



AIDE MÉMOIRE

**Pour composer
une assiette végétale complète**

PAR SE NOURRIR AUJOURD'HUI

bienvenue



Avoir une assiette végétale complète implique quelques connaissances de base en nutrition afin de comprendre comment notre organisme fonctionne et ce dont il a besoin.

Cet aide mémoire n'ira pas aussi loin dans la démarche mais vous guidera dans la démarche vers la composition de repas qui pourvoient à vos besoins nutritionnels.

QUEL BONHEUR QUE TU AIES CHOISI D'ALLER VERS UNE ALIMENTATION PLUS VÉGÉTALE!

Je suis Marion, celle qui se cache derrière *Se nourrir aujourd'hui*.

Est-ce que tu aspires à avoir une alimentation riche, diversifiée et équilibrée? Si tu es ici, j'imagine que oui :-)

Pourquoi suis-je la bonne personne pour t'aider ? Parce que je me suis déjà trouvée exactement là où tu te trouves aujourd'hui.

Après quelques défis et apprentissages, la vie m'a finalement fait comprendre que planification ne veut pas dire charge mentale supplémentaire, bien au contraire!

Je suis donc passée de la fille qui préparait toujours ses repas à la dernière minute avec ce qui traînait au fond du frigo, à la femme sereine qui prépare des plats complets et équilibrés qui correspondent aux besoins nutritionnels de toute la famille!

Je dédie aujourd'hui ma carrière à l'enseignement des principes qui m'ont permis de devenir celle que je suis.

Si j'ai pu y arriver, tu le peux aussi, et c'est pour moi un privilège de t'accompagner !

Bon succès!

Marion 

aide-mémoire pour

UNE ASSIETTE VÉGÉTALE COMPLÈTE

01 PLANIFIER

La planification alimentaire permet d'avoir une vision globale des menus quotidiens et hebdomadaires que tu vas réaliser et de t'interroger sur leur composition et leur diversité avant de te lancer en cuisine. Tu peux par exemple rédiger une liste des repas que tu aimes et inviter les membres du foyer à en faire autant. Chaque semaine tu sélectionnes tes menus dans cette liste et tu fais tes courses en fonction. Tu peux aussi faire une liste des plats que chacun aimerait tester et venir en piocher 1 par semaine.

03 CUIRE

Un des gros intérêts de l'alimentation est de jouer sur les différents modes de cuisson pour optimiser l'absorption des nutriments (cru, vapeur, airfryer, à l'eau, poêlé, etc.).

Adapte tes huiles au mode de cuisson que tu choisis, pour ça tu as souvent une indication de température maximale au dos de chaque bouteille d'huile

02 ÉQUILIBRER

C'est ici que tu t'assureras de la couverture optimale de tes assiettes en macronutriments (lipides, glucides, protides) et en micronutriments (vitamines, minéraux).

C'est de loin la partie la plus complexe, mais si tu ne devais retenir qu'une chose, ce serait de "manger un arc-en-ciel" ! Mets de la couleur dans tes assiettes, varie et diversifie autant que possible les contenus de tes assiettes

04 AJUSTER

Teste, expérimente et regarde ce qui fonctionne ou non pour toi et ta famille.

Tu peux par exemple tenir un journal alimentaire dont tu trouveras un modèle dans la ressource "*Journalisation alimentaire*".

Si tu as des difficultés à l'analyser, montre-le à ton nutritionniste pour qu'il t'aide à optimiser tes assiettes, autrement, je me ferai un grand plaisir de t'accompagner dans ce sens

RESTONS EN CONTACT

POURQUOI S'ARRÊTER ICI?

Si tu cherches à rééquilibrer tes menus
tout en les végétalisant pour booster ta
santé et ton énergie,
voici où tu peux me trouver



WWW.SENOURRIRAUJOURDHUI.COM



[SE.NOURRIR.AUJOURDHUI](https://www.instagram.com/SE.NOURRIR.AUJOURDHUI)

Et si ce contenu t'a été utile, vient me
partager tes ressentis à travers un
message personnel.
Je me réjouis de te lire!

