



**Programme diététique de M. Jean-Michel Silmon**  
20/03/2024

*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 1,5L /jour)**
- 3. Essayez de marcher régulièrement (recommandation : environ 30 minutes par jour)**
- 4. Evitez de sauter le repas du soir**

**Pour le petit-déjeuner :**

- Jus de fruit
- Pain aux céréales + margarine + tranche de jambon ou blanc de poulet

**Collation :** 1 fruit + 1 poignée de fruits oléagineux non salés, non grillés (amandes, noix, noisettes, noix de cajou...)

**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...)

**Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 œufs
- Féculents (selon votre appétit) et/ou pain aux céréales + fromage de chèvre (1 portion = 30 g) *Si vous avez faim en revenant à la maison, vous pouvez prendre le pain et le fromage en collation plutôt que de les manger au dîner*
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté