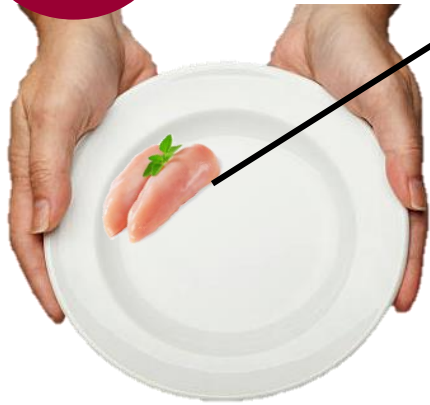


Comment composer une assiette équilibrée ?

1/4

PROTEINES

Animales ou végétales

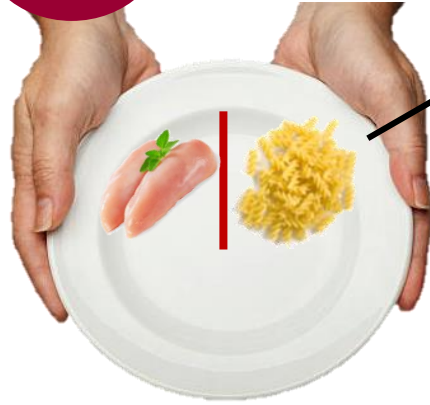


- Viande
- Poisson
- Fruits de mer
- Œufs
- Légumineuses
- Tofu
- Seitan
- Fromage
- Noix
- Etc...

1/4

GLUCIDES

Idéalement bio complet ou semi complet



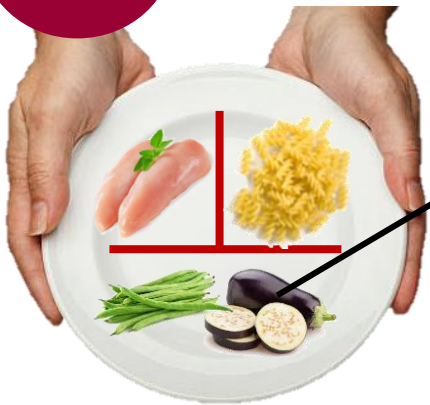
- Pâtes
- Riz
- Patates Douces
- Pommes de terre
- Quinoa
- Pain complet,
- Pain de seigle
- Etc...

Veillez aux apports en protéines 0,8g/kg/jour

1/2

LEGUMES

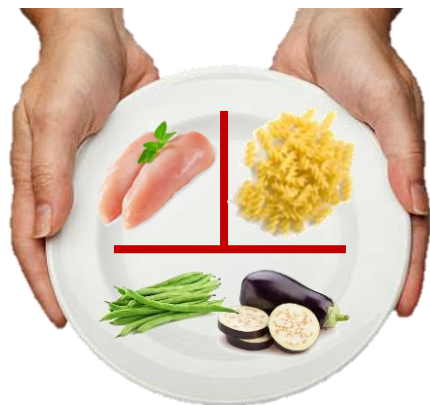
De saison, biologiques de préférence



- Epinards
- Haricots verts
- Courgettes
- Carottes
- Asperges
- Aubergines
- Brocolis
- Etc...

LIPIDES

Idéalement Bio et 1ère pression à froid



- Huile de colza
- Huile de lin
- Huile de cameline
- Huile d'olive
- Avocat
- Beurre
- Etc...



INPS - Ne pas jeter sur la voie publique



Je complète avec des fruits frais de saison (3 par jour)



et de l'eau (au moins 1,5L par jour)

des produits laitiers (3 par jour max)

