



Programme diététique de M. Jérôme Gillot

17/05/2023

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. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Pensez à manger des légumes midi et soir (crus ou cuits)**
- 4. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 5. Essayez de diminuer un peu votre consommation de café (4 maxi/jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café

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, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 ou 2 yaourts ou fromage blanc nature de préférence (+ 1 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire)
- 1 fruit

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
- Féculents
- 1 à 2 tranches de pain complet ou aux céréales (évitez la baguette)
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté