

5 astuces pour mettre en place de bonnes habitudes



Manger plus de légumes

Cru, cuit, surgelé, frais ou en boîte, des légumes dans l'assiette à tous les repas !



Manger moins de riz plus de grains

Et on peut aussi changer de féculent : patate douce, maïs, sorge, manioc, cambar, pomme de terre et quinoa.



Manger plus d'oeufs et de poissons

Cela permettra de manger un peu moins de viande.



Cuisiner plus de fait-maison

Pour des bons petits plats moins gras et moins salés.



Bouger plus souvent

Marcher, jardiner, prendre les escaliers, jouer, danser... moins de temps dans le canapé !

Une journée qui réunit les 5 astuces



MATIN

Café ou thé

Tranches de pain aux céréales beurrées
1 petite cuillère de confiture
Banane

De l'eau toute la journée !



MIDI

Riz/lentilles
Brèdes

Sauce sardine

Yaourt nature + fraises péi

un légume
à chaque repas



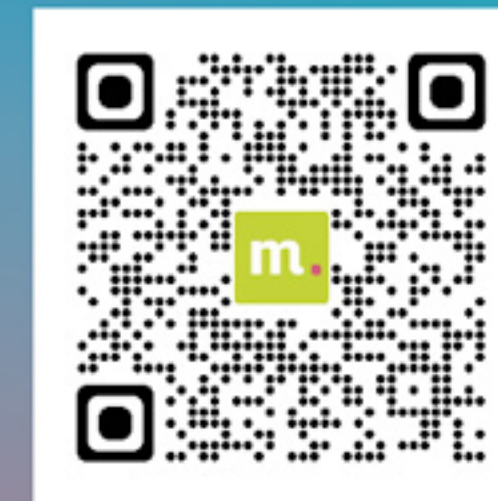
SOIR

Salade chou/carotte vinaigrette
Patate douce au four
Omelette au fromage Maïdo
Tranches d'ananas

18h
Balade sur
le front de mer

Pour aller plus loin

des infos santé



masanté.re

site péi

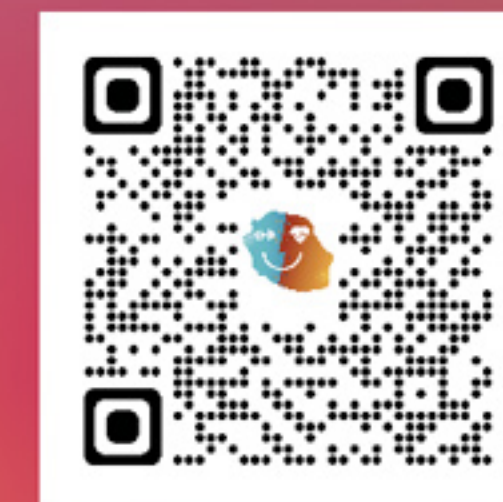
des recettes



pilonpilé.re

site péi

des bonnes adresses
pour bouger



ssbe.re

site péi

le plan national
manger bouger



mangerbouger.fr