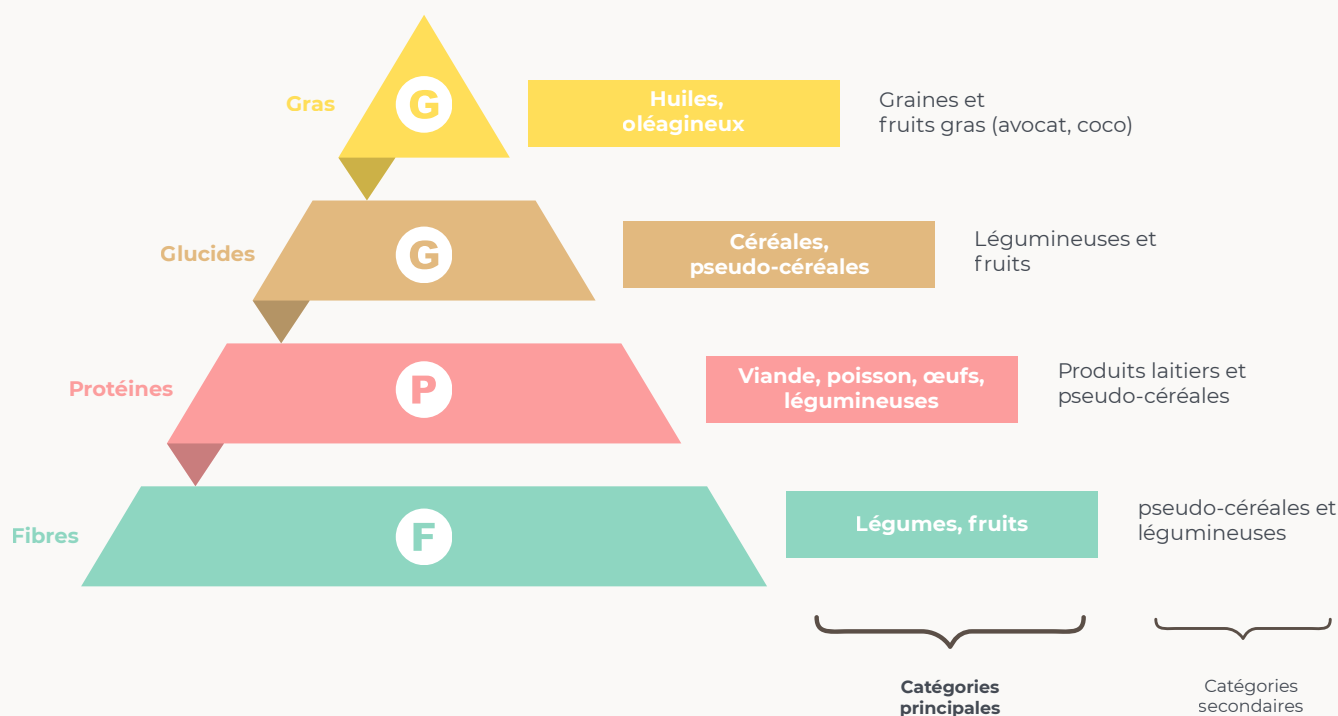


Équilibrer son assiette *sans compter les calories*

Le FPGG

Les 4 catégories à toujours avoir dans un repas



Les 3 modèles

pour composer un repas équilibré

1

Modèle 4/4

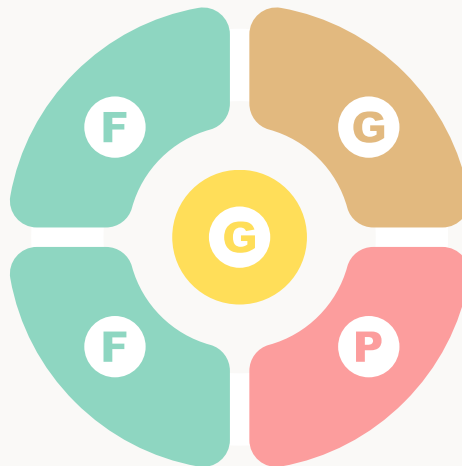


Fibres

Légumes, fruits
Pseudo-céréales et légumineuses

Gras

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



Glucides

Céréales, pseudo-céréales
Légumineuses et fruits

Protéines

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

2

Modèle 211,5

2



Fibres

Légumes, fruits
Pseudo-céréales et légumineuses

1



Protéines

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

1



Glucides

Céréales, pseudo-céréales
Légumineuses et fruits

0,5



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

		F Fibres	P Protéines	G Glucides	G 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	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

Exemples de déjeuners

		F Fibres	P Protéines	G Glucides	G 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	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

Exemples de collation

	F Fibres	P Protéines	G Glucides	G 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 Fibres	P Protéines	G Glucides (facultatif)	G 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 ●●●●	●●●●●