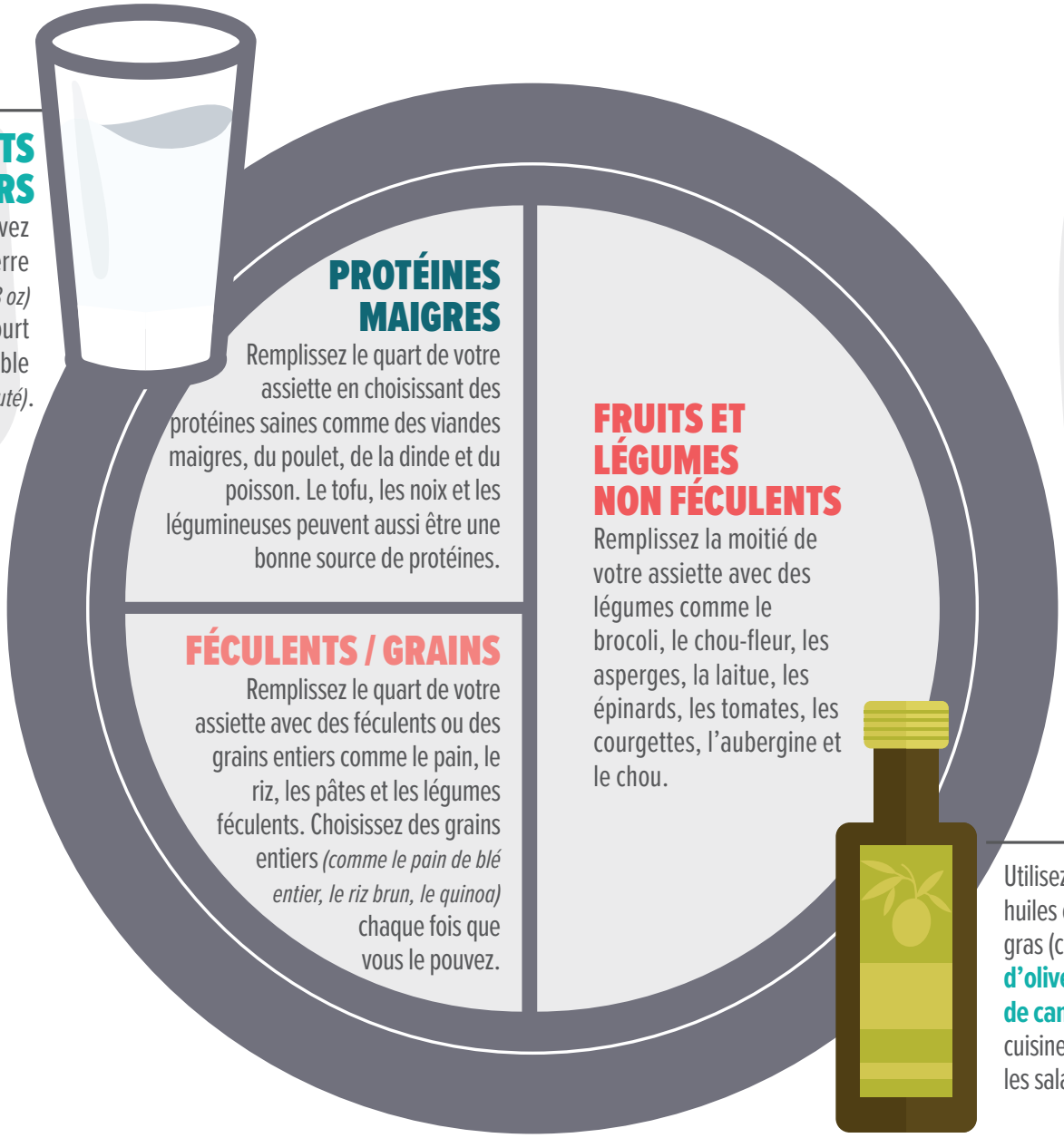
QUOI MANGER

COMMENT PLANIFIER VOS REPAS

Utiliser une assiette de 23 cm (9 po) est un moyen facile de penser à comment manger.



PRODUITS LAITIERS

Produits laitiers - Buvez un petit verre *(115 225 ml / 4-8 oz)* de lait ou de yogourt non gras ou faible en gras *(sans sucre ajouté)*.

PROTÉINES MAIGRES

Remplissez le quart de votre assiette en choisissant des protéines saines comme des viandes maigres, du poulet, de la dinde et du poisson. Le tofu, les noix et les légumineuses peuvent aussi être une bonne source de protéines.

FÉCULENTS / GRAINS

Remplissez le quart de votre assiette avec des féculents ou des grains entiers comme le pain, le riz, les pâtes et les légumes féculents. Choisissez des grains entiers *(comme le pain de blé entier, le riz brun, le quinoa)* chaque fois que vous le pouvez.

FRUITS ET LÉGUMES NON FÉCULENTS

Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes comme le brocoli, le chou-fleur, les asperges, la laitue, les épinards, les tomates, les courgettes, l'aubergine et le chou.

Utilisez de bonnes huiles et de bons gras (comme **l'huile d'olive** ou **l'huile de canola**) pour cuisiner et sur les salades.

RAPPELEZ-VOUS: En règle générale, il est bon d'éviter de boire des calories. L'eau est la boisson santé par excellence.

Avertissement: Veuillez discuter avec votre médecin avant de modifier votre régime alimentaire.

© Droits d'auteur 2019 Mon Poids Ce Que Je Dois Savoir