

un déjeuner/dîner sain et équilibré

GLUCIDES COMPLEXES

Des **glucides complexes** pour l'énergie, la digestion et la gestion du poids. Grâce à leurs effets sur la satiété et leur faible indice glycémique, les glucides complexes peuvent aider à maintenir un poids de santé.

- | | |
|-----------------------------|---|
| • Céréales complètes | Riz brun, quinoa, boulgour, orge |
| • Légumineuses | Lentilles, pois chiches, haricots noirs |
| • Légumes racines | Patates douces, carottes, betteraves |

PROTÉINES

Les **protéines** sont essentielles pour la construction et la réparation des tissus et aident à maintenir la satiété.

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| • Viandes maigres | Poulet, dinde |
| • Poissons gras | Saumon, maquereau |
| • Protéines végétales | Tofu, tempeh, seitan |
| • Légumineuses | Lentilles, pois chiches, haricots |
| • Oeufs | |

GRAISSES SAINES

Les **graisses saines** sont importantes pour l'absorption des vitamines et le maintien d'un bon équilibre hormonal.

- | | |
|---------------------------|--|
| • Avocat | |
| • Noix et graines | Amandes, noix de Grenoble, chia, lin |
| • Huiles végétales | Huile d'olive extra vierge, huile de coco... |

LES LÉGUMES

Les **légumes** sont riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils devraient constituer une grande partie de votre déjeuner.

- **Légumes verts**
 - **Légumes colorés**
- | |
|--------------------------------------|
| Épinards, chou frisé (kale), brocoli |
| Poivrons, tomates, courgettes |

LES FRUITS

Les **fruits** peuvent être ajoutés pour une touche de douceur et pour leurs nutriments.

- **Fruits frais**
 - **Fruits secs** (en petites quantités)
- | |
|-----------------------------|
| Baies, pommes, oranges |
| Abricots secs, raisins secs |