



Programme diététique de M. Gaylord Dautresire

06/06/2023

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. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : au moins 1,5 L / jour)**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**
- 4. Lorsque vous buvez de l'alcool le week-end, essayez de ne pas dépasser 2 verres sur une journée (*si vous vous sentez motivé, vous pouvez aussi essayer de ne pas en boire pendant 1 mois*)**
- 5. Recommandation au sujet du café : 3 à 4 cafés maxi / jour**

Pour le petit-déjeuner :

- Café sans sucre
- Pain (de mie) complet sans sucre ajouté + beurre + confiture (*le week-end, privilégiez le pain complet ou de campagne en boulangerie*)

Pour le déjeuner :

- 1 salade-repas avec :
 - ✓ Crudités :
 - ✓ Poulet ou thon
 - ✓ Féculents : pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...
- 1 yaourt ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de sucre si nécessaire ou confiture)
- 1 fruit

Collation : 1 fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou jambon ou œufs
- Féculents
(Pour les quantités, vous pouvez compter environ 1/3 d'assiette pour la viande ou le poisson, 1/3 de féculents et 1/3 de légumes)
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté