



## Programme diététique de M. Philippe Guéran

14/04/2022

1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
2. Essayez de mettre en place une activité physique régulière adaptée à votre situation actuelle : natation par ex
3. Gardez 2 jours dans la semaine sans boire d'alcool

### Pour le petit-déjeuner :

- 1 café ou thé sans sucre
- 2 tranches de pain complet, seigle ou campagne (grillé) + 1 noisette de beurre
- (1 pomme)

### 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  
*Soit 1/3 d'assiette de légumes, 1/3 d'assiette de viande ou poisson, 1/3 d'assiette de féculents (il peut s'agir aussi d'une salade composée avec tous ces éléments)*
- 1 yaourt nature (possibilité de prendre une glace à la place 2 à 3 fois par semaine maxi)
- 1 verre de vin (sauf 2 jours dans la semaine)
- Collation : 1 à 2 fruits

### 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 fruits de mer ou 1 à 2 œufs
- 1 portion de fromage (30 g)
- (1 tranche de pain complet ou seigle)  
*Vous pouvez également consommer une soupe de poisson + croûtons + fromage râpé comme repas du soir*