

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, canbar, pomme de terre et quinoa.



Manger plus d'œufs 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



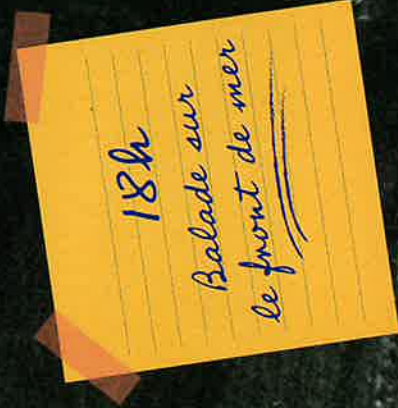
un légume
à chaque repas

MIDI

Riz/lentilles
Brèdes
Sauce sardine
Yaourt nature + fraises péi

SOIR

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



Pour aller plus loin

des infos santé



Masanté.re

site péi

des recettes



pilonpilé.re

site péi

le plan national
manger bouger



ssbe.re

site péi

mangerbouger.fr