

# Liste de courses semaine N°

FRUITS	GRAINES (pains, pâtes, riz, céréales)
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
LAITAGES (Lait, yaourts, fromages)	LÉGUMES
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
PROTÉINES (viande, poissons et fruits de mer, haricots et pois, fruits à coque, œufs)	AUTRES
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>NOTES :</b>	

# Rééquilibrage vs Régimes

Équilibre de vie	Modification alimentaire
Manger mieux	Manger moins
Aliments bruts	Substituts/Industriels
Balance énergétique équilibrée	Balance énergétique négative
Vie sociale	Isolement
Meilleure santé/meilleur moral	Carences/corps stressé
Bonnes habitudes	Mauvaises habitudes
Plaisirs quotidiens	Privations/Frustrations
Poids de forme	Effet yoyo
Plus de liberté	Plus de dépendance



## Assiette Santé



- 1/2 de fruits et légumes
- 1/4 de céréales complètes
- 1/4 de protéines santé
- Eau
- Huiles santé
- Équilibre des différents groupes alimentaires

