

Le fait d'être confiné peut entraîner des changements dans nos habitudes alimentaires. Ne pas pouvoir sortir et avoir une activité physique limitée demande à votre organisme de modifier son quotidien et d'adapter ses besoins. Voici quelques conseils pour vous aider à vous repérer :

Pensez à avoir une **alimentation variée, saine et savoureuse** en veillant à avoir chaque groupe d'aliments dans votre assiette : une source de protéines, une source de fibres sous formes de légumes cuits ou crus ainsi qu'une source de glucides complexes.

Pensez à privilégier les **céréales complètes**.

Variez les sources de matières grasses que vous utilisez quotidiennement ; pensez aux **oléagineux**, aux **différentes huiles végétales** (olive, colza, noix...) mais également aux **poissons gras tels que le saumon, le thon ou le maquereau**.

Variez les sources de protéines, qu'elles soient animales ou végétales : **viande rouge ou blanche, volaille, poissons, œufs** mais également **légumineuses**.

Pour une meilleure satiété, **augmentez votre ration de légumes** et cuisinez-les sous différentes formes pour éviter de vous lasser : soupes de légumes, sautés, vapeur, grillés ou encore au four, il y a de quoi vous faire plaisir !

Consommez des **légumes et fruits frais riches en vitamines C** pour stimuler votre système immunitaire ! Privilégiez des fruits et des légumes tels que le kiwi, les agrumes, les poivrons ou encore le brocoli, qui en sont particulièrement riches. Pensez à maintenir un format de repas habituel (petit déjeuner/déjeuner/dîner) en **adaptant les quantités selon votre faim** et en gardant **des horaires de repas réguliers**.

Si vous prenez des collations, optez plutôt pour **des fruits frais et des produits laitiers**.

Pensez à boire suffisamment ! **Eau, tisanes, thé, jus de fruits et légumes maison...** il y en a pour tous les goûts.

Profitez de cette période pour **prendre le temps de manger** et de partager vos repas en famille.

Nous sommes dans une période difficile et inédite et nous sommes conscients de la difficulté de maintenir des habitudes de vie saine.

Adapter son alimentation en fonction de ses besoins, **c'est aussi écouter son corps et éviter de grignoter entre les repas**.

Profitez de ce moment de repos forcé pour faire une activité physique à la maison à l'aide de vidéos par exemple afin de maintenir votre organisme éveillé et de maintenir au mieux votre rythme de vie habituel ; gardez également vos habitudes de sommeil **en vous couchant et levant à heures fixes**, de même pour les repas afin de ne pas vous déréguler.

N'hésitez pas également à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin.

**SANS REGIME
particulier**

Petit déjeuner :

2 tranches de pain complet ou aux céréales
10g de beurre
1 yaourt nature + 2 kiwis
1 jus multivitaminé (betterave, pomme, carotte)

Déjeuner :

Salade de lentilles
Fricassé de poulet au romarin
Ratatouille
1 yaourt nature
1 pomme

Collation :

1 poignée de fruits oléagineux (amandes, noisettes,
pistache...)
1 fruit

Dîner :

Omelette aux fines herbes
Haricots verts persillés
Riz basmati ou complet
1 morceau de fromage
Compote de fruits

Petit déjeuner :

2 tranches de pain complet ou aux céréales
10g de beurre
1 yaourt nature/de soja + 2 kiwis
1 jus multivitaminé (orange, betterave, gingembre)

Déjeuner :

Salade de pois chiche
Omelette aux champignons
Epinards aux pignons
2 petits suisses
1 orange

Collation :

1 poignée de fruits oléagineux (amandes, noisettes,
pistache...)
1 fruit

Dîner :

Chili sin carne (haricots rouges, tomates, poivrons
verts et rouges, tofu fumé, cumin, paprika)
Riz basmati ou complet
1 morceau de fromage
1 fruit cru ou cuit (poire belle Hélène)

**Régime
VEGETARIEN**

Petit déjeuner :

2 tranches de pain complet ou aux céréales
1 bol de muesli (60g)
1 yaourt au soja + 1 salade de fruits
1 jus multivitaminé (carotte, betterave, citron)

Déjeuner :

Houmous au citron avec une tranche de pain complet
Lasagnes végétaliennes (pâtes à lasagnes, épinards, tomates, ail, béchamel à base de lait végétal, farine et noix
de muscade).
1 yaourt au soja + 1 fruit cru

Collation :

1 poignée de fruits oléagineux (amandes, noisettes, pistache...) +1 fruit cru

Dîner :

Velouté d'épinards au soja
Chili sin carne (haricots rouges, tomates, poivrons verts et rouges, tofu fumé, cumin, paprika)
Riz basmati ou complet
1 fruit cru ou cuit

**Régime
VEGETALIEN**