



Liste des plats équilibrés et sympas à accrocher sur le frigo...

Objectif : Rebooster/Positiver votre équilibre alimentaire.

Faites une jolie liste des plats équilibrés qui vous plaisent et que vous connaissez déjà.
Accrochez-la sur dans votre cuisine pour vous inspirer lorsque c'est nécessaire.

N'oubliez pas !

Un repas est équilibré s'il est composé d'au moins 4 familles d'aliments parmi : Féculents, Fruits et Légumes, Produits laitiers, Matières grasses, Viande/Poisson/Œufs/Abats (facultatifs). Si votre plat n'est pas équilibré, trouvez comment le compléter : un fruit au dessert, un morceau de fromage entre le plat et le dessert, un bol de salade en accompagnement, etc.

La liste des plats équilibrés que j'aime

Burritos maison	Ingrédients dont j'ai besoin : <i>Galette de maïs ou de blé pour fajitas/burritos</i> <i>Salade cœur de laitue ou Iceberg</i> <i>Poivrons</i> <i>Tomates</i> <i>Haricots rouges en boîte</i> <i>Oignons</i> <i>Fromage frais type St-Moret®</i> <i>(Bœuf Haché)</i>



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive