



## **Programme diététique de M. Jérôme Pillon**

19/06/2023

*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 surtout le soir (au moins 20 minutes par repas). La journée, essayez de vous arrêter pour manger plutôt que de grignoter au volant**
- 2. Essayez d'intégrer un peu d'activité physique dans votre quotidien (marche par ex...)**
- 3. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (recommandation : 1,5 L d'eau/j)**

### **Dans la matinée :**

- Pain + 1 barre de chocolat
- 1 fruit ou 1 compote  
(évitez le croissant au quotidien, gardez-le pour de l'occasionnel)

### **Pour le déjeuner :**

- Salade-repas ou poke bowl avec :
  - ✓ 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 fruit ou un dessert du menu (*pâtisserie par ex*)  
*Si vous êtes rassasié avec le plat, laissez le fruit ou le dessert en collation*

**Collation :** 1 fruit ou compote en gourde, 1 poignée de noix, amandes, noisettes (non salées non grillées)

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes (1/3)
- Volaille ou poisson ou 1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs (1/3)
- Féculents (1/3)
- 1 yaourt ou fromage blanc nature
- 1 fruit