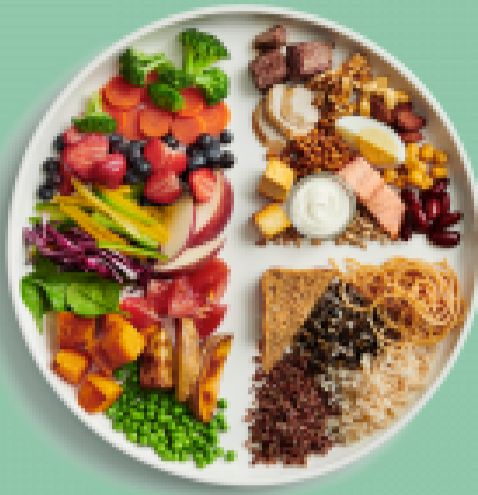


LA SAINNE ALIMENTATION



50%
Fruits et légumes
Faites de l'eau
votre boisson de
choix



25%
Aliments protéinés
25%
Grains entiers

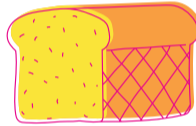
La nouvelle assiette santé recommandée par Santé Canada

MANGEZ UNE VARIÉTÉ DE FRUITS ET LÉGUMES EN ABONDANCE



- POURQUOI? ILS CONTIENNENT DES FIBRES, VITAMINES ET MINÉRAUX
- COMMENT? AJOUTEZ UNE VARIÉTÉ DE FRUITS ET DE LÉGUMES FRAIS SURGELÉS OU EN CONSERVE DANS VOS REPAS ET POUR VOS COLLATIONS.

MANGEZ DES ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



- C'EST QUOI? PAIN/PÂTES/CÉRÉALES À GRAINS ENTIERS, AVOINE, QUINOA, RIZ BRUN
- POURQUOI? ILS CONTIENNENT DES FIBRES, DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX EN PLUS DE DIMINUER LE RISQUE DE CANCER DU CÔLON, DE MALADIES DU COEUR, DE DIABÈTE ET D'ACCIDENTS CARDIO-VASCULAIRES.

MANGEZ UNE VARIÉTÉ D'ALIMENTS PROTÉINÉS



- POURQUOI? C'EST BON POUR LES MUSCLES ET LES OS
- C'EST QUOI? OEUFS, NOIX, LÉGUMINEUSES, VIANDE MAIGRE, POISSON ET TOFU
- PRIVILÉGIEZ LES PROTÉINES VÉGÉTALES-ELLES CONTIENNENT PLUS DE FIBRES ET MOINS DE GRAS SATURÉS, CE QUI EST MEILLEUR POUR VOTRE COEUR!

BON GRAS VS MAUVAIS GRAS - COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE?

ÉVITEZ DE CONSOMMER DES ALIMENTS CONTENANT DES GRAS TRANS ET LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE GRAS SATURÉS.

EXEMPLES DE **BON** GRAS:
NOIX, POISSONS, AVOCATS, HUILES VÉGÉTALES (TOURNESOL, OLIVE, CANOLA) ET LA MARGARINE MOLLE



EXEMPLES DE **MAUVAIS** GRAS:
VIANDES GRASSES, ALIMENTS FRITS, BEURRE, CRÈME, L'HUILE DE PALME ET HUILE DE NOIX DE COCO



Saviez-vous que?

Une portion de brocoli contient deux fois plus de vitamine C qu'une petite orange. Le brocoli contient aussi autant de calcium que le lait entier et il est plus facilement absorbé par notre corps.



