



**Programme diététique de M. Sébastien Gourgues**  
09/07/2024

*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. Pensez à consommer plus de fruits et légumes sur la journée**
- 2. Essayez de diminuer progressivement la quantité de sodas et autres boissons sucrées**
- 3. Essayez de diminuer progressivement la quantité de fromage**
- 4. Continuez de marcher aussi souvent que possible**

**Au réveil :**

- Café

**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...)
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit (*selon votre rassasiement, vous pouvez le garder pour la collation*)

**Collation si besoin : 1 fruit + 2 biscuits**

**Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*midi ou soir, évitez d'en prendre midi et soir*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté