



UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



MON OBJECTIF

Manger mieux pour se sentir mieux au quotidien

Guide pratique





MON ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

ASTUCE POUR COMPOSER CHACUNE DE VOS ASSIETTES :

Retrouvez plus de challenges dans le guide pratique.



½ assiette : légumes
(crus ou cuits)



¼ assiette : protéines
(œufs, poisson, viande, légumineuses, tofu...)



¼ d'assiette : féculents
(pâtes, riz, pommes de terre, pain, quinoa...)



1 laitage
(fromage, yaourt...)



1 verre d'eau



5 HABITUDES À PRENDRE :

- 1 Boire 6 à 8 verres d'eau dans la journée
- 2 Manger à des horaires réguliers
- 3 Ajouter un fruit et un légume à chaque repas
- 4 Privilégier les aliments simples et peu transformés
- 5 Manger assis et prendre le temps de savourer



IDÉES DE REPAS RAPIDES :

1 Petit-déjeuner

- Yaourt nature
- Fruit frais
- Tartine de pain complet



2 Déjeuner

- Salade composée
- Poulet, œufs ou légumineuses
- Pain ou féculents



3 Dîner

- Soupe ou légumes cuits
- Poisson, œufs ou tofu
- Riz ou pommes de terre

