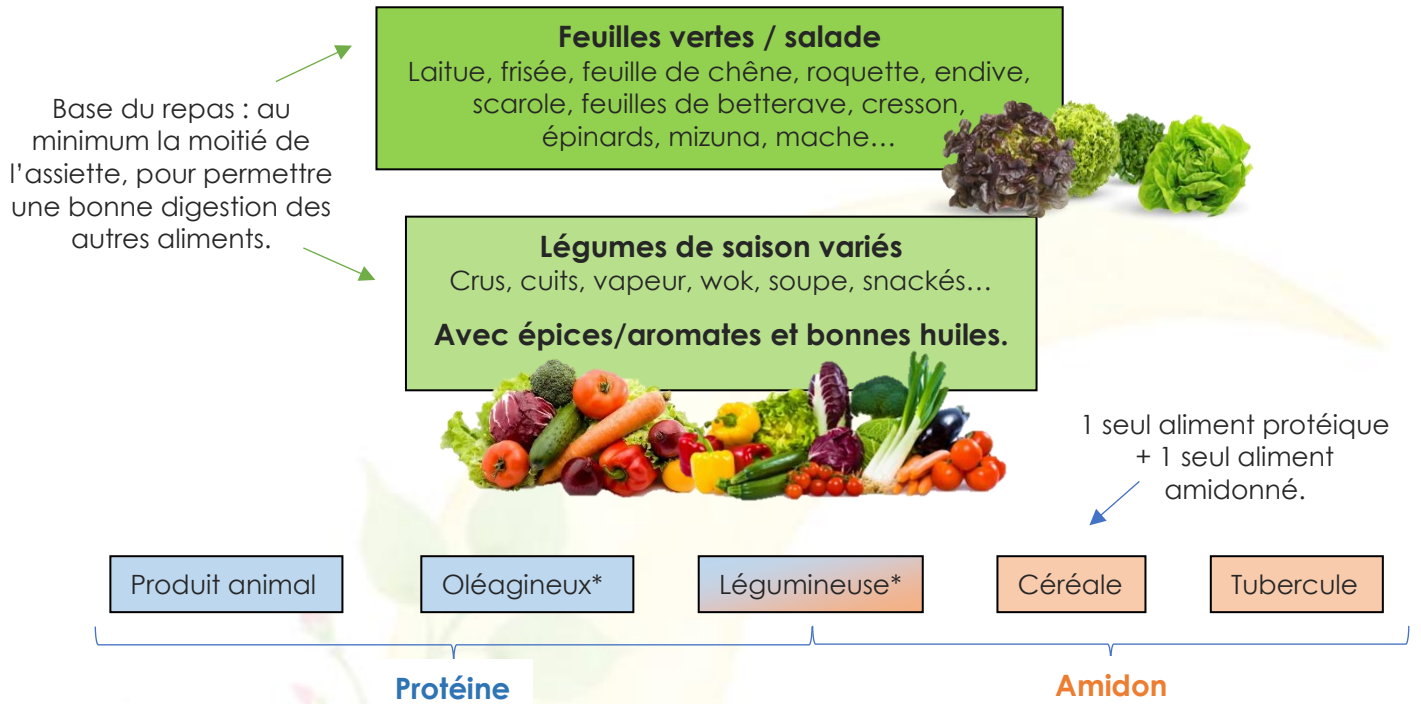







L'alimentation « 80/20 »

COMPOSITION DE L'ASSIETTE



*On peut mélanger différents types d'oléagineux entre eux dans un repas.

* La légumineuse est à la fois protéinée et amidonnée : la consommer seule, ou très petite quantité.

Produit animal	Oléagineux	Légumineuse	Céréale	Tubercule
Viande rouge et blanche Poissons Fruits de mer Œufs Produits laitiers (fromages) 	Noix Noix de cajou Noix de pécan Noix du Brésil Noix de macadamia Noisette Amande Pistache Cacahuète 	<u>Conseils de préparation.</u> Lentilles (vertes, corail, lentillons) Haricots secs (verts, rouges, blanc, noirs, pinto) Pois cassés Petits pois Pois chiche Fèves Flageolets Lupin Soja (tempeh, tofu, miso, shoyu, tamari) 	Blé/froment (pain, biscottes, pâtes, semoule, boughour, farines, gâteaux et pâtisseries, seitan)* Avoine* Seigle* Orge* Epeautre* Khorosan (kamut)* Riz Quinoa Millet Sarrasin (galettes) Maïs (polenta) Fonio Teff Amarante 	Pomme de terre Patate douce Panais Potimarron Topinambour Butternut Châtaigne Igname Manioc Tapioca 
<u>Autres sources de protéine</u> Spiruline Graines de chanvre, lin, chia, courge, sésame, tournesol... 				

* Céréales contenant du gluten



Le « 80/20 » en image

20 % d'amidon et 80 % de protéine sur un repas.
80 % de protéine et 20% d'amidon sur l'autre repas.

Avec toujours ¼ de l'assiette dédiée aux légumes crus/cuits, aux épices et huiles conseillées.

