

La méthode de l'assiette : Manger équilibré sans peser ses aliments

La composition idéale de votre assiette

- Répartissez vos aliments selon la règle des 2/5 : 2/5 de fruits et légumes, 2/5 de féculents et 1/5 de protéines.
- Pour le déjeuner, vous pouvez ajuster les proportions : 1/2 de l'assiette en légumes et fruits, 1/4 en grains entiers et 1/4 en protéines.
- Les légumes doivent toujours représenter la plus grande proportion de votre consommation quotidienne.
- La méthode s'applique à tous vos repas : soupes, sautés, casseroles, plats composés ou même vos collations.

Repères pour des portions réussies

- Protéines : Une portion équivaut à 120g de viande ou de poisson, ou 2 œufs.
- Légumes : Consommez au moins un légume cru à chaque repas pour garantir un apport optimal en vitamine C.
- Matières grasses : Limitez l'utilisation d'huile pour la cuisson et l'assaisonnement à 2 cuillères à soupe par jour.
- Produits laitiers : Limitez le fromage à 30g par jour et complétez avec un laitage nature au choix.

Les bienfaits des nutriments essentiels

- Grains entiers : Privilégiez-les pour améliorer votre digestion, favoriser la santé et augmenter la sensation de satiété.
- Légumineuses : Utilisez-les comme une alternative avantageuse, car elles combinent amidon et protéines.
- Protéines : Indispensables pour le développement musculaire et l'apport en nutriments clés comme le fer, le calcium, la vitamine B12 et les oméga-3.
- Féculents : Ne les supprimez pas, ils jouent un rôle crucial en fournissant l'énergie nécessaire à votre organisme.

Flexibilité et personnalisation

- La méthode est adaptable selon vos besoins spécifiques : métier physique, végétarisme ou perte d'appétit.

- N'hésitez pas à ajuster les proportions selon vos préférences individuelles tout en conservant l'équilibre global.
- Pour vos collations, veillez à respecter la structure de l'assiette en intégrant systématiquement un fruit ou un légume.