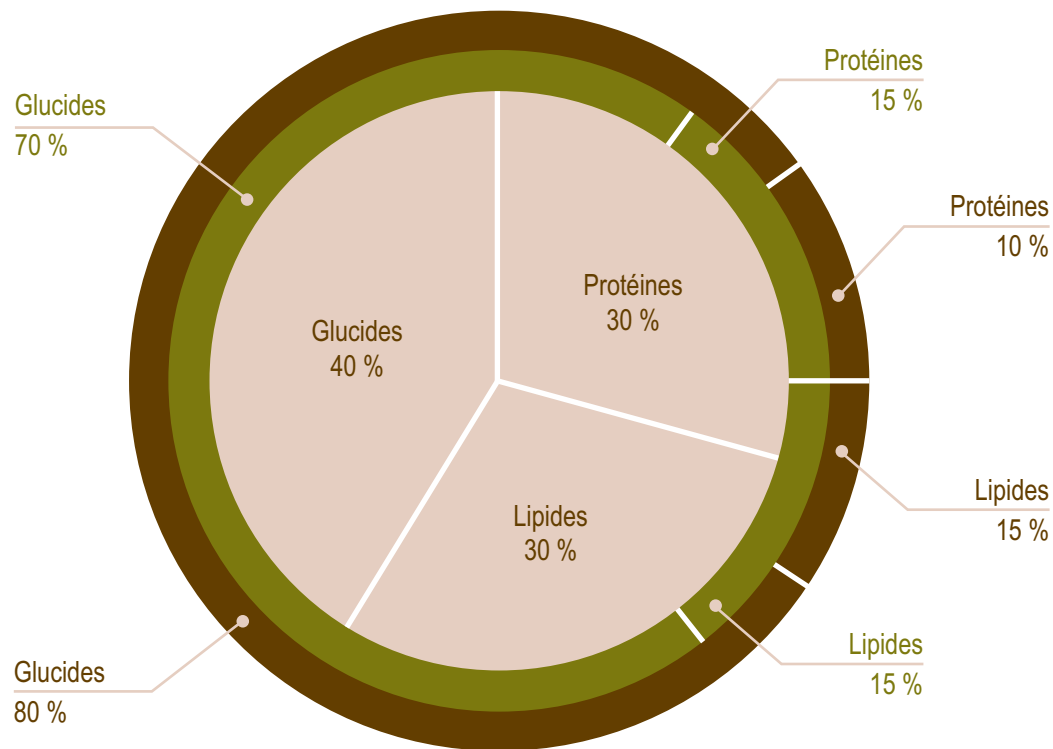


TABLEAU COMPARATIF DES RÉGIMES ALIMENTAIRES



RÉGIME	% CALORIES	RAPPORT PROTÉINES\LIPIDES (%CALORIES)	RAPPORT PROTÉINES\LIPIDES (EN GRAMMES)
Végétarien	80 % G, 10 % P, 10 % L	1/1	1/0,4
Régime «santé»	70 % G, 15 % P, 15 % L	1/1	1/0,4
Régime du juste milieu	40 % G, 30 % P, 30 % L	1/1	1/0,4

Composition calorique du régime du juste milieu



Les 5 règles d'or

- 1 Respecter son besoin protéique et s'assurer que chaque repas contient le rapport protéines/glucides 1/1. (Si vous décidez d'augmenter la quantité de protéines d'un repas, n'oubliez pas d'augmenter votre portion glucidique en conséquence.)
- 2 Répartir son besoin protéique entre les trois repas et les deux collations de manière à ne jamais rester plus de cinq heures sans manger et à maintenir le taux d'insuline dans la bonne zone.
- 3 Privilégier les protéines à teneur réduite en matières grasses, les glucides sous forme de fruits et de légumes (limiter les pâtes, le pain, les pommes de terre et le maïs), de même que les gras monoinsaturés (huile d'olive ou de canola, avocat, olives, noix, amandes).
- 4 Boire 250 ml (1 tasse) d'eau à chaque repas et à chaque collation.
- 5 Manger à des heures régulières.