



EQUILIBRER SON ASSIETTE ...

Manger équilibré au quotidien n'est pas forcément un casse-tête.

Nous avons tous des habitudes alimentaires, des plats fétiches qui reviennent souvent dans nos assiettes. Nous avons aussi des contraintes de temps, de budget, d'organisation pour la préparation des repas.

Malgré tout cela, équilibrer ses repas est possible !

Simplement, sans révolutionner vos habitudes, vous pouvez améliorer le contenu de vos assiettes :

- **en ajoutant une portion de légumes à un plat existant**
*Pâtes bolognaise + **Carottes** rondelles*
*Part de pizza + **tomates** cerise et salade verte*
- **en allégeant vos recettes**
*Lasagnes + sauce béchamel **sans beurre***
*Diviser la quantité de **sucre** par 2 dans vos gâteaux*
- **en utilisant des ingrédients bénéfiques à notre organisme**
*Salade verte + cerneaux de **noix** (pleins d'omega 3 !)*
*Pain **complet** le matin (pleins de fibres !)*
- **en assemblant des aliments simples plutôt que de manger des plats préparés**
Poulet + haricots verts + semoule
Saumon + ratatouille + riz
Des légumes en conserves ou surgelés peuvent faire l'affaire !

Manger équilibré simplement

Quelques astuces pour améliorer le quotidien !

AMELIE REMILI

Diététicienne
07.68.34.02.55

49 rue de la mairie (Impasse
Athéna) - RDC Appt 001
44119 TREILLIERES

remili.dieteticienne@gmail.com
www.dieteticienne-nantes.com
Facebook : @remilidieteticienne

