



10 CONSEILS

POUR UNE SAINE ALIMENTATION

1



Cuisez à la maison plus souvent.

Quand vous cuisinez à la maison, vous contrôlez les ingrédients. Un repas à la maison peut être aussi simple que des œufs brouillés, une rôtie de grains entiers et quelques tranches de tomate et de concombre.

2



Votre façon de manger est aussi importante que ce que vous mangez.

Savourez le moment des repas et les aliments que vous mangez! Évitez les distractions (téléphone intelligent, télévision, etc.) pendant les repas. Assoyez-vous à table pour manger.

3



Mangez à des heures régulières.

Déjeunez dans les deux heures suivant votre réveil. Essayez de manger aux quatre à six heures. Au besoin, prévoyez des collations..

4



Écoutez votre corps.

Portez attention à vos signaux de faim et de satiété.

5



Mangez une variété de fruits et de légumes à chaque repas.

Choisissez des légumes et des fruits non transformés aux couleurs vives. Frais ou surgelés, essayez-les de différentes façons : crus, grillés ou sautés.

6



Mangez des grains entiers plus souvent.

Adoptez les pâtes de blé entier, le pain de grains entiers ou de seigle noir, ou le riz sauvage. Essayez d'intégrer un nouvel aliment, comme du quinoa, du boulgour ou de l'orge, à votre soupe, salade ou plat mijoté.

7



Mangez des légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles), des noix et des graines plus souvent.

Ajoutez-en à vos salades, à vos soupes et à vos plats de riz, de quinoa ou de couscous. Les légumineuses peuvent remplacer la viande dans vos repas. Essayez le chili végétarien.

8



N'ayez pas peur du gras.

Le gras est essentiel à la santé et ajoute de la saveur aux plats. Utilisez des gras d'origine végétale, comme l'huile d'olive ou de canola.

9



Si vous avez soif, buvez de l'eau.

Buvez de l'eau plate ou pétillante au lieu du jus, des boissons gazeuses et autres boissons sucrées.

10



Rehaussez la saveur de vos plats en ajoutant des herbes, des épices, du vinaigre et du jus de citron. Évitez ou limitez le sel dans les aliments que vous achetez et les plats que vous cuisinez.

