



## **Programme diététique de M. Jordy Frenette**

16/12/2022

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher au moins 1 h/ par jour et essayez dès que ce sera de nouveau possible de remettre en place une activité physique plus intense 2 ou 3 fois par semaine**
- 3. Pensez à réduire la quantité de café sur la journée (recommandation : 4/jour maxi)**
- 4. Le week-end, essayez de ne pas aller au-delà de 2 verres d'alcool le samedi et 2 verres le dimanche**
- 5. Pensez à emporter un fruit avec vous chaque jour**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café sans sucre
- 1 pain au lait

1 à 2 cafés dans la matinée

### **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, pain lorsqu'il s'agit d'un sandwich...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit

Collation : 1 fruit + pain + 1 portion de fromage ou 1 tranche de jambon

### **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 œufs
- Féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- *(1 compote sans sucre ajouté ou 1 fruit)*