



Programme diététique de M. Yohann Joyeau

10/11/2022

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. Essayez de consommer un peu de féculents à chaque repas**
- 2. Essayez de réduire votre consommation de café sur la journée soit 1 L maxi** *(en consommant des féculents aux repas, vous devriez avoir plus d'énergie)*

Au réveil :

- 1 café + ½ sucre
- 1 yaourt nature sans sucre
- 1 à 2 tranches de pain complet + 1 noisette de beurre

Avant de partir au travail :

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette*
- Viande ou poisson ou œuf : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit

Pour le dîner :

- Légumes cuits ou crus : *1/2 d'assiette*
- Viande, jambon, poisson ou œuf : *1/4 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/4 d'assiette*
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté

Le week-end, n'hésitez pas à poser une collation dans l'après-midi qui vous aidera à tenir entre 2 repas sans grignoter.