

Ces sujets de conseils sur la diététique, la nutrition... sont ouvert à tous !  
Contactez Valérie pour me faire part de vos sujets.

## **Composer des repas équilibrés, au quotidien, c'est facile (paraît-il) !**

Comment composer, tous les jours, notre assiette correctement, simplement et donc... rapidement ?

C'est facile paraît-il ! 😊

### **Couper son assiette en deux parties égales !**

**1<sup>ère</sup> moitié** : remplir de **légumes variés**, en mettant un maximum de couleurs ! Plus il y a des légumes de couleurs différentes, plus c'est sain ! Les légumes peuvent être cuits, poêlés ou vapeur.

Inutile de se priver sur la quantité, les légumes sont faibles en calories.

Attention la pomme de terre ne peut pas être considérée comme un légume !



### **Couper ensuite la 2<sup>ème</sup> moitié de l'assiette en 2 parties égales !**

**Dans le 1<sup>er</sup> quart**, remplir de **céréales complètes** (pâtes complètes, riz brun, riz sauvage...) ou de légumineuses (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots blancs...).



Les céréales complètes sont riches en fibre et diffusent leur énergie plus lentement.

Attention, le pain fait partie des céréales ! il faut donc l'intégrer dans cette portion. Mais bannir le pain blanc car la structure de la farine est trop pauvre, elle est donc très riche en sucre rapide et sans aucun intérêt nutritionnel.



Ces sujets de conseils sur la diététique, la nutrition... sont ouvert à tous !  
Contactez Valérie pour me faire part de vos sujets.

**Et dernier quart : la viande blanche, le poisson, les œufs ou les légumineuses** (il est conseillé de limiter la consommation de viande rouge et de charcuterie à 2 fois par semaine).



Ensuite assaisonner avec des huiles (olive, colza, noix, coco...) et des épices.



**En dessert, un fruit.**

**Et boire de l'eau** (surtout pas de sodas !).

Source chaîne youtube [Alexandre Auffret - Tout pour ma Santé](https://www.youtube.com/watch?v=l1_RSyzPHPg)  
[https://www.youtube.com/watch?v=l1\\_RSyzPHPg](https://www.youtube.com/watch?v=l1_RSyzPHPg)

Autre vidéo intéressante sur le sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=FTH4k8z7j84>

