

MANGER SUFFISAMMENT

pour bien nourrir son corps

DES REPAS ÉQUILIBRÉS POUR PLUS D'ÉNERGIE ET DE SANTÉ !



Énergie durable



Meilleure satiété



Équilibre et bien-être



Prévention des maladies

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

1/2 LÉGUMES

Crus ou cuits, variés et colorés

—
Riche en fibres, vitamines et minéraux

1/4 PROTÉINES

Viandes, poissons, œufs, légumineuses, tofu, produits laitiers...

—
Essentielles pour les muscles et les tissus

1/4 FÉCULENTS

Céréales complètes, légumes secs, pain complet, pommes de terre...

—
Source d'énergie durable

+ AJOUTEZ DE BONS LIPIDES

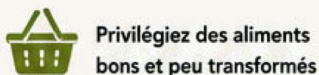
Huile d'olive, colza, noix, amandes, avocat, graines...

Indispensables pour le cerveau, les hormones et l'absorption des vitamines

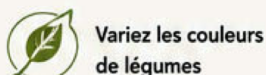
PENSEZ À BOIRE DE L'EAU

Tout au long de la journée

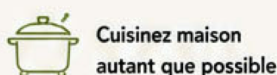
POUR UN REPAS COMPLET ET ÉQUILIBRÉ



Privilégiez des aliments bons et peu transformés



Variez les couleurs de légumes



Cuisinez maison autant que possible



Écoutez votre faim et votre satiété

À RETENIR

Manger suffisamment et équilibré à chaque repas, c'est la clé pour avoir de l'énergie, se sentir bien et prendre soin de sa santé sur le long terme.

REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos fiches et conseils sur juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien