

LE REPAS **ÉQUILIBRÉ** !

Divisez votre assiette en 3 parties

LES LÉGUMES

La moitié de votre assiette

Cuits ou crus, frais, en conserves ou surgelés.

LES PROTÉINES

1/4 de l'assiette

Viande blanche ou rouge, poisson, œufs, fromage, légumineuses, ...

LES FÉCULENTS

1/4 de l'assiette

Pommes de terre, pain, pâtes, riz, blé, semoule, quinoa, polenta, légumineuses, ...



Complétez

ce repas avec un produit laitier (lait, yogourt ou fromage) et un fruit (cru ou cuit) ou gardez-les pour la collation si vous n'avez plus faim.



Portions

Viande et substitut (poisson, tofu, œuf...) = paume de votre main



Légumineuses, fruits, produits céréaliers = grosseur de votre poing ou 2 tranches de pain



www.mangermieux.info

Parce que votre Santé passe d'abord par votre assiette...

Christophe CARPENTIER - 06.45.63.37.26

NOUVELLES

Recommandations NUTRITIONNELLES !



Eau



**Au moins
1,5 à 2 L
d'eau par jour**

Boissons sucrées / Sodas



**Limiter
à 1 verre par jour**

Sucre / Sel



**Diminuer
la consommation**

Sucres : 100 g max/jour*

*Sucres ajoutés et sucres naturellement présents dans les aliments

Oméga 3

APPORTS

- Huile de colza, de noix, de lin
- Poissons gras
- Fruis à coque
- Oméga 3
- Beautysané



Poissons

PRIVILÉGIER

- Sardines
- Maquereau
- Saumon, ...

2 fois par semaine



www.mangermieux.info

Parce que votre Santé passe d'abord par votre assiette...

Christophe CARPENTIER - 06.45.63.37.26

Viandes / Charcuteries

Charcuterie : **25 g / jour**

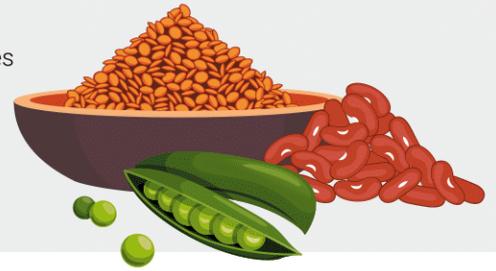
Viande (hors volaille) : **< 500 g / semaine maximum**



Légumineuses

+ de :

- Lentilles
- Fèves
- Pois chiches
- Haricots



Fruits et légumes

- De saison et/ou BIO

5 portions / jour - Soit environ 400 g



Féculents

PRIVILÉGIÉ

- Les produits céréaliers complets ou semi-complets



Une alimentation doit être **équilibrée et aussi structurée !**
On conseille **3 repas par jour** avec ou sans collation.

Cuisson

ÉVITER

- Friture
- Barbecue



PRIVILÉGIÉ

- Cuisson vapeur
- Micro-ondes
- Papillotes



Vitamine D

CONSOMMER

- Saumon
- Sardine
- Maquereau
- Thon
- Œufs
- Champignons
- Foie de veau
- Lait
- Huile de foie de morue



S'exposer
10 à 15 minutes
par jour au soleil

www.mangermieux.info

Parce que votre Santé passe d'abord par votre assiette...

Christophe CARPENTIER - 06.45.63.37.26