



Programme diététique de M. Guy Savreux
18/11/2023

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 (recommandation : au moins 20 minutes par repas pour ressentir la satiété)** *Si vous avez fini votre assiette rapidement et que vous ne vous sentez pas encore rassasié, attendez quelques instants pour vous resservir.*
- 2. Continuez à pratiquer une activité physique au moins 30 minutes par jour (jardinage, marche...)**
- 3. Veillez à boire suffisamment d'eau dans la journée (recommandation : au moins 1,5 L par jour)**

Pour le petit-déjeuner :

- Chicorée/café au lait
- Pain + beurre (en quantité nécessaire pour vous sentir rassasié) *Le pain complet, au seigle, aux céréales ou au levain pourrait vous aider à vous sentir mieux rassasié*

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 ou fromage blanc nature (+ 1 c à c de sucre, confiture ou miel si nécessaire)
- 1 fruit

Pour le dîner :

- Soupe de légumes ou plat de légumes ou crudités
- *(1 à 2 tranches de jambon ou 1 à 2 œufs)*
- Féculents + 1 tranche de pain complet ou seigle
- Fromage (recommandation : 1 portion = 30 g/jour)
- 1 fruit ou compote sans sucre ajouté