

# RÉALISER SIMPLEMENT SES SALADES COMPLÈTES

*Pour 2 portions*

*Carla Sartore  
Diététicienne Nutritionniste*



Choisir un aliment de chaque catégorie, quantités pour 2 portions :

|                               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ALIMENT<br>CÉRÉALIER          | 120 G<br>(CRUS) |        |
|                               |                 | <i>riz</i> <i>céréales</i> <i>pâtes</i> <i>légumineuses</i> <i>P.d.T.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| SOURCE DE<br>PROTÉINES        | 200 G           |      |
|                               |                 | <i>blanc de volaille</i> <i>jambon</i> <i>œufs</i> <i>tofu</i> <i>poisson</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| CRUDITÉS<br>ET/OU<br>CUIDITÉS | 400 G           |                                                                                           |
|                               |                 | <i>fruits frais</i> <i>fruits secs<br/>(2 poignées)</i> <i>légumes crus et/ou grillés</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| LAITAGE<br>OU<br>FROMAGE      | 250 G<br>60 G   |                                                                                  |
|                               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| MATIÈRES<br>GRASSES           | 20 À<br>40 G    |                                                                                  |
|                               |                 | <i>huiles végétales</i> <i>houmous ou purée<br/>d'oléagineux</i> <i>avocat</i> <i>graines</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Conseils supplémentaires :

- possibilité de remplacer les aliments protidiques par du fromage ou un laitage supplémentaire,
- possibilité de mélanger plusieurs aliments de la même catégorie tant que la quantité finale est respectée,
- les fromages maigres peuvent être mis en quantités plus importantes que les fromages riches,
- privilégier des charcuteries maigres (jambon blanc, coppa, viande des grisons, etc),
- pour une alimentation végétalienne, remplacer les produits laitiers par des substituts enrichis en calcium et vitamine D et veiller à ses niveaux sanguins de fer et de vitamine B12,
- bien entendu, varier les différentes sources et privilégier les fruits et légumes de saison bio pour bénéficier de tous les apports nutritionnels nécessaires.

Carla Sartore - Diététicienne Nutritionniste