

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, ...



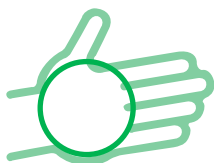
Complétez

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

