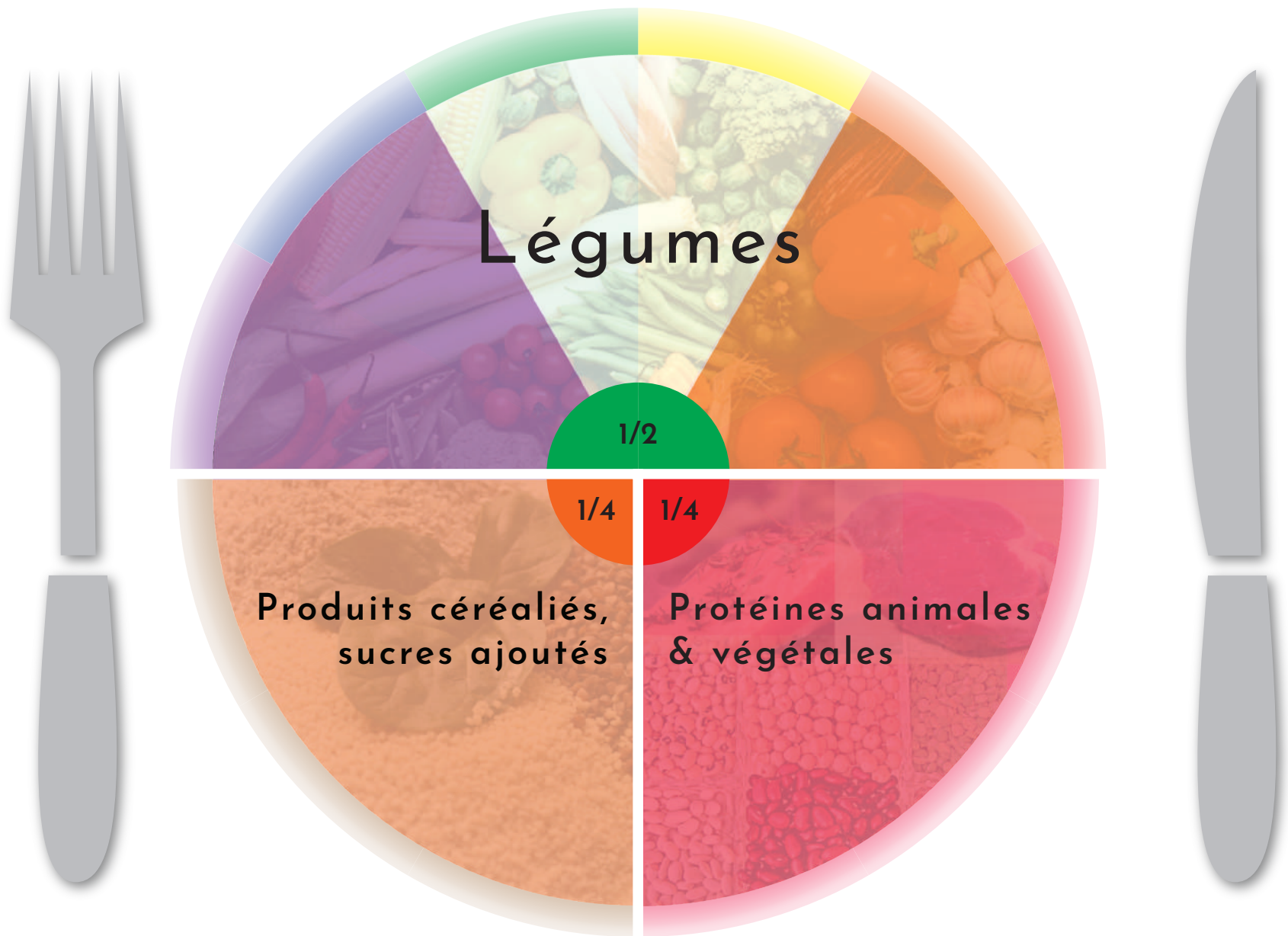


ASSIETTE SANTÉ



compléments possibles



Huiles et noix



Fruits



Boisson aux amandes
&
Yogourt grec

En respectant vos signaux de
faim et de rassasiement

PORTIONS RECOMMANDÉES

LÉGUMES



À volonté. 3 tasses par jour visé à répartir entre les repas et collations. 4 tasses si cela inclut la verdure.

