



## **Programme diététique de M. Jean Leroyer**

09/12/2022

*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. Variez vos petits-déjeuners d'un jour à l'autre (sucré ou salé selon vos envies)**
- 3. Pensez à boire environ 1,5 L d'eau par jour**
- 4. Continuez à marcher (*un peu chaque jour si possible*)**
- 5. Evitez le café après 16h**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 grand bol de café noir
- 3 tranches de pain complet ou de seigle ou biscottes + beurre + confiture ou miel ou 1 tranche de jambon
- 1 faisselle
- 1 fruit

### **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...)
- 1 yaourt nature
- (*Fruit*)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 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 (dont le pain fait partie)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*) ou fromage blanc
- Fruit ou compote sans sucre ajouté