



LES DEUX *assiettes* DU PROGRAMME RESET



Deux façons simples de composer vos repas
selon votre journée



 Originéa

Nathalie Thezard Coaching

SANTÉ • ÉQUILIBRE • VITALITÉ



L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE pour un repas complet

LA MÉTHODE DES 1/2 - 1/4 - 1/4

Une assiette équilibrée, colorée et savoureuse pour nourrir votre corps, soutenir votre vitalité et vous sentir bien au quotidien.

1/2

LÉGUMES
ET CRUDITÉS

1/4

PROTÉINES
DE QUALITÉ

1/4

FÉCULENTS
IG BAS

1/2 LÉGUMES ET CRUDITÉS

Crus, cuits, tièdes ou mélangés : ils apportent couleurs, vitamines, minéraux, antioxydants, fibres et enzymes essentiels à votre bien-être.

IDÉES DE LÉGUMES

- Crus : salade verte, roquette, mâche, chou rouge, concombre, carotte, radis, tomates, poivron, betterave, fenouil, céleri, oignon rouge, chou blanc, endives, pousses germées...
- Cuits : brocoli, chou-fleur, haricots verts, courgette, aubergine, poivron, épinards, asperges, carotte, poireau, patate douce, potimarron...



L'ASSAISONNEMENT QUI FAIT LA DIFFÉRENCE



Huile d'olive vierge extra
Première pression à froid, riche en bons gras et antioxydants.



Vinaigre de cidre non pasteurisé
Avec la "mère", il soutient la digestion et l'équilibre de la glycémie.

Herbes fraîches, épices, citron, ail, gingembre... pour encore plus de saveurs et de bienfaits !

1/4 PROTÉINES DE QUALITÉ

Elles construisent, réparent et entretiennent vos muscles, vos tissus et votre énergie.

EXEMPLES DE PROTÉINES



Animales
Poisson, volaille, œufs, viande maigre, fruits de mer...



Végétales
Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, tofu, tempeh, seitan...)



Autres
Fromage blanc, skyr, fromage de chèvre, yaourt grec...

1/4 FÉCULENTS À INDEX GLYCÉMIQUE BAS

Ils apportent l'énergie nécessaire, de manière progressive et durable, sans faire grimper la glycémie.

EXEMPLES DE FÉCULENTS IG BAS



Quinoa, boulgour complet, riz complet, sarrasin, patate douce, lentilles, pois chiches, haricots rouges, orge, pâtes complètes, millet, avoine...

L'ORDRE IDÉAL DES ALIMENTS

Suivre cet ordre aide à réguler la glycémie, améliore la digestion et favorise la satiété.



1 LÉGUMES ET CRUDITÉS

Riches en fibres, elles tapissent l'estomac, nourrissent le microbiote et apportent volume et satiété.



2 PROTÉINES ET BONNES GRAISSES

Elles stabilisent la glycémie, prolongent la satiété et soutiennent la construction musculaire.



3 SUCRES À IG BAS
(issus des aliments complets et légumes cuits)

Ils apportent de l'énergie de façon progressive, sans pic de glycémie.



4 GLUCIDES COMPLEXES

À consommer en dernier pour éviter les fringales et optimiser la gestion de l'énergie.

MASTIQUEZ, SAVOUREZ, ÉCOUTEZ-VOUS

La mastication est la première étape de la digestion : elle facilite l'assimilation des nutriments, améliore l'absorption et envoie le signal de satiété au cerveau. Prenez le temps, mâchez chaque bouchée (20 à 30 fois) et savourez pleinement votre repas.



EN RÉSUMÉ

- ✓ 1/2 légumes et crudités à volonté
- ✓ 1/4 protéines de qualité
- ✓ 1/4 féculents IG bas
- ✓ De bonnes graisses à chaque repas
- ✓ L'ordre des aliments pour une meilleure digestion
- ✓ Des produits frais, locaux et de saison

Une assiette simple, équilibrée et colorée pour prendre soin de vous, chaque jour !



Bien manger, simplement, chaque jour.