



Programme diététique de M. Julien Forestier

18/10/2023

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. Pensez à boire suffisamment dans la journée (recommandation : 1,5 L/j)**
- 3. Continuez à marcher régulièrement (+ bowling 1 / semaine dès que possible)**

Pour le petit-déjeuner :

- 1 fruit (à la maison)
- 1 ou 2 pains au lait dans la matinée
(Week-end : Pain complet ou de seigle + beurre et confiture ou pâte à tartiner)

Pour le déjeuner :

- Légumes cuits ou crus : 1/3 d'assiette
- Viande ou poisson : 1/3 d'assiette
- Féculents : 1/3 d'assiette (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)
- 1 yaourt maison nature
- 1 fruit

Collation si besoin en rentrant à la maison : compote sans sucre ajouté + 1 ou 2 biscuits

Pour le dîner :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (1 portion = 30 g)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté