

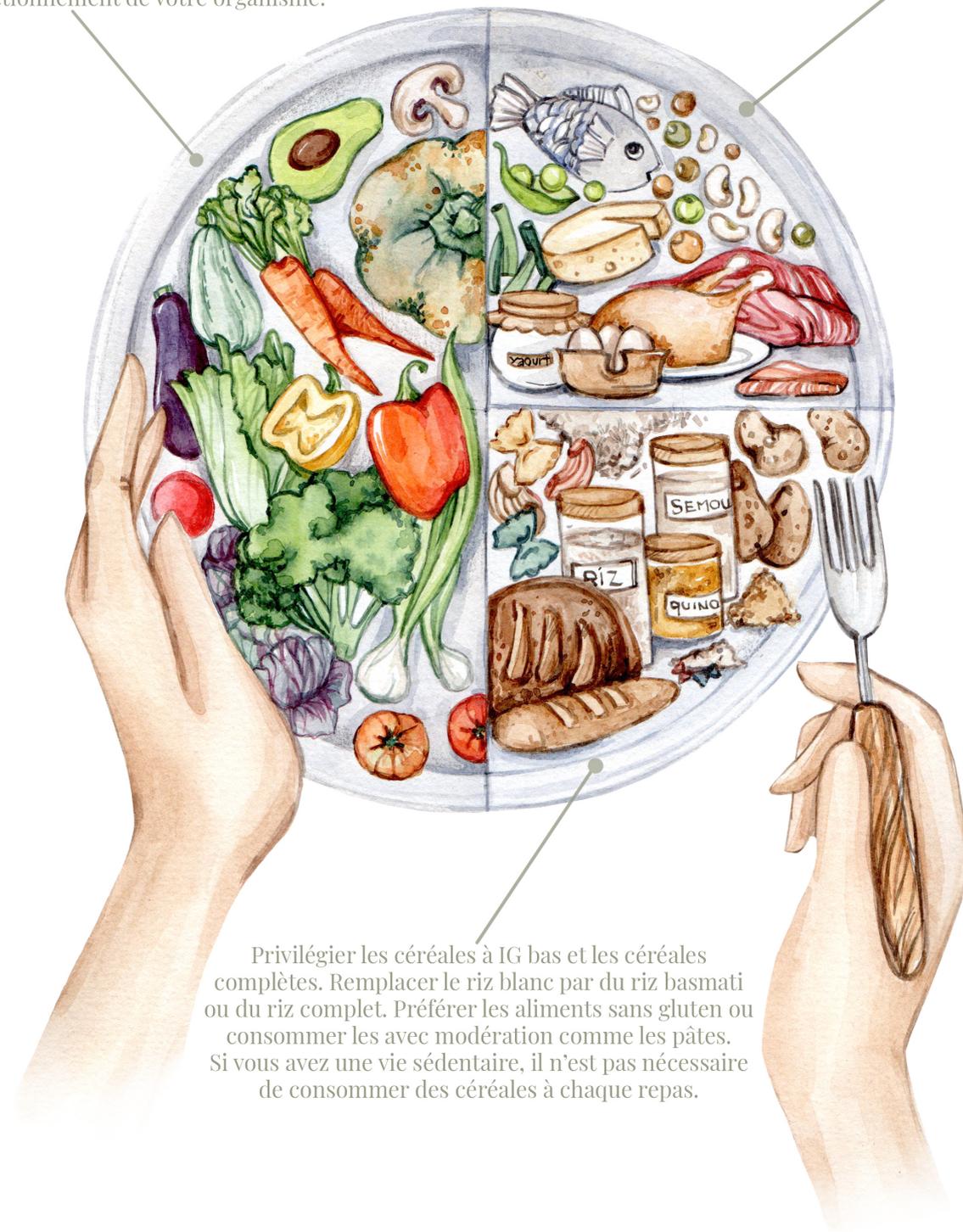
# • MON ASSIETTE •

## MINCEUR ET SANTE

Les légumes, que ce soient les crudités ou les légumes cuits représentent la part principale de votre alimentation. Varier les plaisirs en fonction des saisons et de vos envies.

Avec une alimentation riche en fruits et légumes vous prenez soin de votre corps et vous assurez votre perte de poids. Source de vitamines, de minéraux et de fibres, ils sont essentiels au bon fonctionnement de votre organisme.

Les végétaux sont de très bonnes sources de protéines : ne les oubliez pas dans votre alimentation ! Par ailleurs, les légumineuses comme les lentilles ou les haricots rouges ont un fort pouvoir rassasiant. Les protéines animales sont à consommer 4 à 5 fois par semaine. Il n'est pas nécessaire d'en consommer à tous les repas. Pensez également aux poissons riches en oméga 3 comme les maquereaux et sardines !



Privilégier les céréales à IG bas et les céréales complètes. Remplacer le riz blanc par du riz basmati ou du riz complet. Préférer les aliments sans gluten ou consommer les avec modération comme les pâtes. Si vous avez une vie sédentaire, il n'est pas nécessaire de consommer des céréales à chaque repas.