



Programme diététique de M. Thierry Roux

23/01/2023

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 à marcher au moins 45 minutes chaque jour**
- 3. Essayez de ne pas vous peser trop souvent (1 à 2 fois par semaine maxi si vous le pouvez)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + 1 portion de fromage (*ou 1 noisette de beurre si fromage prévu dans la journée*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) *Vous pouvez moduler les quantités en fonction de votre appétit : par ex, 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 fromage blanc ou yaourt nature (+ 1 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire)
- 1 fruit

(+ café décaféiné sans sucre l'après-midi)

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes ou assiette de crudités + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents ou 1 à 2 tranches de pain complet
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté