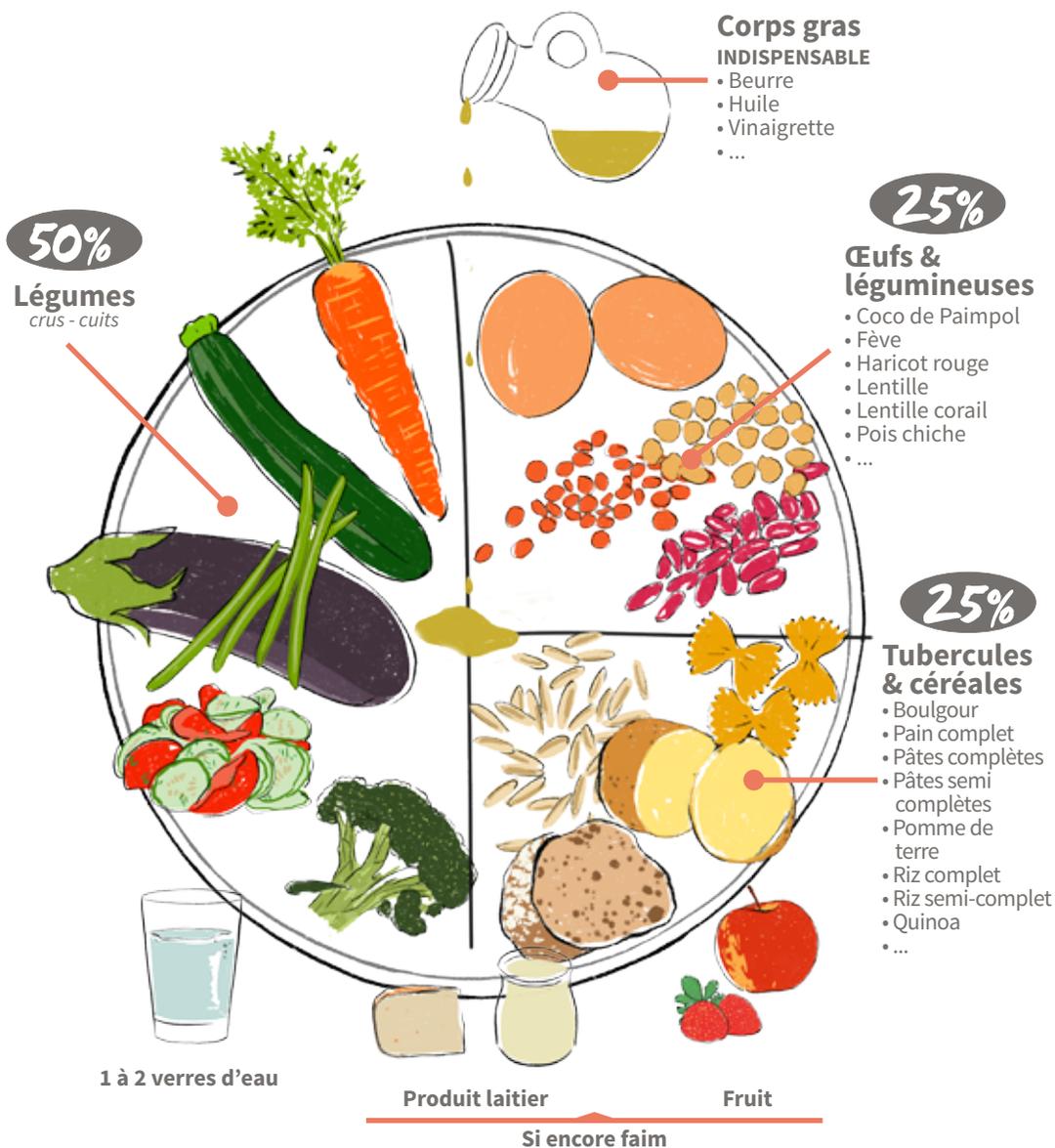


L'assiette idéale

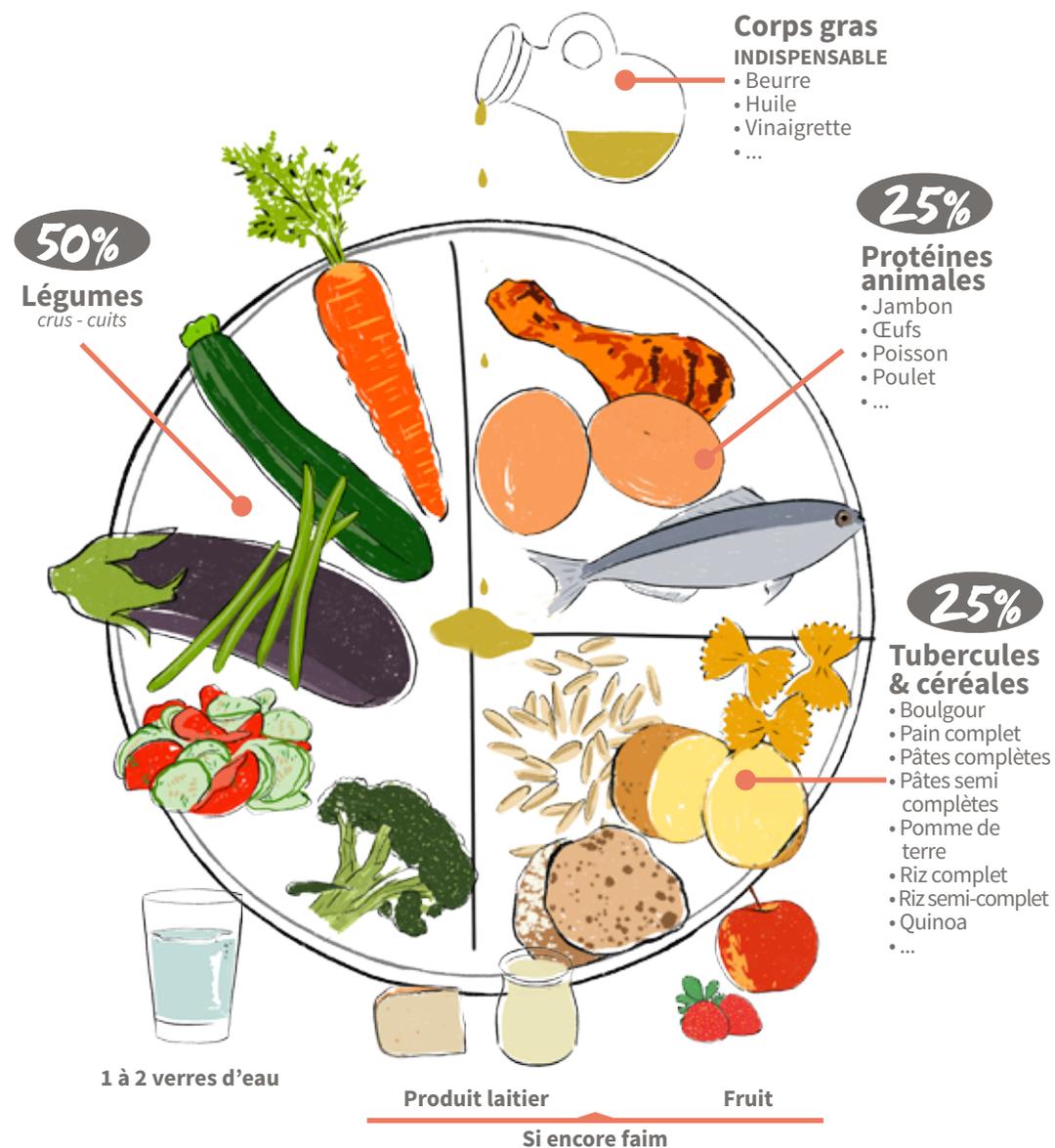
Bonne pour la santé et bonne pour la planète

www.monquotidienautrement.com

Végétarienne



Non Végétarienne



Agir ensemble au quotidien pour construire une société plus saine, plus écologique, plus éthique.

L'assiette idéale

Bonne pour la santé et bonne pour la planète

www.monquotidienautrement.com

Quelques conseils pour aller plus loin :

- **Sauf contre-indication médicale, végétalisez votre assiette** car les émissions de gaz à effet de serre liées à la production de viande (particulièrement, bœuf, veau, mouton ...) sont très élevées.
- **D'une manière générale, mangez de saison, local, bio, équitable.**
- **Que vous soyez végétarien ou pas, respectez les proportions indiquées dans les 2 schémas ci-dessus.** La répartition de l'assiette est une base intangible. Les quantités, elles, varient en fonction de son appétit et de sa dépense physique.
- **Si vous n'êtes pas végétarien,** privilégiez le poisson de petite pêche en France, la volaille bio et locale, des œufs bio et locaux. Et sauf contre-indication, limitez drastiquement la consommation de viande rouge et charcuterie. Essayez d'alterner assiette végétarienne et non végétarienne.
- **Privilégiez les produits non transformés** en cuisinant des produits simples « de la terre à l'assiette ». Vous limitez ainsi les emballages et vous n'ingérez pas d'additif chimique ou autre ingrédient controversé.
