



## **Programme diététique de M. Jules Gouhier**

29/07/2024

*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. 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. Continuez de pratiquer une activité physique régulière (marche, salle de sport...)**
- 4. Lorsque vous buvez de l'alcool, veillez à ne pas aller au-delà de 2 verres sur une journée (et pas tous les jours bien sûr)**

### **Pour le petit-déjeuner :**

- 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

**Idées de collation en rentrant à la maison si besoin :** fruit, 1 verre de lait, 1 ou 2 biscuits, poignée de noix ou amandes non salées...

### **Pour le dîner :**

- Assiette de crudités ou soupe de légumes ou plat de légumes
- Volaille, poisson ou œufs
- Féculents
- 1 portion de fromage (*recommandation : 1 seule fois dans la journée*)
- Fruit ou compote sans sucre ajouté