

+1EYME



Pour une alimentation équilibrée, il est recommandé d'augmenter :



Les fruits
et les légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots,
pois chiches...



Les fruits à coque non salés :
noix, noisettes,
amandes...



Le fait maison

Exemple de repas équilibré

Voici quelques idées de recettes :



Salade de quinoa
aux légumes de saison



Curry de lentilles
et pois chiches



Poulet grillé avec
des légumes rôtis



Lunch break 12h - 16h

Manger sainement, c'est aussi prendre en compte l'aspect environnemental en privilégiant les aliments produits localement, de saison, et si possible issus de l'agriculture biologique ou raisonnée.

Et de réduire :

- La consommation d'alcool
- Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra transformés
- La charcuterie
- La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats...
- Les produits avec un Nutri-Score D et E

Le saviez-vous ?

Le Nutri-Score est un système d'étiquetage nutritionnel simplifié qui aide à choisir des aliments plus sains en un coup d'œil.

Il classe les produits alimentaires de A (meilleur choix) à E (moins bon choix) en fonction de leur qualité nutritionnelle. Les critères pris en compte incluent la teneur en calories, en graisses saturées, en sucres et en sel, ainsi que la quantité de fibres, de protéines et de fruits et légumes.

Adopté par plusieurs pays européens, le Nutri-Score facilite les comparaisons entre produits similaires et encourage les fabricants à améliorer la composition nutritionnelle de leurs produits.

HEYME

Le saviez-vous ?

Le temps consacré aux repas a aussi toute son importance !

Les signaux de satiété mettent environ 20 minutes pour arriver jusqu'au cerveau.

Il est donc indispensable de manger lentement pour ressentir cette sensation et ne pas risquer de trop manger.

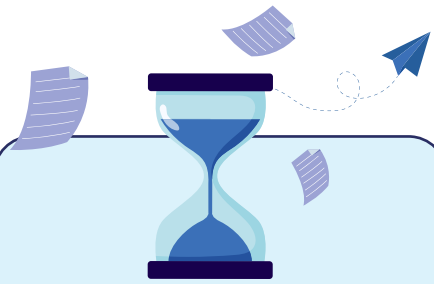
Prendre le temps de savourer chaque bouchée peut également améliorer la digestion et augmenter le plaisir de manger.

L'astuce HEYME

Si vous en avez assez de passer une heure devant votre frigo à chercher des idées de repas, nous vous recommandons de planifier vos menus à l'avance.

Cela vous permettra de faire vos courses en conséquence et d'afficher dans votre cuisine vos idées de repas pour la semaine.

De plus, en préparant vos repas à l'avance, vous gagnerez du temps et réduirez le stress lié à la préparation des repas quotidiens.



Astuces pour bien manger

Des applications pour des idées de recettes

Vous êtes à court d'idées pour votre repas ?

Essayez les applications CheckFood et FrigoMagic qui vous aident à trouver des recettes en fonction de ce que vous avez dans votre frigo.



MAGIC FRIDGE

Batch cooking

Préparez vos repas à l'avance pour gagner du temps et éviter de choisir des options moins saines par manque de temps.

Manger de saison

Utilisez un calendrier des fruits et légumes de saison pour choisir vos ingrédients.

Liste de courses intelligente

Utilisez un calendrier des fruits et légumes de saison pour choisir vos ingrédients.

Hydratation

N'oubliez pas de boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée. Une bonne hydratation est essentielle pour la concentration et la digestion.