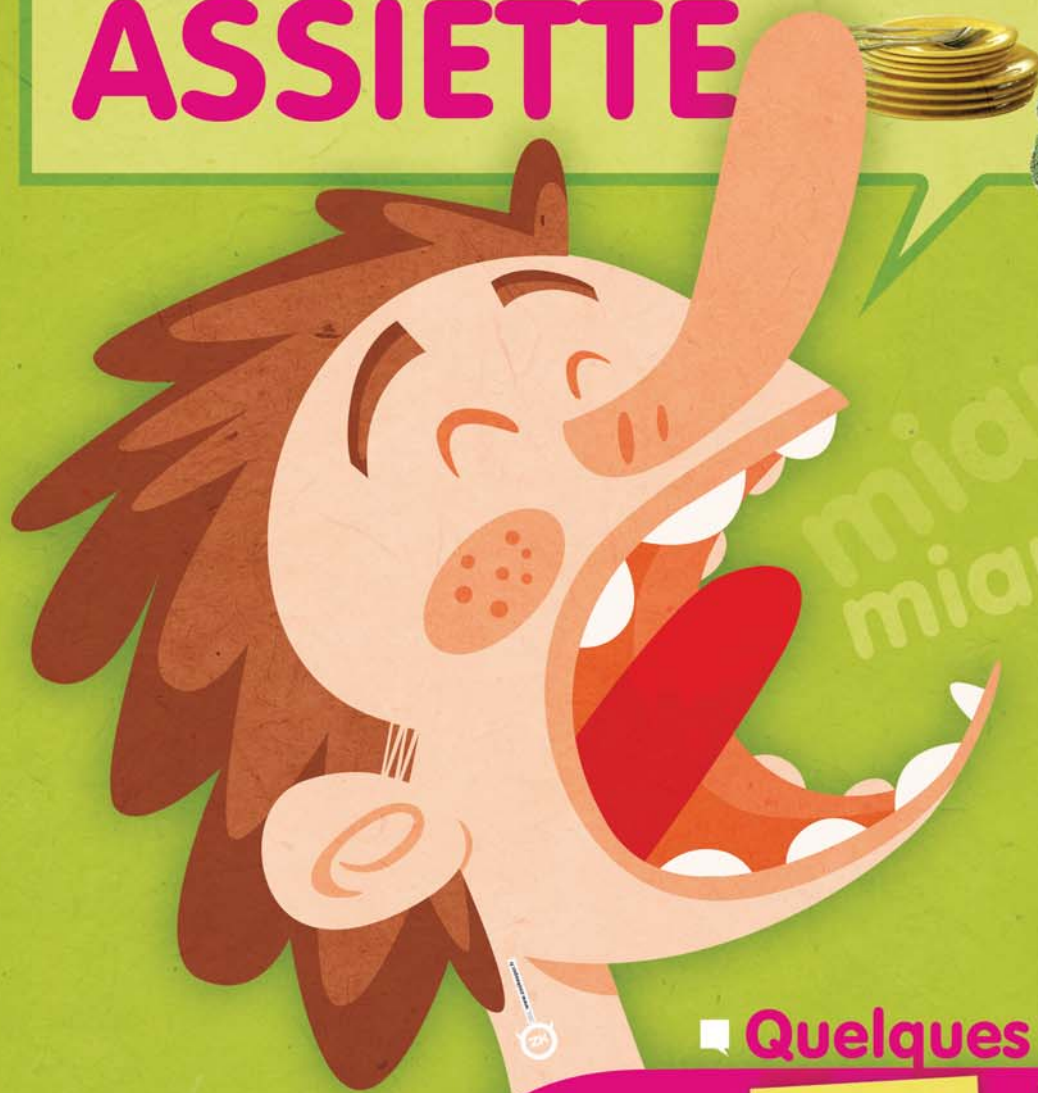


la FORME dans votre ASSIETTE



Pensez-y

- Prenez **3 REPAS** par jour et n'en sautez aucun !
- CHAQUE JOUR** dans votre assiette :
 - 5 fruits et/ou légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve
 - pain et féculents à chaque repas pâtes, riz, pommes de terre, céréales...
 - 1 produit laitier alternez yaourts, fromages, lait ou desserts lactés...
 - viande, volaille, poisson ou œuf attention à limiter les plats cuisinés
- ATTENTION !** aux matières grasses (pâtisseries, charcuteries..), aux aliments et boissons sucrés (sodas, chocolat)
- PENSEZ À BOIRE** au moins 1,5l d'eau/jour
- BOUGEZ !** au moins 30 min d'activité physique/jour

Quelques astuces

Faites une liste avant vos courses et évitez d'y aller sans avoir mangé. Le ventre plein, on craque moins sur les aliments gras ou sucrés.

Pour donner plus de goût aux aliments, préférez les épices et aromates aux matières grasses !

A l'apéritif, pensez aux jus de fruits ou aux bâtonnets de légumes plutôt qu'aux gâteaux à apéritif.

Pour éviter de craquer, ayez toujours sous la main du pain ou des fruits ...