ESPACE FITNESS

Composition d'une assiette équilibrée

Un guide visuel pour créer des repas équilibrés au quotidien



50%

50% Légumes et légumes verts

Crudités et cuits

Elles apportent des vitamines, des minéraux, des fibres et des antioxydants. Plus il y a de variétés et de couleurs, mieux c'est.

Choisissez parmi une variété de couleurs :

- Les fibres favorisent la digestion.
- Satiété accrue
- Elles protègent votre santé

25%

Protéines

Animaux ou plantes

Essentielles à la formation et à la réparation des tissus, à la production d'enzymes et d'hormones.

Bonnes sources :

- Viandes maigres,
- poissons et fruits de mer, œufs,
- légumineuses, tofu
- et dérivés

25%

céréales complètes et tubercules

Ils fournissent une énergie durable, des fibres et des nutriments essentiels.

Bonnes options :

- Riz brun, quinoa, grains entiers,
- avoine, blé complet, pomme de
- terre, patate douce, , pâtes de grains entiers, légumineuses

N'oubliez pas d'inclure les éléments suivants dans chaque repas :

graisses saines

En petites quantités: huile d'olive extra-vierge

Eau

Accompagnez votre repas et hydratez-vous.

herbes et épices

Elles ajoutent de la saveur et des bienfaits sans excès de sel.

De petits changements, de grands résultats. Mangez sainement aujourd'hui, vivez mieux pour toujours !

