



De quoi se compose l'assiette idéale?

L'assiette idéale se compose pour moitié au moins de légumes. À ceux-ci s'ajoutent une portion de protéines (viande, poisson, œufs ou légumes secs) et un produit laitier.



Un bon départ

Pour bien démarrer la journée, prenez un petit déjeuner composé d'une grande portion de céréales, de fruits frais et de noix.

Un repas principal

À midi ou le soir, remplissez votre assiette pour moitié de légumes ou de salade. Ajoutez une tranche de viande ou de poisson, des œufs ou des légumes secs. Enfin, n'oubliez pas de consommer un produit laitier.

Les glucides

Une fois par jour, vous pouvez accompagner votre repas de produits céréaliers ou de pommes de terre. Exemples: deux cuillères à soupe de flocons complets au petit-déjeuner, deux pommes de terre, une poignée de riz ou de pâtes le midi ou le soir.

Soignez la présentation

Une assiette joliment décorée et une table bien mise, agrémentée de bougies ou de fleurs, transforment les repas en moments de plaisir. À l'intérieur comme à l'extérieur.

Prenez le temps

Créez une atmosphère détendue. Ne mangez pas debout ou sur le pouce. Ne restez pas assis à votre bureau. Les repas sont des moments importants dans la journée, ils méritent donc toute votre attention: ne mangez pas en regardant la télévision ou en lisant le journal. Faites une pause de temps en temps, et posez votre fourchette entre chaque bouchée. Prenez la peine et le temps de bien mâcher les aliments.

Faites le test

Votre assiette est-elle composée

- pour moitié de légumes
- d'un aliment protéique rassasiant
- d'un produit laitier?

À quoi allez-vous faire attention?
