



## **Programme diététique de M. Bertrand Dutault**

14/02/2023

*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. Continuez à marcher au moins 1 heure par jour**
- 3. Pensez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L / jour)**
- 4. Essayez de laisser 1 à 2 jours dans la semaine sans alcool**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café sans sucre
- 2 à 4 tranches de pain complet ou de seigle + 1 noisette de beurre
- 1 yaourt ou fromage blanc nature sans sucre
- 1 fruit

### **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, légumes secs...) soit 150 – 200 g cuits
- Légumes crus et/ou cuits (si troubles digestifs, privilégiez les légumes cuits à fibres douces, voir liste ci-dessous)  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents*
- 1 yaourt ou fromage blanc
- 1 compote sans sucre ajouté

### **Pour le dîner : (1 verre de vin sauf 1 ou 2 soirs/semaine)**

- Soupe de légumes ou plat de légumes
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- 4 à 6 c à s de féculents cuits soit 100 - 150 g cuits
- 1 tranche de pain complet
- 1 portion de fromage (= 30 g)
- 1 fruit

## LEGUMES CUIITS dits à fibres douces :

- Betteraves
- Carottes
- Courgettes pelées et épépinées
- Potiron
- Haricots verts extra-fins
- Fonds d'artichaut
- Endives cuites
- Pointes d'asperge
- Blancs de poireaux