ConseilsNutrition.tv

Liste d'épicerie

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Fruits et légumes

• Garnissez généreusement votre panier de fruits et de légumes de couleurs variées : chaque pigmentation est associée à certains éléments nutritifs particuliers.

• Lorsque vous avez le choix, favorisez les produits locaux.

Fromages et charcuteries

• Préférez les fromages à 25% m.g. pour la consommation régulière (ou encore de plus petites portions de fromages plus riches).
• Côté charcuteries, favorisez les produits maigres (10% m.g.) et repérez les plus faibles en sodium.

Viandes, volailles et produits de la mer

• Optez pour des viandes maigres à 10% m.g. ou moins (17% m.g. ou moins pour les viandes hachées) et mettez du poisson au menu au moins 2 fois par semaine.
• Consommez plus souvent des substituts de la viande comme le tofu et les légumineuses.

Boulangerie

• Favorisez les pains et produits céréaliers à base de grains entiers qui sont des sources de fibres (c'est-à-dire qui fournissent au moins 2g de fibres par portion).

Laits et substituts

• Choisissez de préférence du lait et des 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.