



## Programme diététique de M. Josse Devigne

20/06/2023

*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. Essayez de marcher 30 minutes après le travail le soir + activité physique plus soutenue le week-end (couper du bois par ex)**
- 3. Evitez de dépasser 4 cafés par jour**

### **Le matin :**

- 1 bol de café au lait + ½ sucre
- 1 fruit (*plutôt qu'un jus de fruit*)
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture (*la semaine si vous n'avez pas faim, préparez-le pour le manger dans la matinée*)

### **Pour le déjeuner :**

- Salade-repas ou gamelle :
  - ✓ Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
  - ✓ Viande ou poisson : *1/3*
  - ✓ Féculents : *1/3 (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)*
- 1 yaourt ou fromage blanc (*nature de préférence + 1 c à c de confiture ou miel si nécessaire*)

**Collation :** 1 fruit ou compote de fruit sans sucre ajouté

(Au cas où vous n'auriez pas eu le temps de manger le midi, prévoyez un sandwich en collation : pain + jambon par ex)

### **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
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou salade de fruit