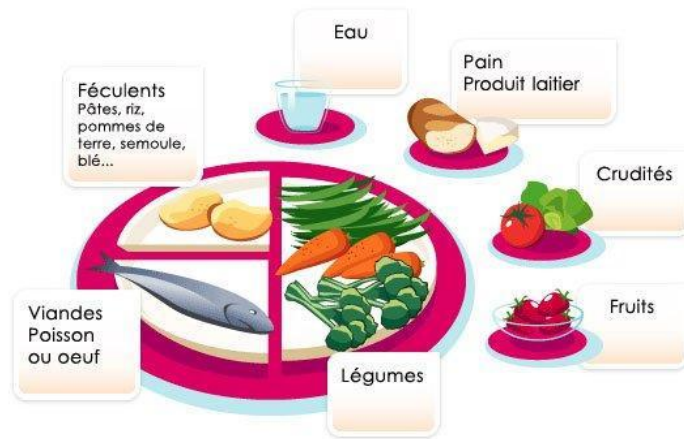


- **Assiette type** : moitié de légumes, un quart féculents et un quart protéines.

Prenez vos repas dans le calme, en mastiquant bien, et en pleine conscience de vos sensations alimentaires. Installez vous à table pour ne pas avoir à vous relever, et profitez du repas comme un moment de détente et agréable pour vous. Idéalement posez la fourchette entre les bouchées et prenez le temps de savourer ce que vous mangez.



- **Challenge petit-déj' camion** : essayons de décaler le petit-déjeuner non pris au réveil, en guise de collation de milieu de matinée.

Voici des idées :

- 60 g de pain ou 3 wasas fibres
- +/- 10 g de beurre
- +/- sirop d'agave
- un fruit cru de saison

- **Organisation des repas express :**

## Sandwich maison

### Je choisis

- 90 g de pain de boulangerie + 2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé OU 2 œufs durs OU 125 g de thon au naturel + crudités à volonté + 5 g de beurre OU 1 CàC d'huile d'olive et de noix
- Tomates cerise à croquer, à volonté
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau

## Salade composée maison

### Je choisis

- 130 g de jambon blanc découenné dégraissé OU 125 g de thon au naturel OU 2 œufs durs OU 8 bâtonnets de surimi

- Légumes crus et/ou cuits à volonté, sans MG
- 150 g poids cuit de pâtes, riz, semoule, maïs, lentilles, haricots rouges OU 185 g de pommes de terre... OU 60 g de pain en accompagnement
- 1 sauce vinaigrette maison
- 1 portion de 20 à 40 g selon les fromages
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau