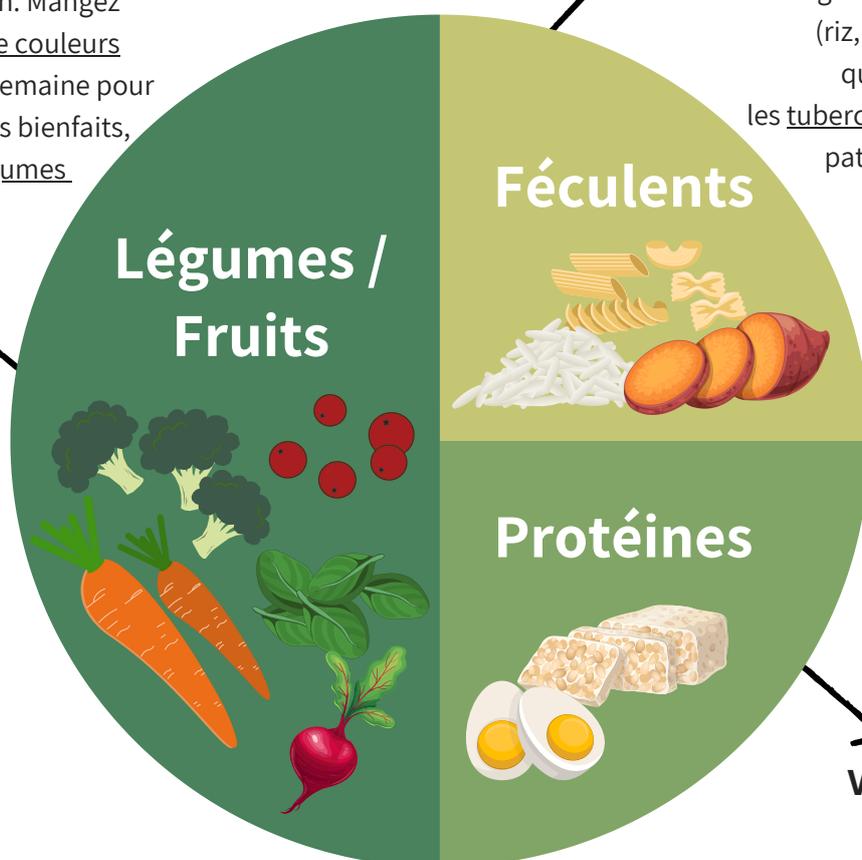


# COMPOSER UNE ASSIETTE *équilibrée*

Voici un outils indicatif qui aide à visualiser les proportions idéales de chaque groupe d'aliments dans le cadre d'un repas complet et équilibré.

## Faites le plein de légumes, crus et cuits !

Ils doivent représenter la moitié de l'assiette environ. Mangez une large variété de couleurs tout au long de la semaine pour optimiser tous leurs bienfaits, sans oublier les légumes verts à feuilles !



## Ajoutez de bonnes glucides

Adaptez la quantité en fonction de votre faim, votre âge et vos activités. Privilégiez les céréales complètes (riz, pâtes et pain complet), quinoa, flocons d'avoine, les tubercules (pommes de terre, patates douces) ou encore les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...).

## Variez vos sources de protéines

pour un apport optimal : tofu, tempeh, oeufs, fromages, yaourt grec, légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches), oléagineux...



Ajoutez une petite portion de bons gras, comme : de l'huile d'olive, de l'avocat, des amandes, des noix, des pistaches, des graines de chia, de lin, de citrouilles, etc...



Pensez à bien vous hydrater, en buvant au moins 1.5 L d'eau par jour.

