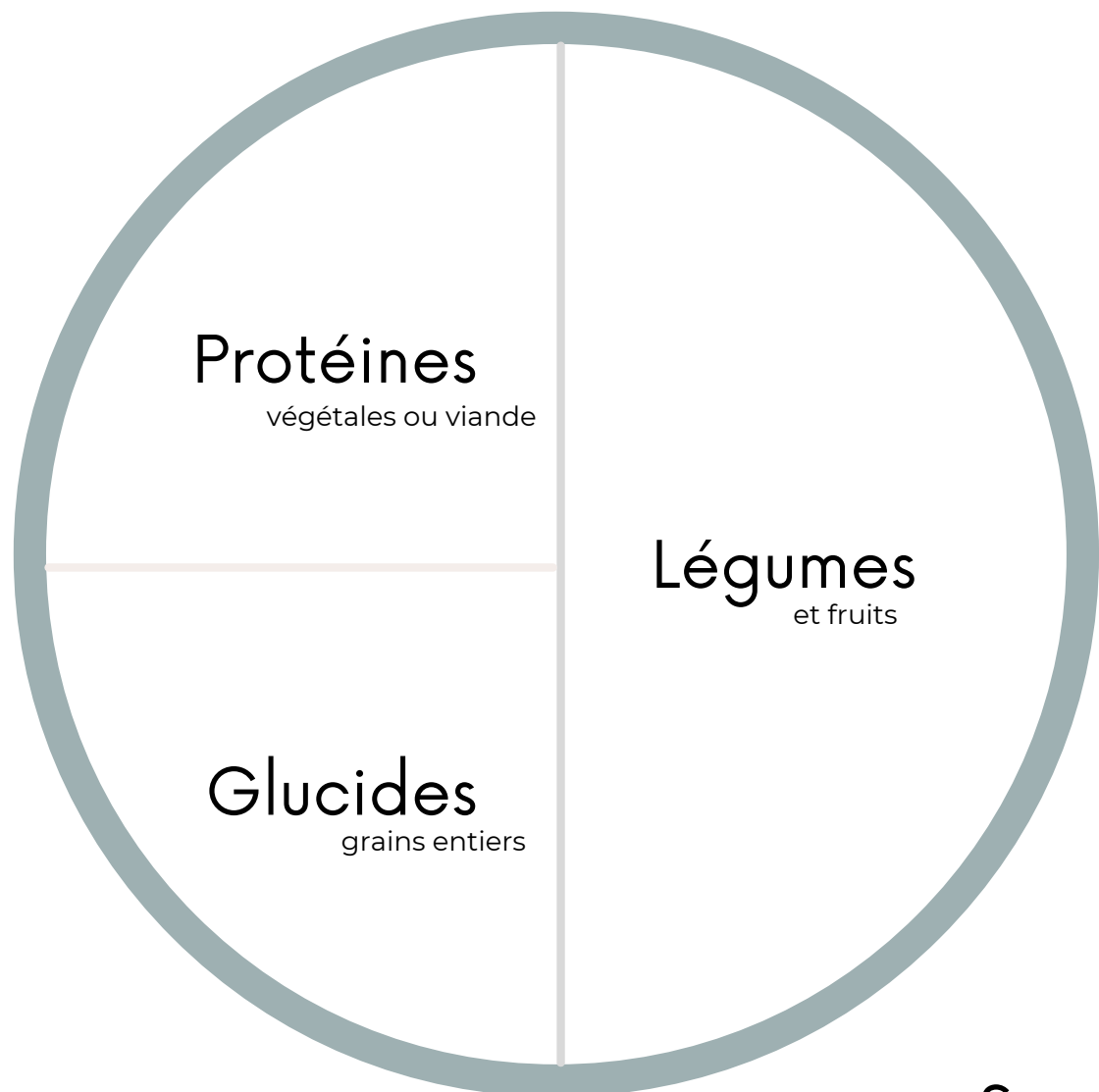




L'assiette équilibrée

Le modèle de l'assiette équilibrée permet de voir en un coup d'oeil si notre assiette contient les éléments qui nous permettent d'**optimiser notre énergie**. Voici un résumé des 5 éléments qui constituent un repas nutritif.



Gras

Saveur
Texture

Protéines

Réparation des tissus, rassasiement

Les protéines permettent au corps de se **réparer** et de créer de nouvelles cellules. Par exemple, réparer et construire les muscles, les cheveux, les ongles, la peau, les hormones, le système immunitaire, les enzymes et plusieurs molécules importantes dans le corps (ex. la ferritine qui transporte le fer).

on en trouve dans :

Poulet

Oeufs

Fromage

Légumineuses

Porc

Saumon

Yogourt

- lentilles

Boeuf

Thon

Édamames

- pois chiches

Agneau

Poisson

Tofu

- haricots blancs, rouges ou noirs

Fruits de mer

Tempeh

Glucides

Énergie

La source préférée d'énergie du corps. Notre cerveau, nos muscles et nos organes utilisent les glucides afin de fonctionner à leur plein potentiel.

on en trouve dans :

Légumes

Pomme de terre

Patate douce

Maïs

Pois verts

Grains entiers

Riz

Quinoa

Avoine

Orge

Millet

Farro

Pain

Pâtes

Nouilles soba

Craquelins

Fruits

Légumineuses

Légumes

Santé digestive, gestion du sucre

Les légumes contiennent des **fibres**, qui favorisent une bonne digestion (transit intestinal, nourriture pour les bonnes bactéries du colon).

Les fibres permettent au corps d'**absorber le sucre plus lentement**, ce qui prévient les pics de sucre dans le sang et donne de l'énergie à plus long terme.

Gras

Rassasiement, absorption de vitamines

Le gras permet d'absorber certaines vitamines (A D E K) qui maintiennent nos cellules en santé. Le gras permet d'atteindre la satiété et a un effet rassasiant, en plus d'augmenter la satisfaction après un repas

on en trouve dans :

Avocat

Huile d'olive

Huile de coco

Huile d'avocat

Beurre de noix

Noix

- amandes
- de cajou
- pistaches
- de Grenoble
- pacanes...

Graines

- de chia
- de chanvre
- de lin
- de citrouille...

Saveur, texture

Satisfaction, plaisir

Plus de goût = plus de satisfaction!

Fines herbes

Basilic

Romarin

Coriandre

Persil

Oregan

Menthe

Épices

Curcuma

Cumin

Poivre

Sel

Muscade

Cari en poudre

Ail

Gingembre

Croquant

éclats de cacao

pépites de chocolat

noix, graines

Condiments

Moutarde

- jaune
- Dijon
- à l'ancienne

Olives

Tabasco, sriracha

Vinaigre

- balsamique
- de cidre...

Ketchup

Kimchi

Levure alimentaire