



MIEUX COMPOSER MON ASSIETTE

Une assiette équilibrée, *votre meilleure alliée*



De nombreuses études montrent qu'une alimentation équilibrée est l'un des piliers d'une bonne santé après la ménopause.

Elle aide à limiter la prise de poids, préserver les muscles, et soutenir l'énergie au quotidien.

CE QUE DISENT LES ÉTUDES



- ✓ Les régimes riches en fibres, en protéines et en bons lipides réduisent le risque de prise de poids abdominale.*
- ✓ Une alimentation variée et colorée soutient la santé métabolique et hormonale.**
- ✓ Les protéines aident à préserver la masse musculaire et la force après la ménopause.***

* Étude PREDIMED, 2018

** Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021

*** Recommandations ANSES, 2022

1/2 LÉGUMES

Frais, surgelés ou cuits, variés et colorés.



Riches en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants.

1/4

PROTÉINES

Poisson, volaille, œufs, tofu ou légumineuses.



Elles préservent vos muscles et rassasient durablement.

1/4

FÉCULENTS COMPLETS

Quinoa, riz complet, pâtes complètes, patate douce, avoine...



Ils apportent de l'énergie stable et évitent les fringales.



N'OUBLIEZ PAS LES BONS LIPIDES

1 c. à s. d'huile d'olive, quelques noix, des graines ou 1/4 d'avocat à ajouter chaque jour.

Ils soutiennent le cerveau, le cœur et l'équilibre hormonal.



3 RÉFLEXES SIMPLES À ADOPTER



1. Privilégiez le "vrai" et le coloré

Plus votre assiette est colorée, plus elle apporte de nutriments protecteurs.



2. Hydratez-vous régulièrement

L'eau aide à réguler l'appétit, le transit et la vitalité.



3. Écoutez votre faim

Mangez lentement, savourez et arrêtez-vous quand vous êtes satisfaite, pas rassasiée.



Petit pas d'aujourd'hui

Choisissez un repas cette semaine et composez votre assiette avec ces repères simples. Votre corps vous dira merci !



LE SECOND PRINTEMPS