



COMMENT COMPOSER UNE ASSIETTE VÉGÉTARIENNE SAIN

25%

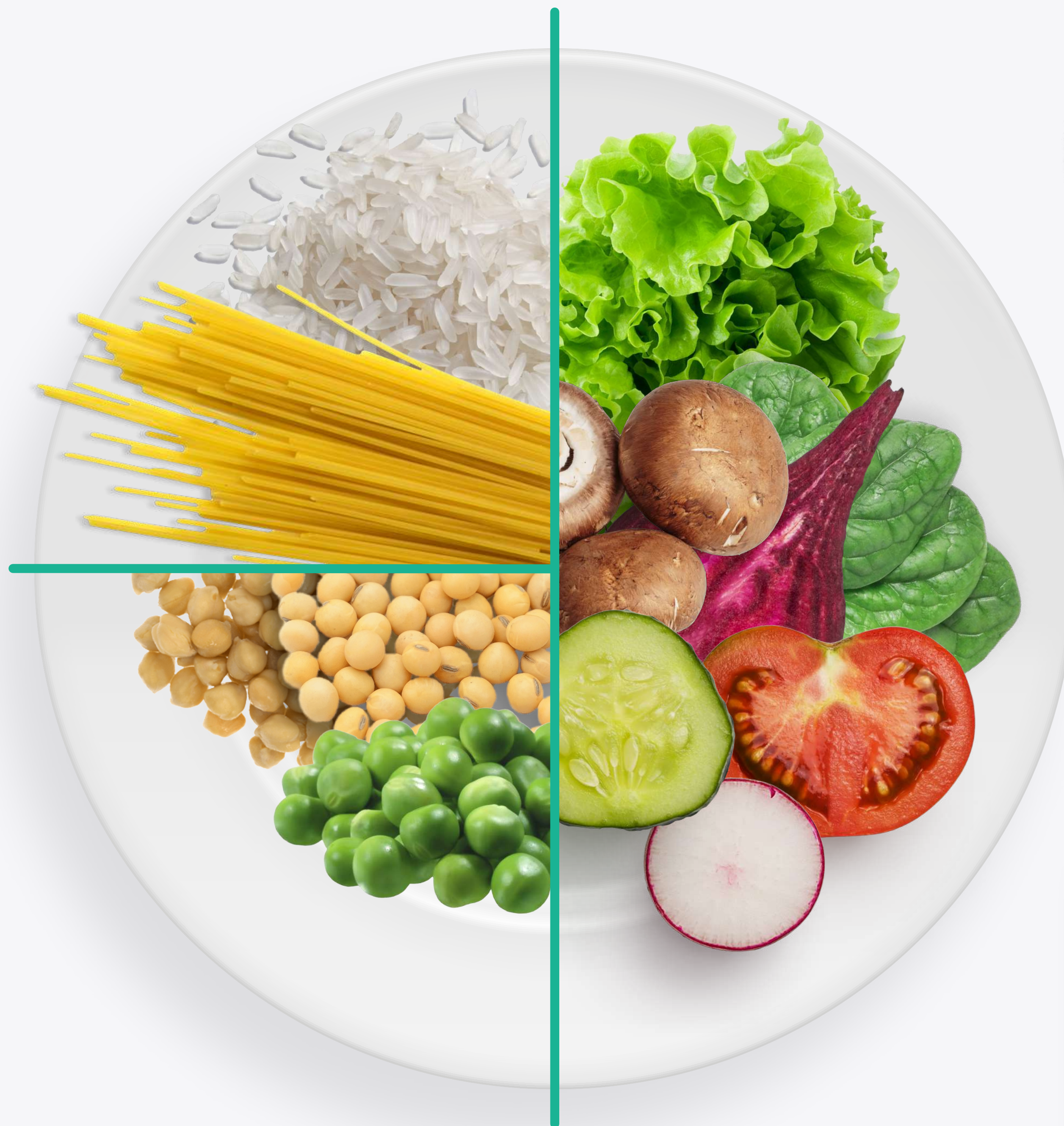
CÉRÉALES ET TUBERCULES

Les glucides devraient représenter 25 % de l'assiette. Par exemple, des pommes de terre, des patates douces, du riz, des pâtes, du maïs, du quinoa, du blé ...

25%

PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

Sources de protéines, de fibres et d'autres nutriments essentiels. Variez les légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles, soja, pois), et si vous le souhaitez, vous pouvez également ajouter des champignons et des graines.



DESSERT

Pour le dessert choisissez un fruit de saison.

50%

LÉGUMES

La moitié de l'assiette doit être composée de salade crue et/ou d'autres légumes cuits. Variez les combinaisons pour avoir plus de nutriments.