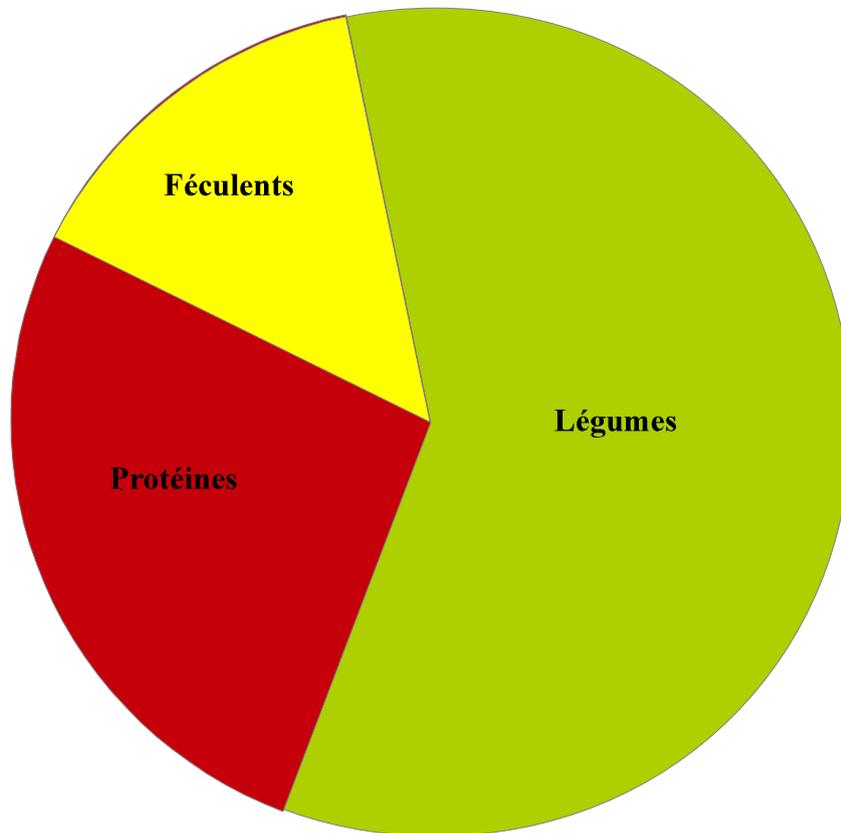


## Le retour au poids santé

### A quoi doit ressembler votre assiette poids santé !



**Le féculent** est un carburant indispensable pour notre organisme. Il contient des sucres lents qui est, en quelque sorte notre carburant. Il nous fournit de l'énergie et en trop grande quantité, nous fait grossir.

**Les Protéines**, même si elle nous fournissent également de l'énergie, elles sont, avant tout, la matériau de base de toute notre infrastructure ( cellules, tissus, os, organes etc...). Notre organisme est capable d'en fabriquer mais il doit trouver, dans notre alimentation, celle qui ne sait pas fabriquer.

**Les légumes (et les fruits)** sont formidables. Ils sont sources de fibres, de vitamines, de minéraux, d'antioxydants, etc... En consommer tous les jours, permet de diminuer les risques de nombreuses maladies mais aussi de conserver son poids santé.