



Programme diététique de M. Juan Carlos Ramos

26/05/2023

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 par jour**
- 3. Recommandation concernant le café : jusqu'à 4 / jour en évitant d'en boire après 16h**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café non sucré

Dans la matinée

- Pain complet ou de seigle + beurre + 1 tranche de jambon
- 1 poignée de noix

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

Collation : 1 fruit, 1 carré de chocolat noir, quelques 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
- 1 à 2 tranches de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 compote sans sucre ajouté