



## Programme diététique de M. Jean Gonnord

07/03/2022

- 1. Continuez à marcher au moins 30 minutes par jour et à pratiquer une activité physique régulière (gym 2 fois par semaine)**
- 2. Essayez de garder 2 jours dans la semaine sans alcool**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 mélange chicorée/café sans sucre + lait ½ écrémé
- 1 pomme non épluchée
- 3 tranches de pain (1/3 de baguette) + beurre + confiture ou miel
- 1 yaourt nature + flocons d'avoine et graines de chia + sirop d'érable ou agave

### **Pour le déjeuner :** *(1 verre de vin sauf 2 jours dans la semaine)*

- 100 - 150 g de viande ou de poisson
- 4 à 6 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...) soit 100 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits  
*Soit 1/2 d'assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents*
- 1 portion de fromage (environ 30 g)
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 fruit
- 1 café sans sucre + 1 carré de chocolat

*Collation : 1 café + 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (soit environ 6 amandes, noix, noisettes...) ou 1 à 2 madeleines*

### **Pour le dîner :** *(1 verre de vin sauf 2 jours dans la semaine)*

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (250 g) + 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
- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature de préférence ou 1 c à c de confiture ou miel)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 infusion