Estella Razafi
Ta coach nutrition

Guide visuel des portions

Utilisez votre main comme repère pour composer des repas équilibrés au quotidien.
Facile, pratique et toujours à portée de main.

Assiette équilibrée

Combinez tous les groupes alimentaires dans chaque repas principal pour nourrir votre corps et vous sentir mieux.



Avantages du contrôle des portions

- **Vous maintenez votre poids idéal.**
- **Vous avez plus d'énergie.**
- **Vous améliorez votre digestion.**
- **Vous renforcez votre système immunitaire.**
- **Vous développez des habitudes saines et durables.**

Souviens-toi:

Il ne s'agit pas de manger moins, mais de manger mieux.

PROTÉINES (PALME)



La paume de votre main est la portion idéale de protéines.

Exemples



Poulet
Poisson
Viande maigre.
Œufs.
Légumineuses.

GLUCIDES (POIGNON)



Le poing fermé est **une portion adéquate de glucides complexes.**

Exemples



Riz brun, quinoa, pommes de terre, patates douces
Avena
Pain intégral

LÉGUMES (DEUX MAINS EN COQUILLE)



Utilisez vos deux mains en forme de coquillage pour saisir vos légumes.

Exemples



Brocoli, carottes, épinards.
Laitue, concombre, tomate.
Poivrons, courgettes.
Légumes cuits à la vapeur ou sautés.
Salades assorties

FRUITS (MAIN DANS LA COQUILLE)



Une main dans une coquille, c'est la portion de fruit parfaite.

Exemples



Fruits frais entiers.
Fruits coupés. Baies.
Banane, pomme.
Fruits de saison.

GRAISSES SAINES (POUCE)



Le pouce contient la quantité idéale de graisses saines dont votre corps a besoin.

Exemples



Avocat
Noix, huile d'olive, graines, beurre de cacahuète

Conseils pratiques

- **Remplissez la moitié de l'assiette de légumes.**
- **Buvez de l'eau tout au long de la journée.**
- **Mangez lentement et savourez.**
- **Choisissez des aliments frais et naturels.**
- **Planifiez vos repas et collations à l'avance.**

De petites habitudes, de grands changements.

Exemples de repas équilibrés



Poulet grillé avec quinoa et salade



Saumon cuit au four avec patate douce et brocoli



Viande sautée avec du riz brun et des légumes

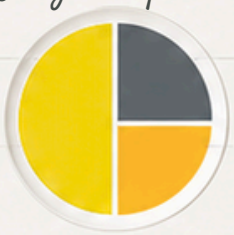


Salade complète aux pois chiches et à l'avocat

Souvenez-vous toujours

- Écoutez votre corps et respectez votre véritable faim.
- La variété est essentielle à une bonne nutrition.
- Il n'y a pas de « mauvais » aliments, seulement des choix que nous faisons chaque jour.
- Le plus important, c'est la constance, pas la perfection.

Créez votre plat idéal



- ½ assiette de légumes
- ¼ de Protéines
- ¼ de Glucides complexes
- 1 pouce de graisses saines

Prenez soin de votre corps aujourd'hui pour vivre pleinement demain. Vous pouvez le faire, chaque pas compte !