



Programme diététique de M. Georges Bouncer

01/02/2023

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 30 minutes par jour + 1 marche d'1 heure le week-end**
- 3. En consommant plus régulièrement des féculents aux repas, votre organisme sera moins en demande d'aliments sucrés, ce qui pourrait vous aider à diminuer progressivement la quantité de sucre au quotidien.**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 à 3 tranches de pain complet ou aux céréales ou baguette au levain + 1 noisette de beurre (ou 2 tranches de brioche en alternance)

Pour le déjeuner :

- Légumes crus (entrée) et cuits en accompagnement du plat
- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- Féculents (pain et/ou pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc (nature sans sucre de préférence) ou dessert laitier maison
- 1 fruit
- 1 café sans sucre

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
- 4 à 6 c à s de féculents cuits soit 100 - 150 g cuits (*le pain, la pâte à tarte ou à pizza font partie des féculents*)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté