LAISSEZ LA FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC VOUS AIDER À FAIRE VOS EMPLETTES!

FONDATION MC DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

LÉGUMES

CONSEIL : Consommez chaque jour au moins un légume vert foncé et un légume orangé

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUITS

CONSEIL : Faites provision de fruits pour vos repas et collations

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BOULANGERIE

CONSEIL : Recherchez les grains entiers au début de la liste des ingrédients

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ALIMENTS EN CONSERVE

CONSEIL : Les adultes ne devraient pas consommer plus de 2 300 mg de sodium chaque jour, soit environ une cuillerée à thé.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

COLLATIONS SAINES

CONSEIL : Faites des choix sains comme du maïs soufflé nature et des bretzels ou des noix sans sel. Limitez la taille de vos portions à un maximum de 30 g par portion.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PRODUITS EMBALLÉS (PÂTES, RIZ, LÉGUMINEUSES)

CONSEIL : Choisissez des produits de grains entiers nature et ajoutez-y vos propres assaisonnements. Faites provision de substituts de la viande, comme les haricots et les lentilles.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CÉRÉALES ET CRAQUELINS

CONSEIL : Pour les céréales de déjeuner, limitez la teneur en sucre à un maximum de 6 à 11 g (à l'exception des sucres provenant des morceaux de fruits) sauf si elles contiennent 4 à 6 g ou plus de fibres.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRAS, HUILES ET CONDIMENTS

CONSEIL : incorporez de petites quantités de gras sains, comme des huiles d'olive, de canola ou de soya ou une margarine molle non hydrogénée. Les condiments peuvent contenir du sodium, alors vérifiez le tableau de valeur nutritive avant de les acheter.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ALIMENTS CONGELÉS

CONSEIL : Achetez des légumes, des fruits et de la viande congelés nature. Choisissez des desserts laitiers congelés pauvres en gras.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON

CONSEIL : Choisissez des coupes de viande maigres ou extra maigres, de la volaille nature sans la peau et consommez au moins deux portions de poisson chaque semaine.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PRODUITS LAITIERS

CONSEIL : Choisissez des produits laitiers pauvres en gras, comme le lait et le yogourt écrémé, 1 % ou 2 %, ou le fromage à 20 % ou moins de gras. Les œufs contiennent des éléments nutritifs importants comme des protéines, du fer et des vitamines du groupe B.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BOISSONS

CONSEIL : Choisissez des articles fait de jus de légumes ou de fruits à 100 %.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

AUTRES ARTICLES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____