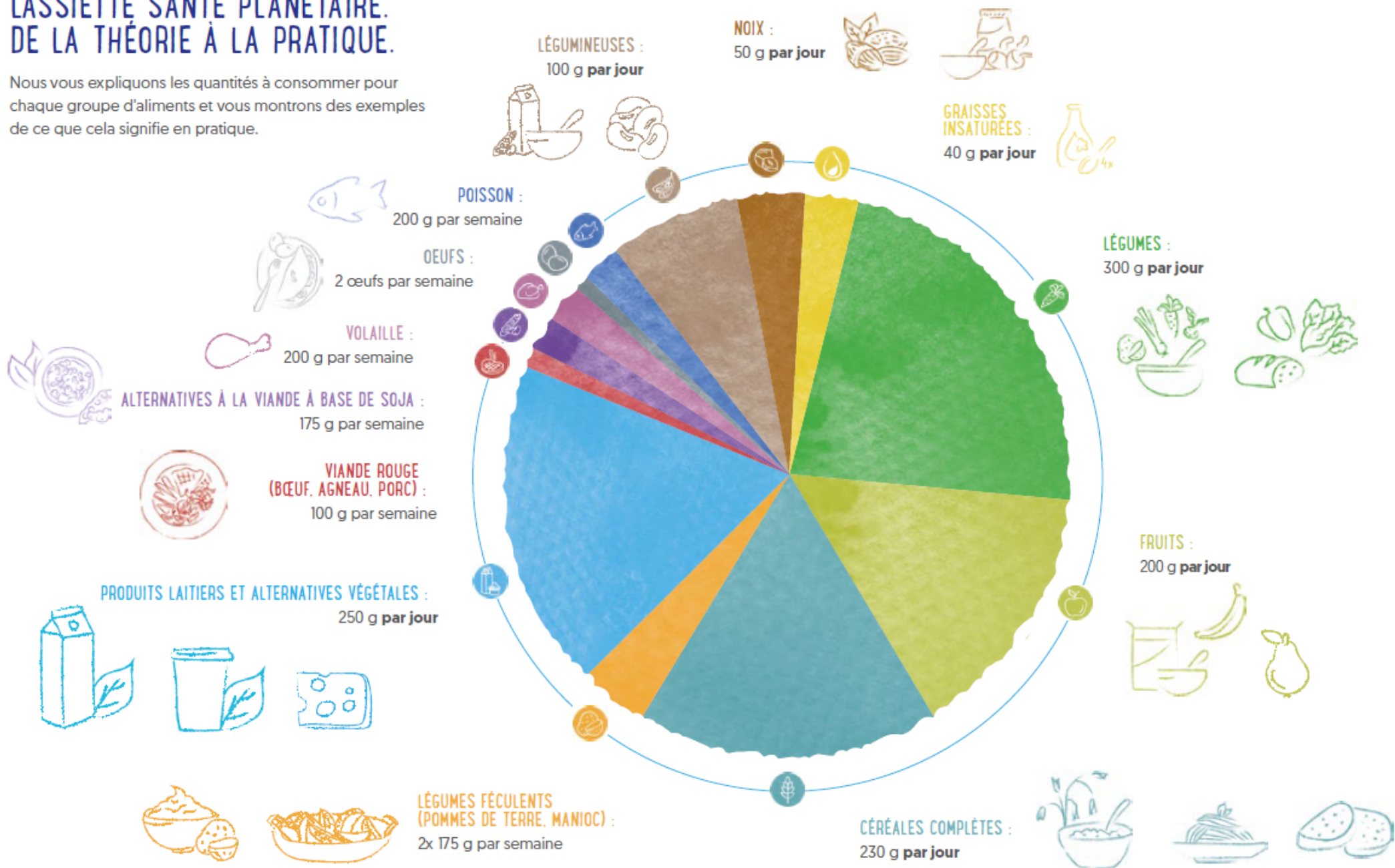


L'ASSIETTE SANTÉ PLANÉTAIRE. DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE.

Nous vous expliquons les quantités à consommer pour chaque groupe d'aliments et vous montrons des exemples de ce que cela signifie en pratique.



Grâce à notre **Assiette Santé Planétaire**, nous combinons les recommandations nationales/internationales et les rendons compréhensibles et concrètes pour tous.

La consommation de graisses saturées et de sucre doit être limitée. Le EAT Lancet recommande une consommation de sucre inférieure à 30 g par jour et une consommation de graisses saturées inférieure à 11,8 g par jour.

Les boissons végétales et les alternatives végétales aux yaourts sont d'excellents compléments au modèle de l'Assiette Santé Planétaire. Ils vous aident à apporter encore plus de diversité végétale dans votre assiette. Nous vous montrons comment faire avec nos recettes et notre menu de la semaine !