

Habitude 1 - Équilibrer son assiette

Composer des repas variés et équilibrés apporte à votre corps tous les nutriments dont il a besoin pour fonctionner et rester en forme.

CONSEILS PRATIQUES

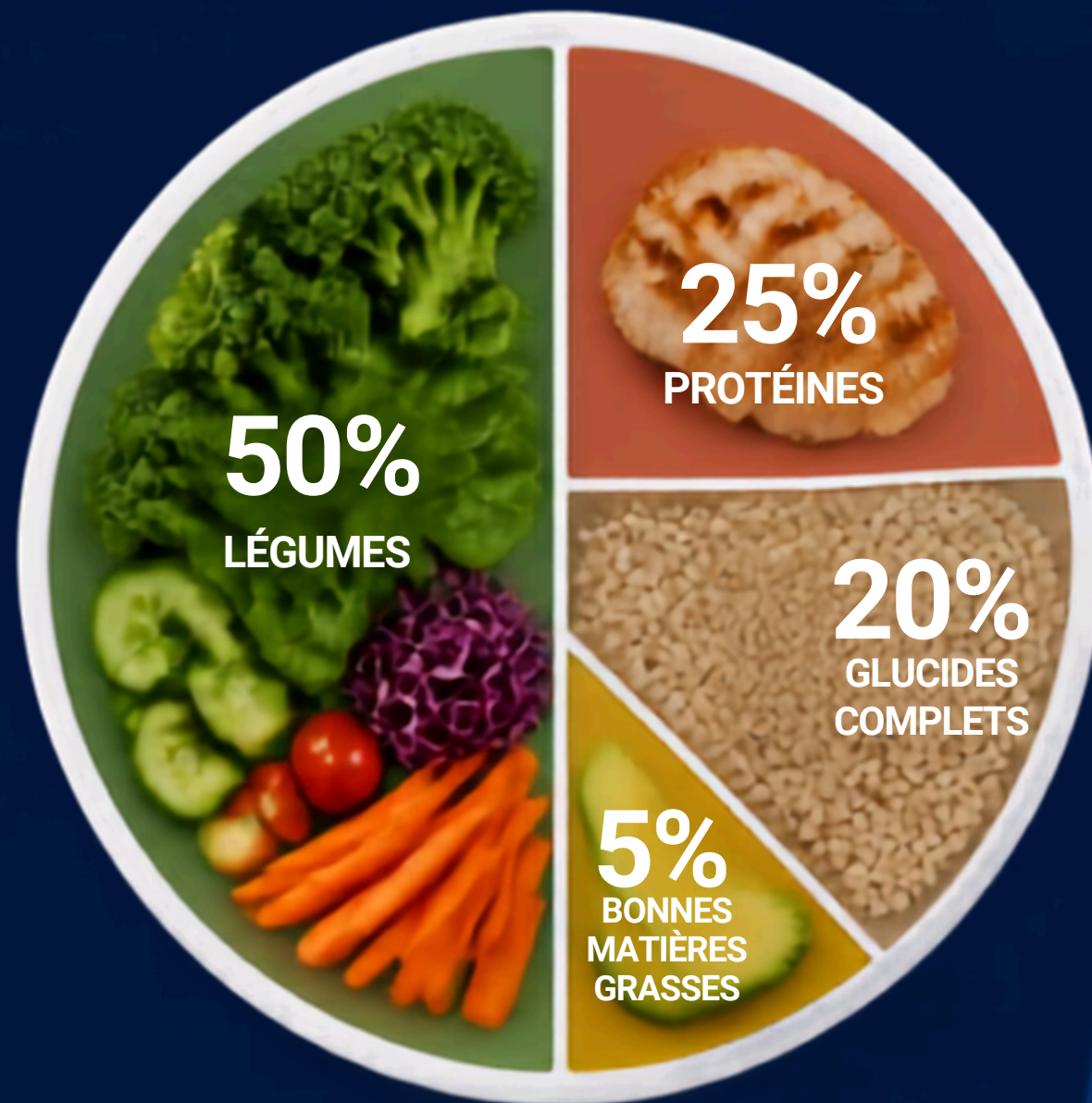
Remplissez la moitié de l'assiette de légumes colorés

Ajoutez une source de protéines de qualité

Choisissez des glucides complets en portion adaptée

Intégrez de bonnes matières grasses au quotidien

Variez les aliments et les saveurs



EXEMPLE D'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Des portions adaptées pour une énergie durable et une meilleure santé.

