



Programme diététique de M. Gérard André

06/04/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour
3. Gardez au moins 1 jour dans la semaine sans boire d'alcool

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café
- 1 bonne tartine de pain tradition ou 2 à 3 tranches de pain complet + confiture
- 1 yaourt nature sans sucre
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- 100 - 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 150 – 200 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 fruit
- 1 café sans sucre

½ verre de vin (sauf 1 jour dans la semaine)

Collation : 1 café

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 1 portion de fromage (*environ 30 g*)
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

½ verre de vin (sauf 1 jour dans la semaine)