

# ASSIETTE SANTÉ



## Boissons

Les meilleurs sont les boissons tels l'eau pure et des infusions non sucrées. Mieux vaut éviter complètement des boissons et des thés sucrés.

## Légumes

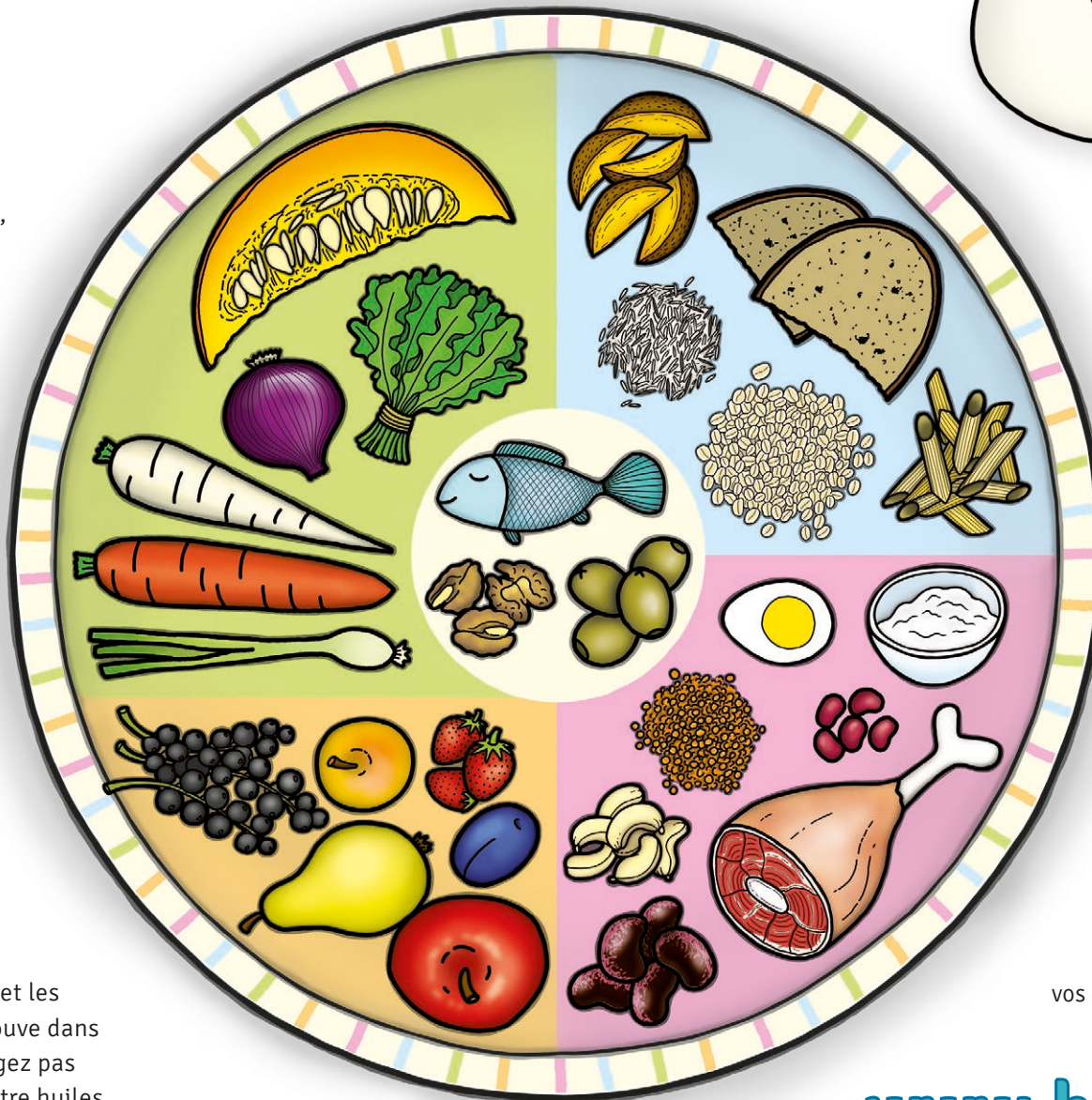
Plus les légumes sont variés et préparés de façon différente, mieux on mange. Les frites ne sont pas considérés en tant que légumes.

## Fruits

Plus les fruits ont de couleur, plus de valeur nutritive ils possèdent. L'apport en fruits peut être remplacé par la consommation des légumes.

## Huiles et gras

« Super sains » sont les huiles et les corps gras naturels que l'on trouve dans les noix, l'avocat ; etc. Ne mangez pas de margarines et limitez les autres huiles et corps gras modifiés industriellement.



## Polysaccharides

Consommez les céréales complètes, sous leur forme naturelle. Réduisez la consommation des produits à base de farine blanche.

## Protéines

Les bonnes protéines se trouvent dans les poissons, les légumineuses, les noix, le lait fermenté, les œufs ou la viande. La majorité d'entre nous préfère le taux plus élevé de protéines végétales. À choisir selon vos goûts et votre philosophie nutritionnelle.

## Mode de vie

En gros, je recommande d'utiliser de préférence les aliments naturels au lieu des plats précuits. En plus, faites de l'exercice à l'extérieur, rencontrez vos amis, dormez suffisamment et restez de bonne humeur!