

Faire sa propre salade-repas



1. Débuter par la verdure

- Laitue romaine
- Chou frisé (kale)
- Épinards
- Roquette

2. Ajouter des légumes au choix

- Carottes
- Concombres
- Tomates
- Céleri

3. Ajouter des fruits au choix

- Fraises
- Pommes
- Pêches
- Poires

4. Ajouter des grains

- Quinoa
- Orge
- Orzo
- Millet
- Pâtes alimentaires

5. Ajouter une protéine

- Légumineuses
- Poitrine de poulet
- Œuf à la coque
- Tofu
- Poisson en conserve

6. Ajouter un gras

- Avocats
- Vinaigrette
- Noix
- Graines

7. Finaliser avec un petit extra! (Optionnel)

- Herbes fraîches (ex: basilic, persil, ciboulette, menthe, coriandre)
- Pousses (ex: luzerne)
- Fromage de votre choix