



## **Programme diététique de M. Julien Chaboud**

17/01/2023

*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 30 minutes par jour + 1 à 2 séances de basket/semaine**
- 3. Préférez manger un fruit plutôt que de boire un jus de fruit**
- 4. Essayez de mettre en place une collation dans la journée (pause de midi ou goûter avec vos enfants selon vos horaires)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 1 café sans sucre
- Pain complet ou de seigle grillé ou petits pains suédois ou biscottes complètes + beurre
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit (*à emporter si vous préférez le consommer plus tard*)

### **Idées de collation :**

- Pain + tranche de jambon ou blanc de volaille ou portion de fromage
- 1 poignée de fruits oléagineux non salés non grillés (amandes, noisettes...)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- 1 thé sans sucre

### **Pour le dîner :**

- Légumes cuits ou crus : *1/3 d'assiette (crudités ou légumes cuits) ou 1 bol de soupe*
- Viande ou poisson : *1/3 d'assiette*
- Féculents cuits : *1/3 d'assiette* (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt ou fromage blanc
- Fruit ou compote sans sucre ajouté