

## En pratique : LE MIAM O 5 de France GUILLAIN

C'est le MIAM avec Les 5 éléments

- 1 Entrée Cru
- 3 Cuillères à soupe de Céréales complètes ou tubercules
- 3 Cuillères à soupe de Légumes Cuits ou Crus
- 1 Cuillère à soupe de Légumineuses (haricots, pois, lentilles)
- 1 Cuillère à soupe de Protéines animales (oeuf, viande, poisson...)
- 2 Cuillères à soupe d'Huile Bio crue

*Il faut absolument à chaque repas, vérifier la présence de ces 5 éléments. C'est cette association qui aide à une meilleure digestion, et donc, à une meilleure assimilation.*

Cette portion peut paraître congrue, mais si les règles de dégustation sont respectées

- qualité des aliments
- mode de cuisson respectant les valeurs nutritives des aliments (vapeur douce, basse température)
- mastication jusqu'à excessive

alors **il n'y aura pas de sensation de faim et les apports nutritionnels seront remplis.**

Et surtout, je jolies assiettes, le premier plaisir passe par les yeux.

