

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Nestlé®

PLUS de végétal au quotidien

4

PRIORITÉS



4 végétaux dans l'assiette



CÉRÉALES COMPLÈTES



FRUITS ET LÉGUMES



LÉGUMINEUSES



FRUITS À COQUE ET GRAINES



> **Un max de bienfaits** pour
votre **santé**



> Une alimentation plus végétale
préserve aussi **l'environnement**

Minimum
125 g/jour



4 tranches de pain

ou



50 g de pâtes complètes
(poids avant cuisson)

ou



50 g de riz non décortiqué
ou quinoa
(poids avant cuisson)

Céréales complètes

LÉGUMES
minimum
300 g

+

FRUITS
minimum
250 g

A répartir sur la journée

Soupe, crudités,
légumes grillés, au four,
à la vapeur, sautés ...

2 x/jour

1 pomme & 1 orange
1 poire & 1 nectarine
2 mandarines & 8 raisins

Fruits & légumes



Légumineuses

en remplacement
de la viande

Minimum
1x /semaine

À associer avec des
céréales complètes,
car ces **deux sources de
protéines** se complètent



15-25
g/jour

Fruits à coque et graines

→ **1 petite poignée** au repas ou en collation

Remplacer la viande au quotidien

- 1 Optez pour une **recette simple**
> et quelque chose qui vous fait envie
- 2 Choisissez la **source de protéines**
> **variez les sources et associez-les** pour satisfaire les besoins en protéines de l'organisme
- 3 Variez les **textures**
> faites revenir, rôtir, griller et accompagnez de crudités ou de noix
- 4 Donnez **du goût** à votre plat
> Assaisonnez avec des herbes fraîches et des épices
- 5 N'oubliez pas la **sauce**
- 6 Veillez à la **satiété**
> aliments riches en protéines, huiles végétales, aliments riches en fibres (légumes, céréales complètes)
- 7 **N'abandonnez pas**
> c'est plus difficile que vous le pensiez ? Réessayez, vous y arriverez



Variez les protéines et combinez-les entre elles...
pour répondre aux besoins de votre organisme!

- 80 g de quinoa + 60 g de légumineuses (poids avant cuisson)
- 3 tranches de pain complet + 1 burger végétarien de soja
- 80 g de substitut de viande à base de mycoprotéines + 60 g de riz non décortiqué
- 100 g d'halloumi + 25 g de noix

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

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

