



Programme diététique de M. Michel Fernandez

16/05/2023

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 diminuer votre consommation de café, notamment quand vous êtes à la maison**
- 3. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour**

Travail en journée

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture

Collation dans la matinée : Pain de mie complet sans sucre ajouté + jambon

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3*
- Féculents : *1/3 soit environ 300 g cuits*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit

Collation : Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...) non salés, non grillés

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents (*environ 100 g cuits*) ou 2 tranches de pain complet
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Travail de nuit

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre + confiture

Pour le déjeuner :

- Assiette de crudités ou légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents (*environ 100 g cuits*) ou 2 tranches de pain complet
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté

Collation : 1 yaourt nature, 1 fruit, quelques fruits oléagineux non salés

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3*
- Féculents : *1/3 soit environ 300 g cuits*
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit