


Checklist & Menus

- 
- Brocolis, courgettes, carottes
 - Épinards, salade, chou
 - Poivrons, tomates, aubergines
 - Oignons, ail, épices

la moitié de ton assiette

- Pommes, bananes, poires
- Fruits rouges
- Agrumes (orange, kiwi...)

2-3 portions / jour suffisent

- Œufs
- Poulet, dinde
- Poissons (sardines, saumon...)
- Lentilles, pois chiches

À chaque repas = moins de fringales

- Huile d'olive
- Avocats
- Amandes, noix, graines

Le gras ne fait pas grossir... l'excès oui

- Riz complet, quinoa
- Patates douces
- Flocons d'avoine

À adapter selon ton activité

- Chocolat noir
- Epices / Herbes
- Aliment "plaisir" choisi en conscience

Le plaisir n'est pas l'ennemi, l'inconscience si

“EST-CE QUE TU TE NOURRIS...
OU TU TE REMPLIS ?”

