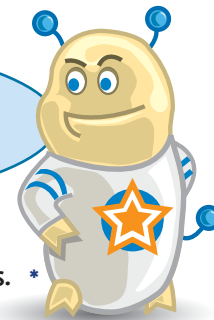




Aide-mémoire sur la saine alimentation



Aidez votre famille à faire des choix alimentaires judicieux en remplissant votre cuisine d'aliments sains. *
Cet aide-mémoire pratique contient une tonne d'exemples d'aliments qui vous aideront à appliquer les notions de base d'une saine alimentation.

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts		
<p>Panier de légumes</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Légumes frais (p. ex. avocats, tomates, patates douces, oignons, potiron) <p>Bol de fruits</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fruits frais (p. ex. pommes, bananes, kiwi, nectarines et fruits de la saison) <p>Armoires</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fruits secs (p. ex. dattes, raisins secs, canneberges, abricots) <input type="checkbox"/> Jus de fruits et de légumes à 100 % <input type="checkbox"/> Légumes (pots ou boîtes de conserve pauvres en sodium, p. ex. tomates, pâte de tomates) <input type="checkbox"/> Fruits en conserve ou coupés de fruits (p. ex. pêches, poires et salade de fruits dans leur jus, pas dans du sirop) <p>Réfrigérateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fruits frais (p. ex. baies, agrumes, raisins, prunes) <input type="checkbox"/> Légumes frais (particulièrement des variétés vert foncé et orangées, p. ex. chou vert frisé, carottes) <input type="checkbox"/> Laitue lavée et légumes coupés <input type="checkbox"/> Jus de fruits et de légumes à 100 % <input type="checkbox"/> Compotes de fruits (p. ex. compote de pommes) <input type="checkbox"/> Salsa <p>Congélateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Baies ou autres fruits congelés <input type="checkbox"/> Légumes congelés (p. ex. épinards, brocoli, chou de Bruxelles, petits pois et haricots, courge, maïs) 	<p>Armoires</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Céréales de grains entiers et riches en fibres <input type="checkbox"/> Grains entiers (p. ex. riz brun, orge, quinoa et blé) <input type="checkbox"/> Pâtes de blé entier <input type="checkbox"/> Couscous aux grains entiers <input type="checkbox"/> Farines aux grains entiers <input type="checkbox"/> Barres de céréales aux grains entiers ou riches en fibres <input type="checkbox"/> Craquelins aux grains entiers (pauvres en sel, sans gras trans) <p>Boîte à pain</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pains aux grains entiers <input type="checkbox"/> Bagels et muffins anglais aux grains entiers <p>Réfrigérateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pains plats et roulés aux grains entiers (p. ex. pain nan, bannock et tortillas) <p>Congélateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gaufres ou crêpes aux grains entiers <input type="checkbox"/> Muffins et pains aux grains entiers faits maison <p>Contenants hermétiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Biscuits à l'avoine faits maison <input type="checkbox"/> Carrés aux céréales riches en fibres faits maison 	<p>Réfrigérateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lait (écrémé, 1 % ou 2 %) <input type="checkbox"/> Boisson de soya enrichie <input type="checkbox"/> Yogourt partiellement écrémé (2 % de matières grasses ou moins) <input type="checkbox"/> Kéfir <input type="checkbox"/> Fromage partiellement écrémé (de 15 % à 20 % de matières grasses ou moins, p. ex. mozzarella ou cheddar partiellement écrémé) <p>Armoires</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Berlingots de lait (les petites boîtes en format individuel de lait U.H.T. sont parfaites pour les sacs à lunch et celles de 1 litre sont très pratiques lorsque vous manquez de lait) <input type="checkbox"/> Poudre de lait écrémé <input type="checkbox"/> Lait évaporé partiellement écrémé <input type="checkbox"/> Poudings à base de lait (pauvres en gras, sans gras trans) <p>Congélateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Yogourt glacé (variétés pauvres en gras) 	<p>Congélateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Filets de poisson (non panés, enrobés de pâte ou frits) <input type="checkbox"/> Morceaux de poulet sans peau <input type="checkbox"/> Viandes maigres (p. ex. « de ronde » ou « surlonge ») <input type="checkbox"/> Viandes hachées maigres et extra maigres <input type="checkbox"/> Edamame et substituts de viande à base de soya <p>Réfrigérateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hoummos <input type="checkbox"/> Viandes froides maigres (p. ex. poitrine de dinde rôtie) <input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Beurres de noix <input type="checkbox"/> Oeufs <p>Armoires</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lentilles, haricots et petits pois secs ou en conserve <input type="checkbox"/> Poisson et mollusques en conserve (dans l'eau) <input type="checkbox"/> Noix (non salées) <input type="checkbox"/> Graines (non salées) 		
		<p>Tartinades et assaisonnements</p> <table border="0"> <tr> <td> <p>Armoires</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Huiles végétales (p. ex. huile de canola, d'olive et de soya) <input type="checkbox"/> Vinaigres aromatisés <input type="checkbox"/> Herbes et épices séchées </td> <td> <p>Réfrigérateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Margarine molle non hydrogénée (pauvre en gras saturés et en gras trans) <input type="checkbox"/> Mayonnaise (pauvre en gras) <input type="checkbox"/> Moutardes <input type="checkbox"/> Chutneys <input type="checkbox"/> Herbes fraîches </td> </tr> </table>		<p>Armoires</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Huiles végétales (p. ex. huile de canola, d'olive et de soya) <input type="checkbox"/> Vinaigres aromatisés <input type="checkbox"/> Herbes et épices séchées 	<p>Réfrigérateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Margarine molle non hydrogénée (pauvre en gras saturés et en gras trans) <input type="checkbox"/> Mayonnaise (pauvre en gras) <input type="checkbox"/> Moutardes <input type="checkbox"/> Chutneys <input type="checkbox"/> Herbes fraîches
<p>Armoires</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Huiles végétales (p. ex. huile de canola, d'olive et de soya) <input type="checkbox"/> Vinaigres aromatisés <input type="checkbox"/> Herbes et épices séchées 	<p>Réfrigérateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Margarine molle non hydrogénée (pauvre en gras saturés et en gras trans) <input type="checkbox"/> Mayonnaise (pauvre en gras) <input type="checkbox"/> Moutardes <input type="checkbox"/> Chutneys <input type="checkbox"/> Herbes fraîches 				

