



Programme diététique de M. Jérémie Leveque

04/11/2022

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. Essayez de pratiquer une activité physique régulière : 30 min/j de marche ou de vélo par ex**
- 2. Evitez de boire un jus de fruit le matin, remplacez-le plutôt par un fruit**
- 3. Le week-end, privilégiez le pain complet de boulangerie**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- 2 tranches de pain de mie complet sans sucre ajouté + beurre (ou biscottes complètes sans sucre ajouté)
- 1 fruit

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté
- 1 café sans sucre

Collation : 1 biscuit ou 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noix, noisettes...)

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
- Féculents cuits (le pain peut servir de féculent)
Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents
- Yaourt ou fromage blanc nature ou 1 portion de fromage (30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté