

savoir et conseils santé *alimentation à base de plantes*

Je te propose ici quelques conseils pour ajouter davantage d'aliments d'origine végétale à ton menu. Il n'y a pas de formule magique. Commence par ce qui te semble le plus facile à mettre en place. Puis, ajoute et ajuste-les à ton rythme afin que ces nouvelles habitudes trouvent naturellement leur place dans ta vie.

1

Petit changement

Une transition graduelle est souvent plus durable : débute par remplacer un repas par semaine par une version à base de plantes.

2

Ajouter est plus facile qu'éliminer

Ajoute des légumineuses, telles que les lentilles, les haricots ou les pois chiches, à un repas par semaine.

3

Des légumes, s'il vous plaît

Remplis la moitié de ton assiette de légumes plusieurs fois par semaine.

4

Découvrir de nouvelles saveurs

Cuisine une nouvelle recette à base de plantes une fois par semaine. Explore de nouveaux aliments à base de plantes et de nouvelles épices. Essaie des recettes inspirées de différentes traditions culinaires : méditerranéen, indien, mexicain, moyen orient....

5

Planifier le menu

Prévois les repas de la semaine. Ceci te permet de gagner du temps, réduire le gaspillage alimentaire et même préparer quelques plats à l'avance.

6

Garder des collations nourrissantes à portée de main

Les collations aident à maintenir l'énergie entre les repas et à éviter les fringales incontrôlables. Une bonne collation est composée d'aliments riche en fibres et en protéines.

7

La bienveillance

Changer les habitudes alimentaires est un apprentissage. Même si une recette n'est pas un succès ou qu'un nouvel aliment n'est pas de ton goût, sois fière d'avoir expérimentée. Chaque repas est l'occasion de faire un choix qui soutient ta santé.

La vie doucement
savoir et conseils santé 

laviedoucement.com

Le présent ouvrage ne peut pas être copié ni vendu. Tous les droits sont réservés à La vie doucement© 2026