



Programme diététique de M. Jean-Michel Mongard

02/08/2023

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. Vous prenez le temps de manger, c'est bien. Essayez de rester pleinement conscient de votre repas et du contenu de votre assiette.**
- 2. Pensez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 3. Veillez à ne pas dépasser 3 à 4 cafés par jour**
- 4. Concernant l'alcool, il est recommandé de ne pas boire tous les jours. Que diriez-vous de passer à un verre de vin un soir sur 2 ?**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain aux graines, céréales, complet ou de seigle + beurre + miel ou confiture
- 1 fruit (*plutôt qu'un jus de fruit*)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...) viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, pommes de terre...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature de préférence
- (*1 fruit*)

Collation : Pain aux graines, céréales, complet ou de seigle + beurre + miel ou confiture

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- (1 tranche de jambon ou 1 à 2 œufs)
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- 1 portion de fromage
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté