ConseilsNutrition.tv

Liste d'épicerie

www.conseilsnutrition.tv

Fruits et légumes

• Couleurs variées : chaque pigmentation est associée à certains éléments nutritifs particuliers.
• Favorisez les produits locaux!

Fromages et charcuteries

• Fromages à 25% m.g. pour la consommation régulière.
• Charcuteries : favorisez les produits maigres (10% m.g.) et repérez les plus faibles en sodium.

Viandes, volailles et produits de la mer

• Viandes maigres à 10% m.g. ou moins
• Poisson au moins 2x/semaine.
• Consommez plus souvent des substituts de la viande comme le tofu et les légumineuses.

Boulangerie

• Pains et produits céréaliers à base de grains entiers qui sont des sources de fibres.

Laits et substituts

• Lait et boissons de soya enrichies à 2% de m.g. ou moins.
• Les yogourts sont de bons choix de desserts et de collations santé. Privilégiez ceux qui fournissent des probiotiques.

ConseilsNutrition.tv
Liste d'épicerie
www.conseilsnutrition.tv
Fruits et légumes
• Couleurs variées : chaque pigmentation est associée à certains éléments nutritifs particuliers.
• Favorisez les produits locaux!
Fromages et charcuteries
• Fromages à 25% m.g. pour la consommation régulière.
• Charcuteries : favorisez les produits maigres (10% m.g.) et repérez les plus faibles en sodium.
Viandes, volailles et produits de la mer
• Viandes maigres à 10% m.g. ou moins
• Poisson au moins 2x/semaine.
• Consommez plus souvent des substituts de la viande comme le tofu et les légumineuses.
Boulangerie
• Pains et produits céréaliers à base de grains entiers qui sont des sources de fibres.
Laits et substituts
• Lait et boissons de soya enrichies à 2% de m.g. ou moins.
• Les yogourts sont de bons choix de desserts et de collations santé. Privilégiez ceux qui fournissent des probiotiques.