

Assiette type pense-bête

La base

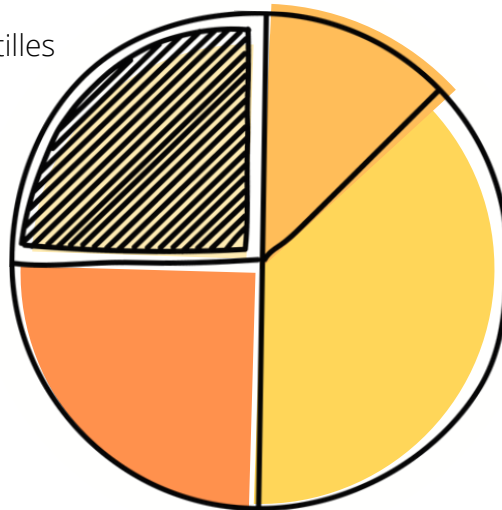
L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un ou deux repas mais sur plusieurs jours. N'essayez donc pas de composer ce type d'assiettes à chaque repas. Néanmoins, il est intéressant de la garder en mémoire afin de connaître tout ce dont l'organisme a besoin. Une fois à l'aise, vous n'aurez plus besoin de systématiquement y penser, cela deviendra automatique !

LÉGUMINEUSES

- Entières cuites
- Flocons (pois cassé, lentilles...)
- Farine (pois chiches, lentilles, lupin, soja..)
- Tofu et Tempeh (soja)
- En forme de pâtes (lentilles corail, pois chiches, ...)

CORPS GRAS

- Huiles
- Oléagineux entiers (noix, amandes, tournesol, lin, chanvre...)
- Purées d'oléagineux sans sucres ajoutés
- Avocat, olives



CÉRÉALES

- Entières cuites
- Farines (gâteaux, pains, crumble, brioche...)
- Seitan (gluten de blé)
- Germées

LÉGUMES

Crus et/ou cuits

- Crudités
- Jus
- Purées et soupes
- Rôtis au four
- Vapeur, basse Température...

FRUITS

Crus et/ou cuits

- Compotes
- A la croque
- En jus
- Poêlés, sautés
- Séchés, déshydratés (abricots, pruneaux, dattes...)
- Dans les desserts
- Jus de citron sur les plats