



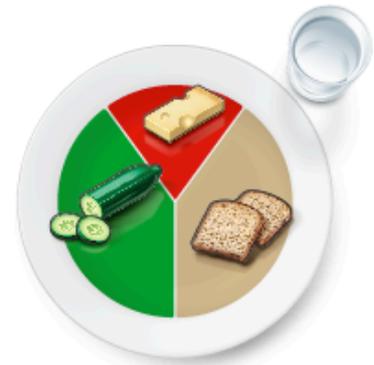
Exemples classiques d'assiettes équilibrées



Epinards +
riz +
saumon



Salade +
pommes de terre en robe
des champs +
séré



Lamelles de concombre +
pain +
fromage

i Des plats uniques peuvent aussi être composés selon l'assiette optimale, par exemple:

- » Poêlé asiatique de riz aux légumes et poulet
- » Spaghetti en sauce tomate et fromage râpé
- » Salade mêlée (verte, tomate, concombre, thon, oeuf) et pain

i De nombreux mets précuïsés se composent des trois groupes d'aliments de l'assiette optimale. Mais les proportions ne sont pas toujours optimales: trop de pâte mais peu de légumes. Donnez un petit plus d'équilibre à vos mets précuïsés! Consommez-en une petite portion et complétez avec une salade, des légumes grillés ou un fruit en dessert.

[Voir les exemples journaliers](#)