



## Programme diététique de Mme Micheline Jouthan

04/06/2024

*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. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)**
- 2. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L/jour)**
- 3. Dès que vous le pourrez, reprenez la marche régulièrement**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- Thé sans sucre
- Pain complet ou de seigle + beurre + jambon ou fromage (*matin ou midi ou soir, 1 portion = 30 g soit 1/8 de camembert par ex*)

### **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...)  
*Autre possibilité de répartition selon votre appétit : 1/2 assiette de légumes, 1/4 de viande ou poisson, 1/4 de féculents*
- Fruit (*à la fin du repas ou en collation dans l'après-midi selon vos horaires*)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- (*Volaille, poisson ou 1 à 2 œufs*)
- Féculents
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses (nature de préférence)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté