

Nos cinq conseils...

25 ans
d'ateliers
cuisine

Pour bien digérer, pour améliorer votre condition :

Faites des repas simples, sans dessert

Plutôt que «entrée, plat, dessert» : assiette «complète» avec crudités (garder le dessert pour un éventuel goûter). Préférez les recettes avec peu d'ingrédients, sans fromage râpé. N'oubliez pas les potages. Mettez sur une digestion sans histoire et un transit parfait.

Privilégiez les protéines végétales : céréales complètes, légumineuses

Riz complet, sarrasin, millet, épeautre, lentilles vertes, azukis, pois chiches, tofu, miso par ex. Méfiez-vous des céréales extrudées (flakes, «cracottes»...) : préférez le bon pain au levain !

Mastiquez vos aliments 10 à 20 fois

Préférez une boisson chaude à table

Si vous consommez peu de produits animaux, pas de médicaments, vous pouvez alors vous permettre de boire peu : moins fatiguant pour les reins !

Pratiquez une activité physique chaque jour

← *Cochez ces 5 objectifs au fur et à mesure de votre pratique !*

Et le climat ?

Lire au dos >



Témoignages et **informations complémentaires** sur www.bonneassiette.org (rubrique «Style de cuisine»)

Association La Bonne Assiette à Rennes : ateliers cuisine, stages de cuisine, conférences, ciné-débats... depuis 1994

Pour le Climat, concrètement...

Privilégiez les protéines végétales.

Ex. : mieux vaut consommer des céréales plutôt que des animaux qui ont «consommé» des céréales !

Cuisinez du «frais» plutôt que conserves ou surgelés.

Les «frigorifiques» et la chaîne du froid sont très énergivores. Les conserves ne sont pas écologiques. Optez pour un réfrigérateur de petite capacité ou, encore plus tendance, vivez sans !

Évitez les cuissons fréquentes au four.

Plutôt cuire dans une marmite.

Également :

Achetez en vrac avec vos propres contenants.

Tendre vers le zéro emballage, le zéro déchet. Compostez le plus possible.

Consommez des aliments compatibles «Climat».

Fruits, légumes, produits laitiers, viandes : favoriser les étals des producteurs biologiques locaux.



Et aussi... La Bonne Assiette fait la promotion des **vacances à vélo** plutôt que les voyages en avion !

Montrons l'exemple avec notre «nouveau» style de vie plein de bon sens : une alimentation adaptée et des déplacements le plus souvent possible à pied ou en vélo.

Informations complémentaires sur www.bonneassiette.org (rubriques «Climat» et «Vacances à vélo»).

Association La Bonne Assiette, «cuisine et empreinte écologique» depuis 1994

