

# COMMENT

# EQUILIBRER SON REPAS



## LA CRUDITÉ

Que ce soit un légume ou un fruit cru, c'est **essentiel** d'en avoir dans le repas

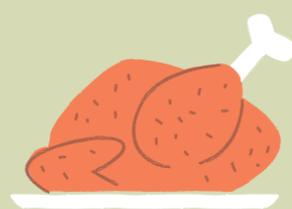
Son apport en minéraux et fibres explique son importance.



**On ne peut pas la supprimer d'un repas**

## LA PROTÉINE

La protéine animale est importante pour votre repas. Il est recommandé de limiter la charcuterie et les viandes rouges, en privilégiant le poisson et les viandes blanches



## LE FÉCULENT

Pour son apport énergétique, le féculent est essentiel à chaque repas. Il faut 1 féculent complet par jour minimum

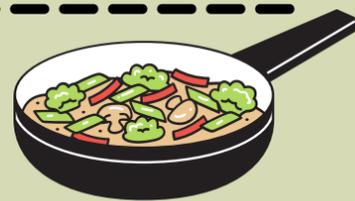


**On ne peut pas le supprimer.**

## LE LÉGUME CUIT

On peut occasionnellement le supprimer 2 fois par semaine maximum pour placer un dessert ou une entrée ne rentrant dans aucune des trois catégories citées plus haut (ex : charcuterie. Il faudra veiller à prendre des accompagnements pauvres en matière grasse tout comme les laitages (ex : skyr))

Il est **important** dans l'alimentation quotidienne



Pour **éviter de le supprimer**, il faut **privilégier un panachage** (mettre le légume cuit et le féculent en accompagnement mais en plus petite quantité)

Il faut toujours avoir dans votre repas une poignée de fruits à coque type noisettes. Pensez à privilégier les huiles végétales (olive) et limiter le sel et les aliments transformés.

