

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