Recommandations pour le repas:

- Limitez les aliments hautement transformés (ex: chips, hot dog, bacon, etc.)
- Évitez de manger trop salé



Ambiance lors du repas:

- Prenez le temps de manger en famille ET sans distractions (ex: télévision, cellulaire)



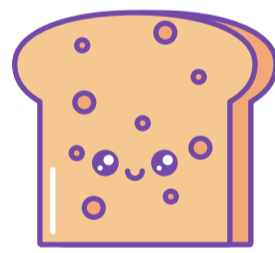
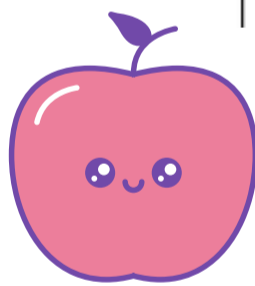
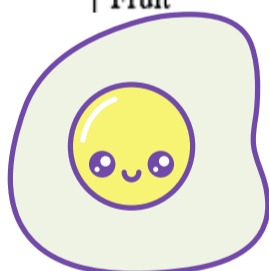
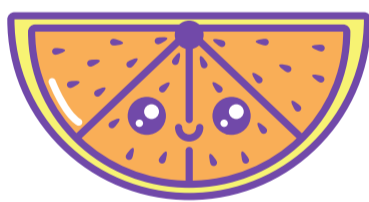
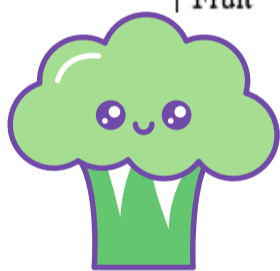
Choix du Président, Compliments).

- Faites un menu pour la semaine et planifiez une liste d'épicerie basée sur ce menu.
- Achetez des produits saisonniers.
- Consultez les circulaires des épicerie régulièrement.



Idées de repas santé + faciles

Jour	Petit-déjeuner	Diner	Collation
Lundi	Gruau (Classique ou préparé la veille) Ajouter: Pomme, Banane, Baies, Fruits secs Lait de vache écrémé ou substitut (amande, avoine etc) Eau	Chili à la dinde et légumes Eau Fruit	Fromage
Mardi	Œufs brouillés avec pain de blé entier Ajouter : Tomates, Oignons verts, Piment, Épinards ... Eau Fruit	Pita blé entier avec poitrine de dinde (poulet) et légumes (laitue, tomates, concombre etc) Eau Fruit	Des œufs- bouillis
Mercredi	Smoothie : Banane ou fruits congelés + Avocat ou tofu mou + Lait de vache écrémé ou substitut Avec : -Pain blé entier	Pâté chinois à la dinde et légumes (petits pois, carottes, maïs) ou légumineuses (lentilles) Eau Fruit	Pois-chiche grillé
Jeudi	Pain entier doré (œufs, lait, cannelle) avec garniture de fruits : Banane, Fraise, Bleuets Eau ou Lait	Sauté au tofu (poulet, crevettes), légumes et gingembre + Riz brun Eau Fruit	Yogourt nature avec fruit ou granola
Vendredi	Quiche sans croûte avec légumes grillés Tomates, Brocoli, Champignons Eau Fruit	Pilons de poulet BBQ ou poisson + Riz brun + Légumes grillés ou salade Eau Fruit	Légumes crus + trempette hummus
Samedi	Crêpe avec farine de blé entier + Garniture de fruits Eau ou lait	Spaghetti avec boulettes de dinde ou poulet+ Salade Eau Fruit	Salade de fruit
Dimanche	Omelette aux légumes Eau Fruit	Dhal indien aux lentilles Ou Salade de thon Eau Fruit	Muffins faits maison aux fruits et blé entier



Saviez-vous que?

Évitez les jus, même naturels, puisqu'ils contiennent beaucoup de sucre.



Astuces

- Cuisinez en grande quantité pour avoir des restes pour quelques jours.
- Surgelez les repas faits en grande quantité.
- Préparez les boîtes à dîner la soirée avant.
- Cuisinez des repas de votre culture ou découvrez de nouvelles cultures par la cuisine.
- Impliquez les enfants dans la préparation des repas et des boîtes à dîner.
- Évitez les sorties aux restaurants.
- Substituez les sucres et les graisses dans les recettes par des alternatives plus santé (ex. compotes de pomme, bananes, citrouille)
- Mangez seulement lorsque vous avez faim plutôt que lors d'émotions fortes, de l'ennui ou de la fatigue.

