



*Les repas équilibrés peuvent aussi être savoureux ! Quelques règles de base vont vous aider à mieux manger en gardant le plaisir de la table.*

**1/** Toujours avoir une belle part de légumes dans votre repas : choisissez les légumes que vous préférez. Variez les textures, les découpes et les assaisonnements : carottes râpées au cumin, haricots verts à l'ail et au persil, courgettes au pesto, purée de brocolis, soupe de champignons ...

**2/** Choisissez une part de protéines maigres : viande blanche, poissons, œufs, fruits de mer ... Comme pour les légumes, changez régulièrement les découpes et les modes de cuisson (au four, en papillote, à la poêle ...)

**3/** Enfin, pour faire le plein d'énergie, une part de féculents : pâtes, riz, pommes de terre, semoule, quinoa, lentilles ...

**Mangez chaud ou froid, utilisez des herbes et des épices pour pimenter vos plats, ajoutez des graines pour plus de croustillant. Bref, variez les plaisirs !**

Pour vous aider, voici des idées de plats pour créer vos menus équilibrés :

- Salade avec du quinoa, des lentilles corail, des carottes râpées, de la salade iceberg émincée, des radis en rondelles, des tomates cerise, des émincés de poulet et une vinaigrette à base de vinaigre balsamique et d'huile d'olive.
- Papillote de saumon avec des courgettes, une pointe de pesto accompagnée de tagliatelles et quelques pignons de pin grillés
- Poêlée de poivrons, des champignons, oignons avec de la viande hachée 5% MG mijotée dans une sauce tomate aux herbes accompagnée de boulgour.

# MANGER LEGER ET EQUILIBRE

Ou comment  
constituer un  
repas  
équilibré, léger  
et bon !



**AMELIE REMILI**

Dététicienne

07.68.34.02.55

2 impasse Athéna  
44119 Treillières

[remili.dieteticienne@gmail.com](mailto:remili.dieteticienne@gmail.com)

[www.dieteticienne-nantes.com](http://www.dieteticienne-nantes.com)

@remilidieteticienne