



REPARTIR DU BON PIED !

Pour entamer l'année sur de bonnes bases et retrouver des repas sains et équilibrés, voici quelques astuces à mettre en place !

- 1/** Anticipez vos menus de la semaine : prenez un peu de temps le week-end, idéalement avant d'aller faire vos courses, pour écrire vos repas de la semaine
- 2/** Pensez « LEGUMES » : faites en sorte d'intégrer un ou plusieurs légumes à chaque repas en entrée ou en plat : soupe, crudités, légumes chauds peu importe !
- 3/** Facilitez-vous la vie avec des produits surgelés ou en conserves pour plus de praticité.
- 4/** Faites le plein d'épices et d'herbes pour varier les goûts

Une idée pour vous mettre le pied à l'étrier :

*Pavé de saumon (cuit à la vapeur, à la poêle ou en papillote)
Quinoa
Brocolis vapeur
Sauce à base de skyr et de moutarde pour agrémenter le tout*

SPECIAL EQUILIBRE

**Comment entamer
l'année avec des
repas équilibrés et
sains**



AMELIE REMILI

Dététicienne

07.68.34.02.55

remili.dieteticienne@gmail.com

www.dieteticienne-nantes.com

@remilidieteticienne