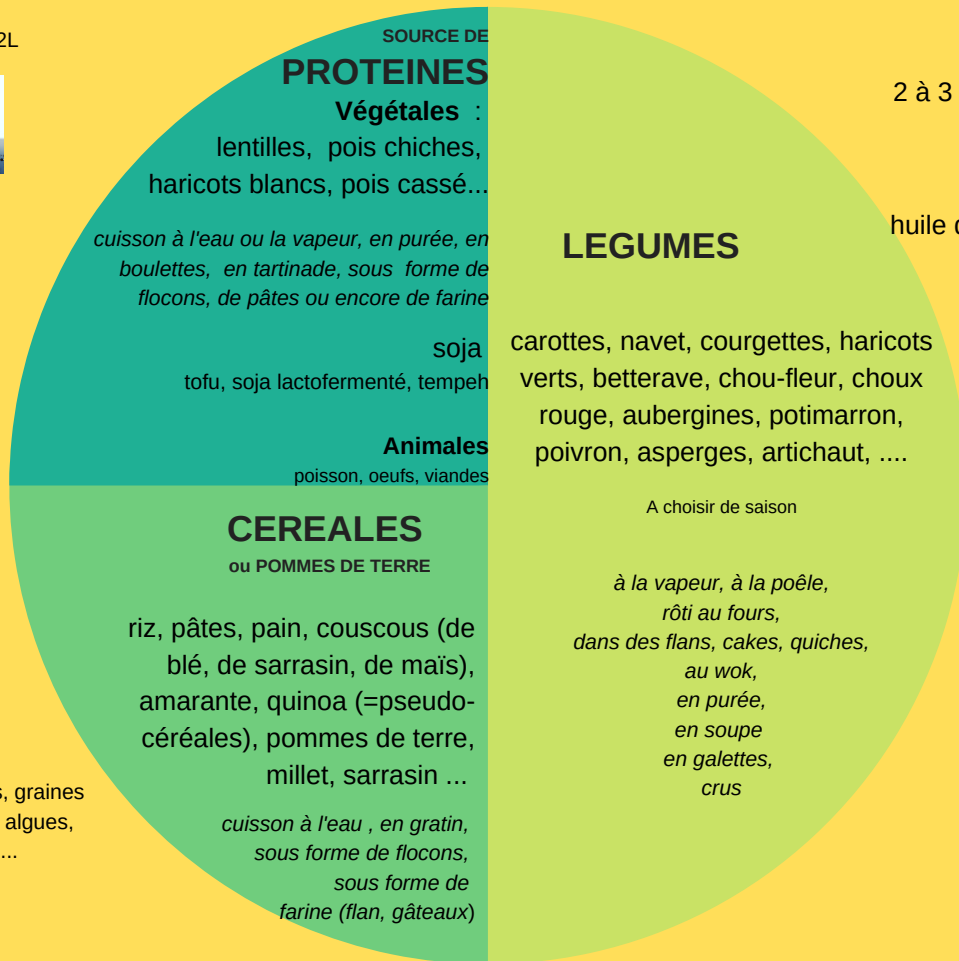


COMMENT COMPOSER UNE ASSIETTE EQUILIBREE?

EAU : 1.5 à 2L



Pour customiser : épices, graines (tournesol, courges ...), algues, graines germées ...

FRUITS :
1-2 par jour
de préférence en dehors des repas

Privilégier les aliments le plus brut possible pour les cuisiner vous-même

QUALITE - VARIETE-INDIVIDUALISATION - PLAISIR



LEGUMES

Toujours de saison et si possible locaux
Bio de préférence
(sinon bien penser à les laver et les éplucher)



SOURCES DE PROTEINES

Diminuer sa quantité de viande
Faire tremper les légumineuse permet une meilleur digestibilité et augmente l'absorption de certains nutriments



CEREALES

de préférence semi-complet voire complet
(si on choisit ces options : bio, les pesticides sont majoritairement dans l'enveloppe de la graine)



CORPS GRAS

de première pression à froid
Varier les différents corps gras pour avoir tous les acides gras essentiels

Et surtout ne pas oublier la notion de plaisir

tester de nouvelles saveurs, adapter son alimentation (à son mode de vie, son âge, pathologie ...), s'autoriser des aliments non sains de temps en temps (80% sain et une bonne moyenne)