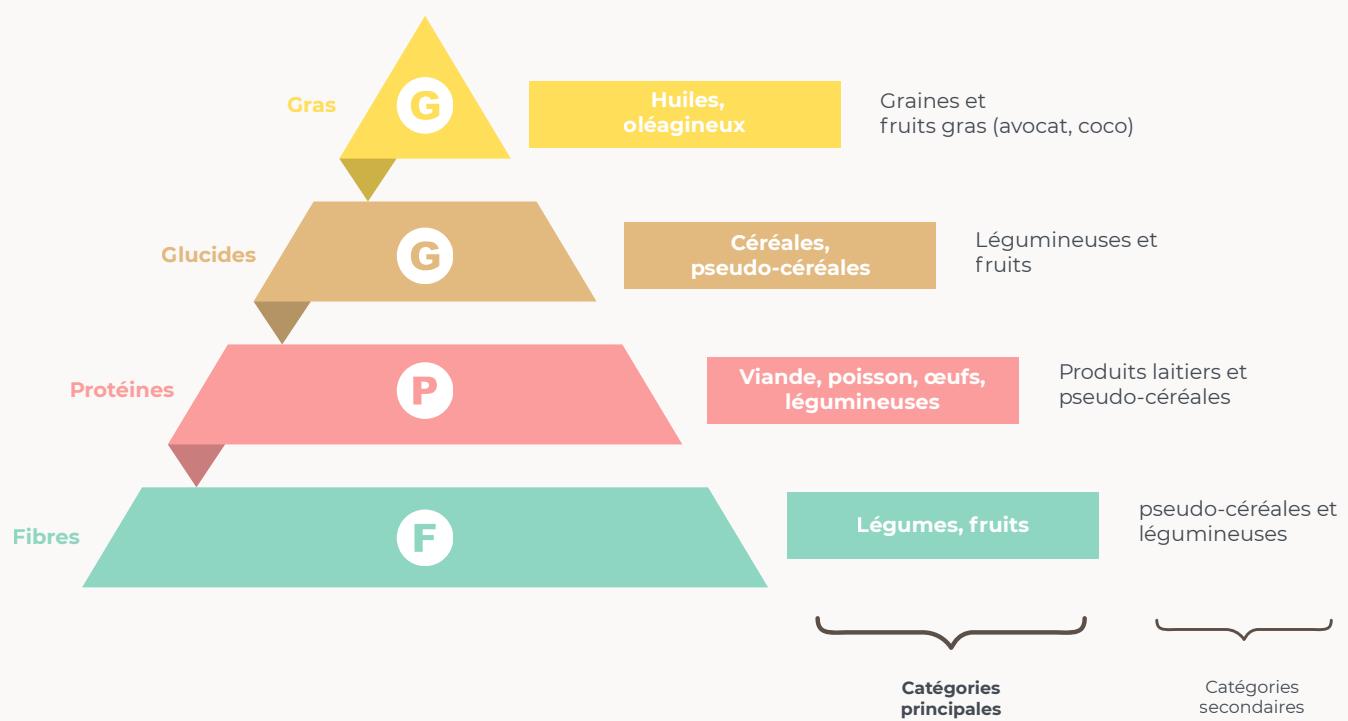


Équilibrer son assiette

sans compter les calories

Le FPGG

Les 4 catégories à toujours avoir dans un repas

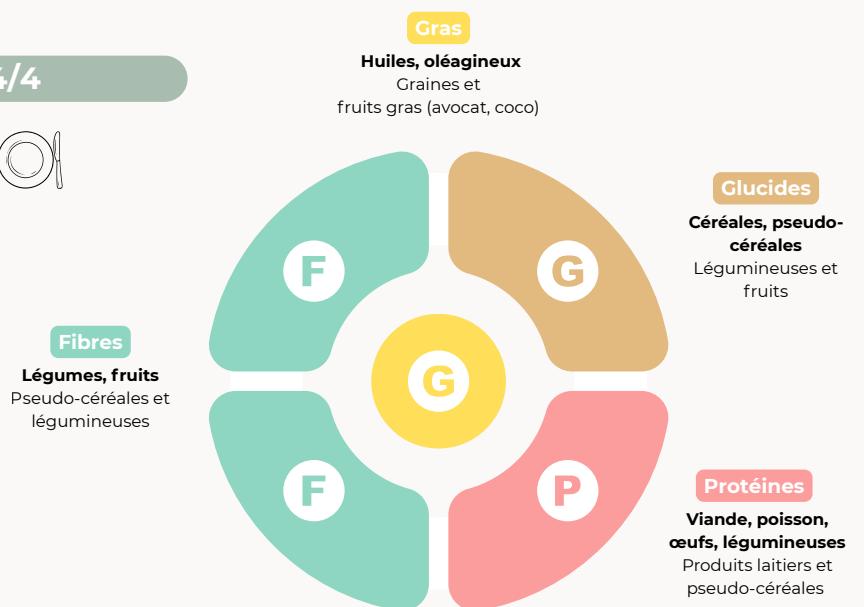


Les 3 modèles

pour composer un repas équilibré

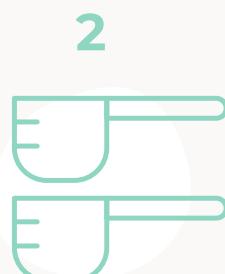
1

Modèle 4/4



2

Modèle 211,5



Fibres
Légumes, fruits
Pseudo-céréales et légumineuses



Protéines
Viande, poisson, œufs, légumineuses
Produits laitiers et pseudo-céréales



Glucides
Céréales, pseudo-céréales
Légumineuses et fruits



Gras
Huiles, oléagineux
Graines et fruits gras (avocat, coco)

3

Modèle mains



2 MAINS CREUSES

Fibres

Légumes, fruits
Pseudo-céréales et légumineuses



1 PAUME

Protéines

Viande, poisson, œufs, légumineuses
Produits laitiers et pseudo-céréales



1 POING

Glucides

Céréales, pseudo-céréales
Légumineuses et fruits



1 POUCE

Gras

Huiles, oléagineux
Graines et fruits gras (avocat, coco)

Exemples de petits-déjeuners

	Fibres	Protéines	Glucides	Gras
1 Bol vitalité	Fruits rouges (fraises, myrtilles)	Yaourt nature ou yaourt soja	Flocons d'avoine	Graines de chia + quelques noix
2 Toast avocado	Graines germées	Œuf brouillé et/ou fromage frais	Pain complet	Avocat
3 Smoothie bowl	Mangue + épinards + ananas	Fromage blanc nature et/ou lait soja ou animal	Muesli sans sucre	Purée d'amandes + graines de lin
4 Pancakes	Kiwi + ½ banane	Yaourt nature ou yaourt végétal	Pancakes	Noisettes concassées
5 Portions	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●

Exemples de déjeuners

	Fibres	Protéines	Glucides	Gras
