efficience Korea

L'assiette équilibrée

25% DE **FÉCULENTS**

Complets ou semi-complets

(Pâtes, pomme de terre, maïs, lentille, riz, pains, pois chiche...)

25% DE **PROTÉINES**

D'origine animale ou végétale

(Viandes rouges/blanches, tofu, œuf, poissons...)

50% DE **LÉGUMES**

De saison de préférence

(Salade, poivron, champignon, haricot vert, brocoli, tomate, carotte, avocat, courgette...)

Cuisson à la vapeur
Éviter les fritures
Ajouter herbes et épices

De l'eau + **Une portion de fruit** + **Un laitage**