

NUTRITION

L'assiette équilibrée

La règle des trois tiers pour composer un repas complet, sans peser ni compter, applicable midi et soir sans changer vos habitudes.

3

TIERS DANS
L'ASSIETTE

0 g

À PESER

5 min

CHRONO
COMPOSITION

fitness-et-minceur.com · Sans email
demandé

— La
rédaction

LE MAGAZINE MINCEUR QUI RESTE FACTUEL



01 La règle des trois tiers

- **1/3 légumes** — cuits ou crus, à volonté, colorés au maximum.
- **1/3 protéines** — viande, poisson, œufs ou légumineuses. La taille d'une paume.
- **1/3 féculents** — riz, pâtes, patate douce, quinoa. La taille d'un poing.

CE QUE ÇA REMPLACE

Pas de comptage calorique, pas d'appli, pas de peson. Une règle visuelle qu'on applique en composant l'assiette — pas à table.

02 Le complément gras et goût

Ajoutez **une cuillère à soupe d'huile de qualité** (olive, colza) pour la vinaigrette ou la cuisson. Une **poignée d'oléagineux** (amandes, noix) trois fois par semaine.

Herbes fraîches et épices **sans limite** : elles remplacent le sel et le sucre. C'est le vrai levier de saveur.

03 Trois assiettes types en 5 min

MIDI RAPIDE

Bureau ou maison

Riz + boîte de thon + tomates + 1 c. d'huile d'olive. 5 min chrono.

SOIR LÉGER

Fin de journée

Quinoa + œufs durs + courgettes vapeur + amandes. Cuisson simultanée 15 min.

BATCH DIMANCHE

Pour la semaine

Lentilles + poulet grillé + poivrons rôtis + graines de courge. Prépa unique, 4 repas.