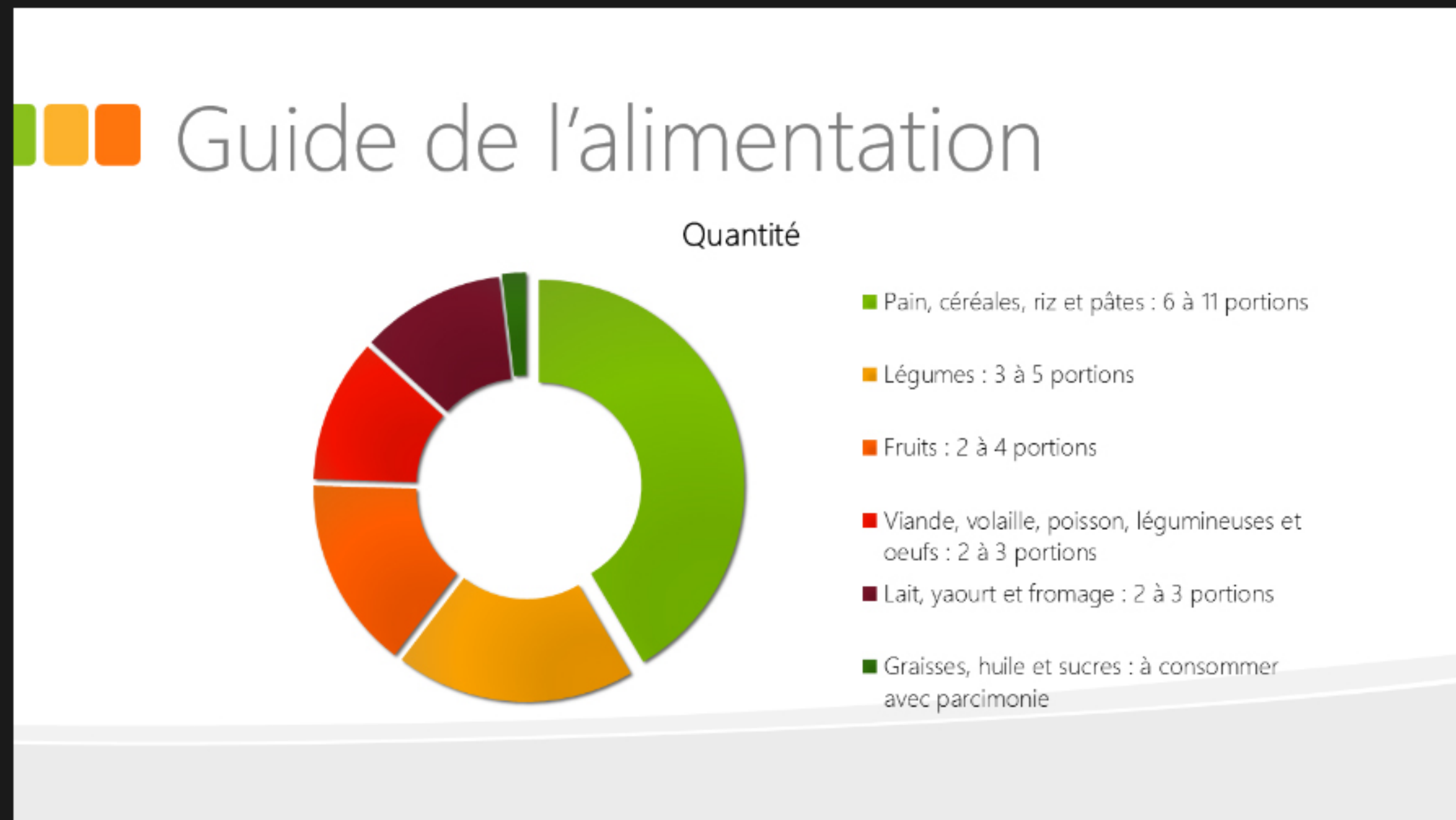


0:00:21 || ↺

18:33



Diapositive suivante

Exemple de régime équilibré

Voici un exemple de journée équilibrée.

Repas	Heure	Aliments
Petit-déjeuner	09 h 30	2 oeufs, 1 tranche de pain et 1 banane
Collation matin	11 h 30	10 carottes et 60 g de beurre de cacahuètes
Déjeuner	13 h 30	Sandwich de pain complet d'inde/fromage/salade
Collation après-midi	15 h 00	1 fruit
Dîner	17 h 00	1 blanc de poulet, 200 g de haricots verts et 100 g de de riz complet

*Il y a 6 grands types d'aliments.

*La base principale de notre alimentation est les glucides.

*Les légumes représentent la deuxième part.

*Mais le régime alimentaire actuel a tendance à privilégier les sucres rapides et les lipides.



Diapositive 4 sur 5

