



Programme diététique de M. Jean-Pierre Girard
31/03/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Continuez à marcher 1 h par jour + natation 1 fois par semaine**
- 3. Essayez de ne pas boire d'alcool au moins 1 jour par semaine**
- 4. Diminuez la quantité de fromage (soit 1 portion de 30 g chaque jour, soit 2 portions tous les 2 jours)**
- 5. Diminuez progressivement le sucre dans le café**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 café (+ nuage de lait + 1 sucre)
- 2 tranches de pain complet ou de campagne ou aux céréales + 1 c à c de confiture

Pour le déjeuner :

- 100 – 150 g de viande ou de poisson
- 6 à 8 c à s de féculents cuits (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, haricots secs, lentilles...) soit 150 – 200 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits
Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents
- 1 portion de fromage
- *(1 tranche de pain complet)*
- 1 fruit
- 1 café + ½ sucre

Collation : 1 café + ½ sucre

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- *(1 à 2 tranches de jambon ou 2 œufs)*
- 4 à 6 c à s de féculents cuits soit 100 - 150 g cuits ou 1 à 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petits suisses (nature sans sucre de préférence)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté