Smart Meal



Réussir son plateau repas

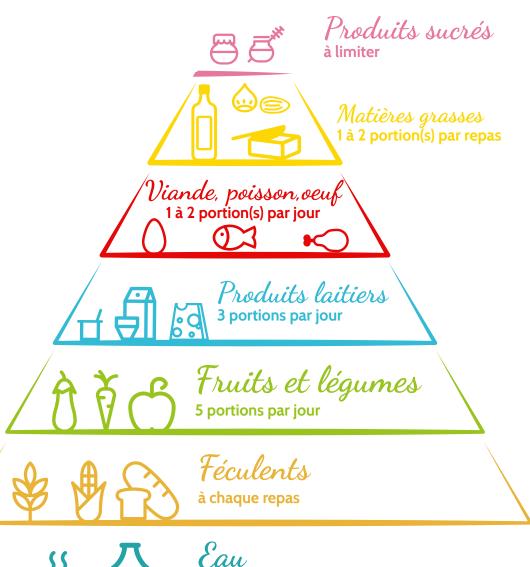






Smart ZOOM

Équilibre alimentaire



min 1,5L par jour

Chocolat noir (>60% de cacao), Fruits secs : pruneaux, abricots secs, dattes, baies de goji..., Miel, sirop d'agave, sirop d'érable Muscovado

Huiles vierges : olive, colza... Beurre, crème fraîche, Graines oléagineuses : amandes, noix, noisettes, graines de lin...

Veiller à la qualité. Minimum 1 poisson gras par semaine.

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit

Sous toutes leurs formes : crus, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothie, soupes ...

suisse, lait, fromages.

Céréales et produits céréaliers complets : riz, quinoa, pain, pâtes... Légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois cassés, pois chiche ... Châtaigne, patate douce, pommes de terre

Augmenter sa consommation d'eau selon l'effort physique et la température.

Maximum 3 cafés par jour.







Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



Féculents



Eau

Le Petit déjeuner



Le Déjeuner

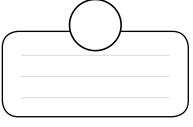


HUILE DE CUISSON : OLIVE HUILE D'ASSAISONNEMENT : COLZA, NOIX



1 cuillère à soupe d'huile = 2 cuillères à café d'huile = 10ml = 10g de beurre doux = 30ml de crème fraîche

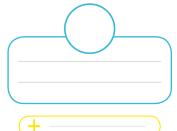
Autres





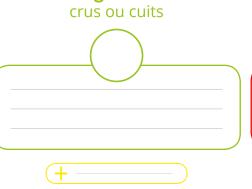






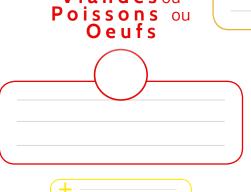






Légumes











Féculents



La Collation

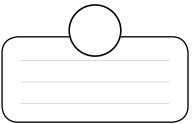


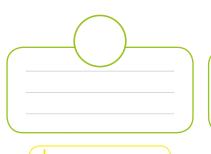
Le dîner



1 cuillère à soupe d'huile = 2 cuillères à café d'huile = 10ml = 15 à 20 g de noix, de noisettes, d'amandes, de noix de cajou, de noix du Brésil, pistaches....

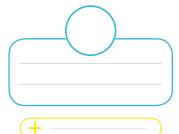










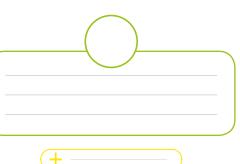




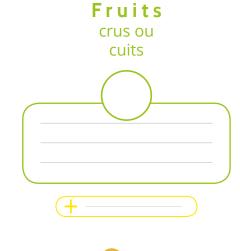








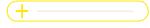
Viandes ou Poissons ou Oeufs





Féculents









On espère que ces informations vous auront été utiles et vous auront donné des idées !

Visitez notre site: www.smartdiet.fr



