



# PORTIONS RECOMMANDÉES

Des aliments protéinés

Des légumes et des fruits en abondance

Des aliments à grains entiers non raffinés bruns

# ASSIETTE SANTÉ



- **1/2 FRUITS ET LÉGUMES**
- **1/4 CÉRÉALES**
- **1/4 PROTÉINES**
- **ET DE L'EAU**



- Évitez le sel ajouté
- Préférez le vinaigre de cidre
- Utilisez un cuit vapeur pour vos légumes. Faites tremper les légumes secs, avant la cuisson, ils cuiront plus vite
- les fruits rouges et certains légumes sont bien pratiques en surgelés



Droits d'auteur protégés  
Laurence Ronsiaux 2023



- Privilégiez les huiles santé, telles que huile de colza pour la salade et huile d'olive pour la cuisson
- Supprimez (si possible), les sodas, les sauces et les Aliments Ultra Transformés
- En respectant cet équilibre entre les différents groupes alimentaires, variez les couleurs, les saveurs et les textures. Créez, imaginez de nouvelles combinaisons. Laissez-vous amuser ou surprendre, goûtez, testez, sentez vous libre d'enrichir vos assiettes santé, au gré des saisons et selon vos envies.

[www.reequilibrage.fr](http://www.reequilibrage.fr)