



Programme diététique de M. Jérôme Dominguez

17/10/2022

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 régulièrement (au moins 30 minutes par jour serait une bonne moyenne)**
- 3. Le week-end, essayez de rester sur une consommation d'alcool ne dépassant pas 2 verres/jour.**

Pour la matinée :

- Café sans sucre

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs, pain...)
 - *Lorsque vous mangez un sandwich, le pain constitue le féculent du repas. Ajoutez-lui du jambon, du blanc de poulet ou du thon ainsi que des crudités et vous obtiendrez un sandwich bien équilibré.*
 - *Lorsque vous consommez un plat en conserve, il s'agit souvent de féculents et de viande. Ajoutez-leur une salade ou un légume en conserve (haricots verts par ex) et vous aurez là encore un repas équilibré.*
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes + 1 c à s d'huile
- 100 g de volaille ou de poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents cuits
Selon votre appétit, vous pouvez garder les mêmes quantités qu'au déjeuner ou 1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de viande ou poisson, 1/4 d'assiette de féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté