqu'à 10 verres / semaines, pas plus de 2 verres sur une journée, gardez au moins 2 journées / semaine sans alcool**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Pain de mie complet + beurre (*évitez le plus souvent possible les gâteaux ou viennoiseries*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3
- Viande ou poisson : 1/3
- Féculents : 1/3 (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt nature de préférence ou fromage blanc
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Si vous n'avez pas le temps de rendre un repas complet, profitez d'une pause pour vous préparer un sandwich :

- Pain de mie
- Crudités
- Jambon ou blanc de volaille
+ 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3 d'assiette
- Viande ou poisson : 1/3 d'assiette
- Féculents : 1/3 d'assiette
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence) ou fromage
- Fruit ou compote sans sucre ajouté