

AUTRES VIDEOS DE CE DOSSIER

Le flexitarisme

Il faut manger de la viande, mais pas trop. Vive le végétarisme, mais gare aux carences. La solution : le flexitarisme.

[lire plus](#)

Bien lire les étiquettes alimentaires

Pas facile de s'y retrouver entre les allégations, les informations marketing et les étiquettes présentes sur les emballages des produits alimentaires... Notre nutritionniste-conseil explique comment évaluer rapidement la qualité nutritionnelle des aliments !

[lire plus](#)

Concilier plaisir, équilibre et santé au restaurant

Faire un bon repas au restaurant tout en restant vigilant aux apports de sucres et de gras ? C'est possible sans culpabiliser et sans nuire à sa santé !

[lire plus](#)

Préparer un repas équilibré et rapide à la maison

Comment bien ranger nos placards et notre réfrigérateur pour préparer efficacement un repas vite fait mais complet à la maison ou au bureau ?

[lire plus](#)

Comment bien ranger nos placards et notre réfrigérateur pour préparer efficacement un repas vite fait mais complet à la maison ou au bureau ?

Pour vous aider à associer et à choisir les bons aliments, nous vous proposons *Bien dans Mon assiette*, une série de 3 tutoriaux vidéos. Ils vous guideront dans vos choix alimentaires et vous permettront d'améliorer votre santé en peu de temps. Découvrez vite le premier épisode, dans lequel on parle de l'association des grandes familles d'aliments !

Crédits

Vidéo © Cémaprod pour Apivia Prévention

Les autres tutos de Bien dans Mon assiette



Le flexitarisme

Il faut manger de la viande, mais pas trop. Vive le végétarisme, mais gare aux carences. La solution : le flexitarisme.



Bien lire les étiquettes alimentaires

Pas facile de s'y retrouver entre les allégations, les informations marketing et les étiquettes présentes sur les emballages des produits alimentaires... Notre nutritionniste-conseil explique comment évaluer rapidement la qualité nutritionnelle des aliments !



Concilier plaisir, équilibre et santé au restaurant

Faire un bon repas au restaurant tout en restant vigilant aux apports de sucres et de gras ? C'est possible sans culpabiliser et sans nuire à sa santé !



Préparer un repas équilibré et rapide à la maison

Comment bien ranger nos placards et notre réfrigérateur pour préparer efficacement un repas vite fait mais complet à la maison ou au bureau ?

A lire aussi à propos de nutrition



Les vertus des huiles

D'olive, de colza, de tournesol ou de noix, les huiles ont des vertus encore méconnues et on ne sait pas toujours comment bien les utiliser. D'ailleurs, étant toutes extraites de produits végétaux, quelles sont leurs différences ? La diététicienne et nutritionniste Mélissa Ahlouche nous l'explique.



Le régime méditerranéen a tout bon

C'est un classique de la nutrition, une tarte à la crème de la diététique : le régime méditerranéen, on en parle depuis plus d'un demi-siècle. Également appelé régime crétois, c'est « l'alimentation santé » plus que jamais d'actualité.



Faut-il prendre le Nutri-Score à la lettre ?

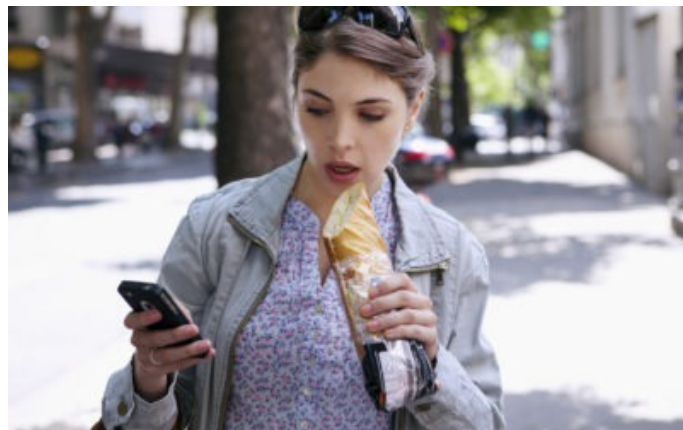
Savoir si ce qu'on achète à manger dans les supermarchés est bon pour notre santé, sans y passer des heures : c'est l'objectif du Nutri-Score. En notant les aliments transformés de A à E pour qualifier leur qualité nutritionnelle, le logo est-il à prendre au pied de la lettre ?



Le petit-déjeuner, important...

comment ?

Le petit-déjeuner est considéré comme une évidence. Au réveil, notre corps a besoin de toute l'énergie nécessaire pour attaquer la journée, cela semble logique. Pourtant, le petit-déjeuner est régulièrement questionné. Est-il indispensable ? Voire y aurait-il des bénéfices physiologiques à le faire sauter ?



Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

Au self d'entreprise, au restaurant comme à la maison, même sur le pouce, il est important de bien déjeuner et de composer son assiette avec soin.



Régime végétarien : un atout santé sous condition

Motivés par la quête d'une meilleure santé ou échaudés par les derniers scandales alimentaires, nombreux sont ceux qui envisagent de supprimer la viande de leurs assiettes. Bonne ou mauvaise idée ?