

# Le secret des assiettes équilibrées pour mincir sans frustration

---

## La règle d'or de l'assiette

- 1/2 de l'assiette : Légumes à volonté (fibres et vitamines pour le volume)
- 1/4 de l'assiette : Protéines maigres (poulet, poisson, tofu, œufs pour la satiété)
- 1/4 de l'assiette : Féculents complets (riz complet, quinoa, patate douce pour l'énergie durable)

## Vos repères visuels (La méthode de la main)

- Protéines : La taille et l'épaisseur de la paume de votre main
- Légumes : La quantité équivalente à deux mains jointes
- Féculents : La taille de votre poing fermé
- Graisses ajoutées : La taille de la dernière phalange de votre pouce

## Les réflexes gagnants au quotidien

- Boire un grand verre d'eau 15 minutes avant chaque repas pour faciliter la digestion
- Manger lentement en posant ses couverts pour laisser le signal de satiété arriver au cerveau
- Privilégier les cuissons vapeur, grillées ou au four plutôt que les fritures
- Varier les couleurs dans votre assiette pour garantir un apport complet en antioxydants
- Éviter les distractions (écrans) pendant le repas pour mieux écouter vos besoins réels