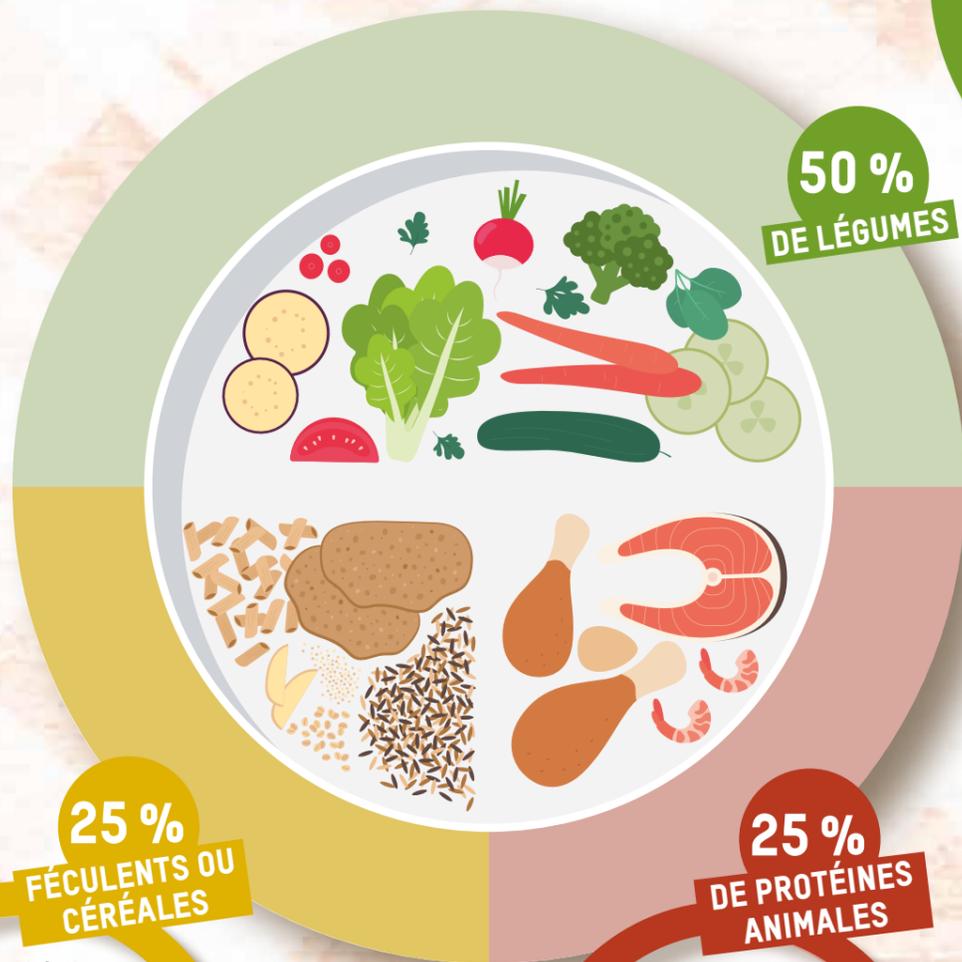


## Composer une assiette équilibrée

On mange quoi ce soir ? Pour répondre à cette question, le meilleur réflexe est de se demander quels légumes on veut manger et préparer. Ensuite, on compose son assiette pour qu'elle soit la plus équilibrée possible.

### L'ASSIETTE AVEC VIANDE OU POISSON



Ne pas hésiter à varier. Il y a bien sûr les pâtes, mais également le boulgour ou la semoule issus du blé. Pensez également à l'avoine, l'épeautre, le riz, le sarrasin, l'orge, le millet... Compter 60 g de pâtes crues par personne, par exemple.

Elles ne sont pas nécessaires à tous les repas. La portion pour un adulte ou un adolescent est de un à deux œufs, une escalope de poulet, un filet de colin (environ 100 g)... Pour les enfants, la quantité varie selon l'âge.

Privilégier des légumes de saison et locaux. Ils peuvent être crus ou cuits. Les légumes de l'entrée sont à prendre en compte. Attention, les pommes de terre, patates douces et autres racines (topinambour, manioc, igname) ne sont pas des légumes, mais des féculents. Retrouver le calendrier des saisons avec la liste de légumes et fruits de saison sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Prévoir une entrée si l'assiette contient peu de légumes : des crudités ou une soupe composée essentiellement de légumes, par exemple.

Le fruit est le meilleur dessert. S'il n'y a pas de fromage ou de lait dans l'entrée ou dans le plat (calcium), on peut ajouter un laitage nature (yaourt, petit suisse ou fromage blanc) ou une portion de fromage.

### L'ASSIETTE VÉGÉTARIENNE



L'association des céréales et des légumes secs permet d'apporter des protéines végétales. Pour les féculents ou céréales, alterner entre les pâtes, le boulgour, la semoule, l'avoine, l'épeautre, le riz, l'orge, le millet... Quant aux légumes secs (légumineuses), la liste est longue : haricots (rouges ou blancs), lentilles (corail, vertes, brunes, blondes...), pois chiches, petits pois, flageolets... Quelques associations sont très répandues dans le monde : riz+lentilles, semoule+pois chiches, maïs+haricots rouges.

## À SAVOIR

- À TABLE, LORS DES REPAS, PRIVILÉGIER L'EAU. ÉVITER TOUTES LES BOISSONS SUCRÉES.
- LES QUANTITÉS SONT TOUJOURS À ADAPTER À L'ÂGE ET AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES OU SPORTIVES.
- IL EST PRÉFÉRABLE DE PRÉVOIR UN DÉJEUNER PLUS CONSISTANT QUE LE DINER.