

La Méthode de **ASSIETTE PARFAITE**

Le système simple pour composer des
repas équilibrés sans compter les calories



Composez un repas sain en 10 secondes
sans régime ni calculs

Introduction

Pourquoi manger sainement semble compliqué ?

Aujourd'hui, nous sommes bombardés d'informations sur l'alimentation.

Régimes restrictifs, comptage de calories, conseils contradictoires...
Il devient difficile de savoir quoi faire.

Pourtant, améliorer son alimentation peut être beaucoup plus simple.

La clé ne réside pas dans des règles compliquées, mais dans une structure claire et facile à appliquer au quotidien.

Dans ce guide, vous allez découvrir une méthode visuelle très simple qui permet de composer des repas équilibrés en quelques secondes.

Cette méthode s'appelle :

La Méthode de l'Assiette Parfaite

Elle vous permettra de :

- mieux équilibrer vos repas
- éviter les excès
- manger sainement sans frustration
- créer des habitudes durables.

La règle visuelle



La règle de l'assiette parfaite

Pour composer un repas équilibré, il suffit de respecter une structure simple :

1/2 de l'assiette : légumes

Les légumes apportent :

- fibres
- vitamines
- minéraux
- volume et satiété

Exemples :

brocoli, carottes, épinards, tomates, courgettes, salade, poivrons...

1/2 de l'assiette : protéines

Les protéines sont essentielles pour :

- la satiété
- l'énergie
- la préservation de la masse musculaire

Exemples :

poulet, poisson, œufs, tofu, légumineuses.

1/2 de l'assiette : glucide

Les glucides fournissent l'énergie nécessaire au corps.

Exemples :

riz, quinoa, patate douce, pâtes complètes, pain complet.

+ une petite portion de bonnes graisses

Exemples :

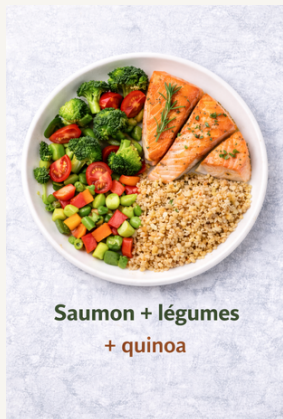
huile d'olive, avocat, noix, amandes, graines.

Exemples concrets

Voici quelques exemples de repas simples qui respectent la structure de l'assiette parfaite :



Poulet + légumes
+ riz



Saumon + légumes
+ quinoa



Omelette + légumes
+ pain complet

Ces repas sont :

- simples
- équilibrés
- faciles à préparer
- rassasiants.

LES ERREURS

LES PLUS FRÉQUENTES

Beaucoup de personnes pensent manger correctement, mais commettent souvent ces erreurs :

Trop de glucides

Exemple :

pâtes + pain + dessert sucré.

Résultat :

- fatigue
- fringales
- prise de poids.

Pas assez de protéines

Un repas trop pauvre en protéines provoque souvent :

- une faim rapide
- un manque d'énergie.

Trop peu de légumes

Les légumes apportent volume et fibres.

Sans eux, les repas deviennent :

- trop riches
- peu rassasiants.

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Protéines :

- oeufs
- poulet
- poisson
- tofu
- lentilles
- pois chiches.

Bonnes graisses :

- huile d'olive
- avocat
- noix
- amandes
- graines.

Glucides :

- riz
- quinoa
- patate douce
- flocons d'avoine
- pain complet.

Légumes :

- brocoli
- carottes
- tomates
- épinards
- courgettes
- salade.

Résultat attendu

En appliquant simplement la méthode de l'assiette parfaite, vous pouvez rapidement observer :

- ✓ des repas plus équilibrés
- ✓ une meilleure satiété
- ✓ moins de grignotage
- ✓ plus d'énergie
- ✓ une alimentation plus simple.

La clé n'est pas la perfection.

La clé est la constance.

Appliquer cette méthode au quotidien peut déjà transformer votre alimentation.

POUR ALLER PLUS LOIN

La méthode de l'assiette parfaite constitue une base simple pour améliorer votre alimentation.

Mais si vous souhaitez aller plus loin et mettre en place une véritable méthode complète, j'ai créé un guide détaillé :

Méthode Simple

Un ebook complet de plus de 240 pages qui vous accompagne pas à pas pour transformer durablement votre alimentation.

Dans ce guide, vous découvrirez :

- ✓ les bases d'une alimentation équilibrée
- ✓ les erreurs les plus fréquentes
- ✓ une méthode claire et structurée
- ✓ 30 recettes simples et saines
- ✓ des outils pratiques pour passer à l'action.

👉 Découvrez Méthode Simple sur :

methodesimpleguide.fr