

# Sommaire

## À propos de moi

### Introduction

### Bien choisir vos aliments

Où acheter de bons produits à petit budget	4
Critères de choix et labels	6
Comment bien choisir les aliments	7
Les ingrédients du placard idéal	8
Attention aux faux aliments sains	11

### Construisez votre équilibre

Construisez votre assiette	14
Manger pour être en bonne santé	14
Déroulé d'une journée de base	15
Prenez le temps de bien manger	16
Personnalisation	17

## Recettes & Astuces

Astuces pour cuisiner rapidement	19
Quelques idées de plats équilibrés prêts en 30 minutes ou moins	20
Granola banane gingembre	21
Porridge de sarrasin au four, cœur coulant chocolat, sirop d'érable & purée d'amande	22
Porridges, quelques versions	23
Pancakes vegan à la banane	24
Velouté de potimarron	25
Velouté de betterave	26
Chaussons légumes, curry et lait de coco	27
Patate douce farcie & Garnitures	28
Pizza à la betterave	29
Quiche aux fanes de carottes	30
Mon "Chili" VG de courge spaghetti	31
Cake Salé, LA base	32
Pour plus de recettes et d'inspirations	33

### Mot de la fin

### Contact