COMPOSEZ VOTRE ASSIETTE HEALTHY

À votre tour !

Composez votre assiette healthy en piochant dans la liste de la page 14 les aliments que vous préférez.

Objectif : tester et trouver trois recettes sympas sur chaque mois du programme !

1er MOIS	A LÉGUMES	B PROTÉINES	C GLUCIDES	D LIPIDES	E BOOST HEALTHY
Exemple avec un plat chaud	Champignons shiitake + courgettes vapeur	2 œufs mollets	Patates douces rôties au four	Huile d'olive sur les courgettes	Persil + pousses de brocoli
Idée n° 1					
Idée n° 2					
Idée n° 3					

2e MOIS	A LÉGUMES	B PROTÉINES	C GLUCIDES	D LIPIDES	E BOOST HEALTHY
Exemple avec un salad *bowl*	Pousses d'épinards + chou rouge râpé + concombre	Edamame	Riz complet	Avocat + vinaigrette à l'huile d'olive ou du citron	Graines de sésame + paillettes d'algues
Idée n° 1					
Idée n° 2					
Idée n° 3					

3e MOIS	A LÉGUMES	B PROTÉINES	C GLUCIDES	D LIPIDES	E BOOST HEALTHY
Exemple avec une assiette mixte chaud et froid	Laitue romaine + oignon rouge + tomates	Tempeh	Millet + courge marinée au tamari et rôtie	Olives noires + houmous	Coriandre + pollen frais
Idée n° 1					
Idée n° 2					
Idée n° 3					