- **Mangez des aliments entiers, bruts,** comme des pâtes et riz complets, des sucres non raffinés, des fruits et légumes non traités (quand ils sont bios, quasi tout peut être mangé : les peaux, les tiges, les fanes ...)
- **Faites une large part aux légumineuses (pois chiches, haricots rouges ou blancs, lentilles ...)** : bonnes pour la santé, elles possèdent un bon pouvoir de satiété et elles peuvent pousser partout, avec un faible impact environnemental.
- **Pour agrémenter et varier,** utilisez des herbes, des épices, des huiles différentes, des aides culinaires comme des sauces en faisant très attention à la liste d'ingrédients qui doit être courte, 100 % naturelle, sans additifs artificiels. Limiter le sel et sucre.
- **Ne mangez que si vous avez faim.** Si vous n'avez plus faim, ne terminez pas votre assiette, conservez les restes dans une boîte en verre hermétique, et gardez votre produit laitier et votre dessert pour plus tard.
- **Mangez dans le calme** : pas de télévision, pas de navigation sur son téléphone afin de rester connecté à son corps et à son sentiment de satiété.
- **Faites en sorte que votre assiette soit colorée et donne envie.** Épices, graines, baies, herbes ... sont nos amies.

Agir ensemble au quotidien pour construire une société plus saine, plus écologique, plus éthique.