

# UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE : EN PRATIQUE, ON FAIT QUOI ?

L'idéal est de consommer un repas équilibré et **complexe**, afin de mieux ressentir la satiété, et d'éviter les fringales entre les repas.

## Légumes verts :

Crus ou cuits, ils sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux. A consommer **de préférence** à chaque repas.



**Viande/Poisson/Oeufs** : Riches en protéines, ils sont satiétogènes.

Il est recommandé d'en consommer 1 à 2 portions par jour.

**Féculents ou pain** : ils sont indispensables au fonctionnement de l'organisme.  
**À consommer à chaque repas.**



+ 1 produit laitier



+ 1 dessert



+ De la matière grasse



+ De l'eau à volonté

Tous ces conseils autour de l'alimentation sont bien sûr à adapter selon vos habitudes alimentaires, et surtout à **vos besoins**.  
Si vous ne ressentez pas le besoin d'avoir un repas complet, il est important de diminuer les quantités, ou de ne pas manger toutes les catégories d'aliments. L'équilibre alimentaire **peut se faire sur la journée complète**.