



LES DEUX *assiettes* DU PROGRAMME RESET

Deux façons simples de composer vos
repas selon votre journée



RESET RENAÎTRE
COACH NUTRITION • ROUEN

L'ASSIETTE DU REPAS

avec le Shake

Légumes et crudités à volonté + Shake IsaLean

Une assiette simple, colorée et vivante pour nourrir votre corps en **légèreté**
tout en restant rassasié(e) et plein(e) **d'énergie**.

UNE ASSIETTE VIVANTE,
COLORÉE ET RASSASIANTE

Associez votre shake IsaLean à une assiette généreuse de légumes et de crudités de **saison**. Crus, cuits, tièdes ou mélangés, ils apportent fraîcheur, vitalité et équilibre à votre repas.

IDÉES DE LÉGUMES

- Crus :

Local, frais, de saison, si possible sans traitement ni pesticides, pour préserver un maximum de nutriments et de saveurs et de saveurs.

- Cuits :

brocoll, chou-feuiste, mâche, reta, couge, concombre,
cattorors, poivronti, poisards, cout reage, concombre,
carrats, radis, tomates cerises, poivron, betterere,
fernil, ceter, elgoons nouveaux, cva:siches...

Mélangez cru et cuit pour varier
les textures, les goûts et les bienfaits !



LES BIENFAITS DE CETTE ASSIETTE

 DE LA COULEUR ET DU VIVANT :

Vitamins vers volte énergie et votre vitalité.

 DES FIBRES EN ABONDANCE :

Viles nourrissent votre microfloie, régulant le glycémie, prosexent to trainit et procurent une satalité durable.

 DE BONNES GRAISSES :

Hulle d'dice vester, erara, egranes, noix, avoact,
du coueur to trancit etiorgie et satidles.

 UNE MASTICATION ESSENTIELLE :

Une mastitxont essenitjls, megiffite l'assoiolation
a vortr cerreau, voun ve rrsesgele de satiété

CONSEILS PRATIQUES

 À PRIVILÉGIER

Local, frais, de saison, si possible sans traitement ni pesticides, pour préserver un maximum de nutriments et de saveurs.

 Conseil Originale

Variez les couleurs, les textures et les modes de cuisson pour un maximum de plaisir et de bénéfices !

♡ Le petit +

Prenez le temps de mâcher chaque bouchée. La mastication est la première étape de la digestion et favorise la satiété, la bonne assimilation des nutriments et la plaisir de manger.

4

⑤ Bien manger, simplement, chaque jour. ♥

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE pour un repas complet

LA MÉTHODE DES 1/2 - 1/4 - 1/4

Une assiette équilibrée, colorée et savoureuse pour nourrir votre corps, soutenir votre vitalité et vous sentir bien au quotidien.

1/2

LÉGUMES
ET CRUDITÉS

1/4

PROTÉINES
DE QUALITÉ

1/4

FÉCULENTS
IG BAS

1/2 LÉGUMES ET CRUDITÉS

Crus, cuits, tièdes ou mélangés : ils apportent couleurs, vitamines, minéraux, antioxydants, fibres et enzymes essentiels à votre bien-être.

IDÉES DE LÉGUMES

- Crus : salade verte, roquette, mâche, chou rouge, concombre, carotte, radis, tomates, poivron, betterave, fenouil, céleri, oignon rouge, chou blanc, endives, pousses germées...
- Cuits : brocoli, chou-fleur, haricots verts, courgette, aubergine, poivron, épinards, asperges, carotte, poireau, patate douce, potimarron...



L'ASSAISONNEMENT QUI FAIT LA DIFFÉRENCE



Huile d'olive vierge extra
Première pression à froid, riche en bons gras et antioxydants.



Vinaigre de cidre non pasteurisé
Avec la "mère", il soutient la digestion et l'équilibre de la glycémie.

Herbes fraîches, épices, citron, ail, gingembre... pour encore plus de saveurs et de bienfaits !

1/4 PROTÉINES DE QUALITÉ

Elles construisent, réparent et entretiennent vos muscles, vos tissus et votre énergie.

EXEMPLES DE PROTÉINES



Animales
Poisson, volaille, œufs, viande maigre, fruits de mer...



Végétales
Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, tofu, tempeh, seitan...)



Autres
Fromage blanc, skyr, fromage de chèvre, yaourt grec...

1/4 FÉCULENTS À INDEX GLYCÉMIQUE BAS

Ils apportent l'énergie nécessaire, de manière progressive et durable, sans faire grimper la glycémie.

EXEMPLES DE FÉCULENTS IG BAS



Quinoa, boulghour complet, riz complet, sarrasin, patate douce, lentilles, pois chiches, haricots rouges, orge, pâtes complètes, millet, avoine...

PRIVILÉGIEZ LE LOCAL, LE FRAIS ET LE DE SAISON

Autant que possible, choisissez des aliments non traités, sans pesticides ni engrais chimiques, pour préserver votre santé et celle de la planète.



L'ORDRE IDÉAL DES ALIMENTS

Suivre cet ordre aide à réguler la glycémie, améliore la digestion et favorise la satiété.



1 LÉGUMES ET CRUDITÉS

Riches en fibres, elles tapissent l'estomac, nourrissent le microbiote et apportent volume et satiété.



2 PROTÉINES ET BONNES GRAISSES

Elles stabilisent la glycémie, prolongent la satiété et soutiennent la construction musculaire.



3 SUCRES À IG BAS
(issus des aliments complets et légumes cuits)

Ils apportent de l'énergie de façon progressive, sans pic de glycémie.



4 GLUCIDES COMPLEXES

À consommer en dernier pour éviter les fringales et optimiser la gestion de l'énergie.

MASTIQUEZ, SAVOUREZ, ÉCOUTEZ-VOUS

La mastication est la première étape de la digestion : elle facilite l'assimilation des nutriments, améliore l'absorption et envoie le signal de satiété au cerveau. Prenez le temps, mâchez chaque bouchée (20 à 30 fois) et savourez pleinement votre repas.



EN RÉSUMÉ

- ✓ 1/2 légumes et crudités à volonté
- ✓ 1/4 protéines de qualité
- ✓ 1/4 féculents IG bas
- ✓ De bonnes graisses à chaque repas
- ✓ L'ordre des aliments pour une meilleure digestion
- ✓ Des produits frais, locaux et de saison

Une assiette simple, équilibrée et colorée pour prendre soin de vous, chaque jour !



Bien manger, simplement, chaque jour.