À chaque jour, intégrez au moins un de ces aliments :

- Des pousses
- Cresson
- Roquette
- Radicchio
- Endives

FRUITS



Choisir principalement des fruits à chair colorés car ils sont plus riches en antioxydants et en vitamine C. Entre 2 à 4 fruits par jour est une moyenne chez les omnivores.

À adapter selon le type de diète adoptée et l'activité physique.

Le jus ne fait pas partie des options « santé ».

- 1 tasse (250 ml) de melon et petits fruits (fraises, framboises, mûres...)
- ½ tasse (125 ml) ou volume balle de tennis pour tout autre fruit (pomme, poire, orange)
- 1/ banane
- 2 c. à soupe (30ml) de fruits séchés (canneberges, 2 figues, 4 abricots...)

VIANDES ET SUBSTITUTS



Il est recommandé de consommer 30 g de protéines au maximum par repas et au moins 20 g le matin, 5 à 10 g en collation.

1 portion d'aliments protéinés équivaut à ¼ de l'assiette et à : (21 g de PROTÉINES par portion)

- 2½ à 4 onces (75 à 120 g) de viande et volaille sans hormones (bœuf, agneau, gibier, porc, veau, etc.)
- 1 cuisse de poulet ou poitrine sans la peau
- 1 tournedos
- 3 à 4 onces (90 à 120 g) de poisson ou fruits de mer
- 3 gros œufs (poules en liberté)
- ¾ à 1 tasse (180 à 250 ml) de légumineuses cuites : pois chiches, lentilles, fèves rouges
- 1 tasse (250 ml) de fèves edamame
- 3,5 onces (100 g) de tempeh cuit
- 2 c. à table de beurre d'amandes ou ¼ tasse de noix ou graines (8 g de protéines)
- 1 « scoop » de protéines végétales (Slim&Sassy shake) représentant environ 20 à 30 g de protéines

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FARINES



Il n'est pas obligatoire d'en consommer, mais l'important est de consommer la version non transformée, sans agents de conservation.

1 portion équivaut à maximum ¼ de l'assiette ou l'équivalent de la grosseur d'un poing de votre main et moins.

- Quinoa
- Sarrasin
- Millet
- Patate douce
- Pomme de terre grelot
- Riz brun ou basmati
- Avoine pure
- Légumineuses

LIQUIDES



- Eau : 8 tasses et plus par jour (2 à 3 litres)
- Eau avec ajout de chlorophylle à la menthe ou à la pomme
- Eau avec huile essentielle (ex : 2-3 gouttes de Slim&Sassy ou Citron)
***Les boissons ci-dessous ne comptent pas dans vos liquides
- Matcha, 1 par jour
- Café, 1 par jour (privilégiez le décafé pendant la détox)
- Alcool : idéalement aucun pendant la détox.

À DÉCOUVRIR

Les aliments les plus rassasiant

| | | |
|---|---|--|
| Sarrasin | Orge | Quinoa |
|  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> - Granola - Salade de sarrasin - Sarrasin germé - Crêpes de sarrasin et quinoa aux bleuets | <ul style="list-style-type: none"> - Soupe à l'orge et aux lentilles - Salade repas orge et poulet au tomates et basilic - Pilaf | <ul style="list-style-type: none"> - Déjeuner quinoa - Croûte de quinoa pour quiche - Salade de légumes et quinoa |
| Avoine et son d'avoine | Pois vert | Courge Butternut |
|  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> - Muffin au son - Croquettes de poisson - Gruau | <ul style="list-style-type: none"> - Potage - Salade de légumes | <ul style="list-style-type: none"> - Salade de courge rôtie - Muffins à la courge - Potage à la courge |
| Panais | Patate douce | Légumineuses |
|  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> - Potage de panais - Purée de panais et épinard | <ul style="list-style-type: none"> - À la grec (herbe de Provence) - Purée de patate douce et carotte - Potage de patate douce | <ul style="list-style-type: none"> - Houmous - Pâtes de légumineuses - Soupe et potage |

Spaghetti
de Courgettes

2 Choix de
Légumes

Met Composé

2 Choix de
Légumes

Poitrine
de poulet

2 Choix de
Légumes

Exemples
d'Assiettes

Poisson

Riz
Brun

2 Choix de
Légumes

Légumineuses

2 Choix de
Légumes