

# Composez vos assiettes idéales et simplifiez vos courses au quotidien

---

## La méthode de l'assiette pour un repas équilibré

- Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes pour maximiser l'apport en fibres et nutriments.
- Allouez un quart de l'assiette aux féculents, en privilégiant les céréales complètes (riz complet, pain complet, quinoa) pour une meilleure régulation de la glycémie.
- Consacrez le dernier quart à vos protéines.
- Notez que les pommes de terre, bien que botaniquement des légumes, sont nutritionnellement classées comme des féculents en raison de leur teneur en amidon.

## Classification nutritionnelle et bienfaits

- Légumes : Privilégiez les produits bruts (Nutri-Score A) pour garantir une qualité nutritionnelle optimale.
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs) : Elles possèdent une double classification, apportant à la fois des glucides complexes et des protéines végétales.
- Fréquence recommandée : Consommez des légumineuses au moins deux fois par semaine pour remplacer partiellement les viandes.

## Stratégies pour des courses efficaces

- Organisez votre liste par rayons (frais, épicerie sèche, surgelés) plutôt que par famille alimentaire pour gagner du temps en magasin.
- Légumes surgelés : Recherchez systématiquement le label 'nature' pour éviter les ajouts de sel ou de crème.
- Conserves : Rincez toujours les légumes en conserve avant consommation pour réduire l'apport en sel.
- Produits transformés : Vérifiez les étiquettes et privilégiez le Nutri-Score A.

## Repères de portions pour votre budget

- Féculents : Comptez environ 100g de produit cuit par adulte et par repas.
- Légumes : Visez la moitié de l'assiette à chaque repas principal.
- Variété : Alternez entre produits frais de saison, surgelés natures et conserves rincées pour optimiser votre budget tout en conservant une haute valeur nutritionnelle.