



**MA CHECK-LIST**

**pour une journée**

**en top-santé!**



## VITAMINES & MINÉRAUX



2 fruits ✓



1 soupe, *salade* ou *crudités* ✓



½ assiette de *légumes* (cuits) ✓

### Défense immunitaire



### Source principale d'énergie



## GLUCIDES



- ✓ 1 bol de **céréales complètes** pour petit-déjeuner
- ✓ Tranches de **pain** (complet), **cracottes** (complètes),...
- ✓ 60 g de **quinoa**, **riz** (complet), **semoule** ou 100 g de **pâtes** (complètes)\*

\*Poids non cuit



## PROTÉINES

1 verre de *lait*, *alternative végétale* ✓

1 *yaourt*, *alternative végétale* ✓

100 g de *viande*, 150 g de *poisson*, ✓  
ou 2 *œufs* ou *alternative végétale*



### Élément constitutif pour le corps, dont les muscles





## BOISSONS

1,5 l d'eau ✓

Café, thé... ✓

Hydratation



Énergie & Défense immunitaire

Énergie

## AUTRES

✓ 1 poignée (25 g) de fruits oléagineux



✓ 1 càs d'huile végétale / beurre / margarine



Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé.

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:



Nestlé Good food, Good life



Nestlé Fitness

Herta



The Healthy Hydration Company™