1 Salade complète	Mélange salade, tomate, poivron rôti	Poulet grillé et feta	Quinoa	Vinaigrette à huile d'olive + graines de courge
2 Bowl	Graines germées + betteraves + carotte râpée	Lentilles et/ou œuf dur + dès de comté	Boulgour	Vinaigrette à huile d'olive + avocat
3 Curry	Courgettes + aubergines + patate douce	Lentilles corail et/ou crevettes	Riz complet	Huile de coco et/ou lait de coco
4 Wrap	Salade + graines germées + chou-rouge + champignons	Houmous et/ou thon + fromage frais	Wrap complet	Huile d'olive houmous ou guacamole
5 Portions	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●

Exemples de collation

		F	P	G	G	
		Fibres	Protéines	Glucides	Gras	
1	Fruits & oléagineux		Poire ou Nectarine	Petit-suisse	Biscuit sain (facultatif)	Amandes
2	Chocolat		Compote de pomme	Yaourt végétal	Flocons d'avoine (facultatif)	Carré de chocolat 70%
3	Cracottes		Raisin ou fraises	Fromage frais	Cracottes complètes	Noisettes (facultatif)
4	Muffin		Clémentine ou abricot (facultatif)	Fromage blanc	Muffin sain	Bon gras du muffin (huile d'olive / noisettes)
5	Portions	● ● ou	●	● ou ●	● ou ●	

Exemples de dîners

		F	P	G	G
		Fibres	Protéines	Glucides (facultatif)	Gras
1	Papillote	Fenouil	Saumon + faisselle	Quinoa (facultatif)	Huile d'olive
2	Velouté	Butternut + patate douce + oignon	Tranches de rôti ou jambon végétal	Pois-chiches (facultatif)	Huile de coco et/ou lait de coco
3	Omelette	Champignons + salade verte	Œuf + yaourt nature	Lentilles (facultatif)	Huile d'olive
4	Wrap	Purée de brocoli	Poulet grillé + petit suisse	Pomme de terre dans la purée (facultatif)	Crème allégée
5	Portions	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ou ● ●	● ● ● ● ●