







HELLO ! Solutions







Réflexion • Innovation • Créativité

✓ Pourquoi est-il essentiel de manger varié ?







Aucun aliment unique ne peut apporter tous les nutriments dont notre corps a besoin. En diversifiant son alimentation, on s'assure de :



-  **Recevoir tous les nutriments essentiels** : Vitamines, minéraux, protéines, glucides, lipides et fibres.
-  **Renforcer le système immunitaire** : Prévient les carences et aide à lutter contre les maladies.
-  **Avoir plus d'énergie** : Une alimentation équilibrée booste la vitalité et réduit la fatigue.
-  **Maintenir une bonne santé musculaire et osseuse** : Grâce aux protéines, au calcium et au magnésium.
-  **Faciliter la digestion** : Les fibres et bonnes bactéries améliorent le transit intestinal.
-  **Éviter la monotonie alimentaire** : Manger varié permet de prendre du plaisir à chaque repas !

🕒 Quels sont les groupes d'aliments essentiels ?

-  **Fruits et légumes** : Riches en vitamines, minéraux et fibres. Objectif : 5 portions par jour !
-  **Protéines (animales ou végétales)** : Viandes maigres, poissons, œufs, légumineuses, tofu...
-  **Féculents et céréales complètes** : Riz complet, quinoa, patates douces, flocons d'avoine pour une énergie durable.
-  **Bonnes graisses** : Avocat, huile d'olive, noix, graines de lin, essentielles pour le cerveau et le cœur.
-  **Produits laitiers (ou alternatives végétales)** : Fromage, yaourt, lait d'amande enrichi en calcium.
-  **Hydratation** : L'eau est indispensable pour absorber les nutriments et éliminer les toxines.

🏆 Conseils pour manger plus varié au quotidien

-  **Adopter l'assiette colorée** : Plus il y a de couleurs, plus tu varies les nutriments !
-  **Changer son menu chaque semaine** : Essaie un nouvel aliment ou une nouvelle recette régulièrement.
-  **Acheter des produits de saison** : Plus savoureux, plus nutritifs et souvent moins chers !
-  **Expérimenter en cuisine** : Teste des épices et des modes de cuisson différents pour éviter la routine.
-  **Mixer les sources de protéines** : Alterne entre viandes, poissons, œufs et protéines végétales.
-  **Équilibrer chaque repas** : Associe protéines + féculents + légumes pour un apport complet.

 **Astuce bonus** : Fais une liste d'aliments que tu n'as pas encore testés et essaie d'en intégrer un nouveau par semaine ! 

🌟 Manger varié, c'est offrir à son corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner au mieux ! 