

## Rééquilibrer son alimentation avec la règle des 80/20

### La règle des 80/20, c'est quoi ?

S'alimenter selon la **règle des 80/20**, cela consiste à composer son assiette de manière à avoir :

- **80% d'assiettes constituées à partir d'*aliments bruts et peu transformés*** (légumes, fruits, céréales, produits laitiers, œufs, viande, poisson, légumineuses, noix et graines, etc.). Bien sûr, les assiettes doivent être composées **en adéquation avec les règles diététiques de l'équilibre alimentaire**.
- **20% d'assiettes qui ne suivent pas de règles diététiques et/ou qui sont composées à partir d'aliments récréatifs** (ce que j'appelle les "**aliments plaisir**"). Leur but principal est de répondre aux besoins de notre psychisme. Ils n'ont pas de rôle nutritif. Exemples : chocolat, chips, biscuits, pizza, bière, etc...