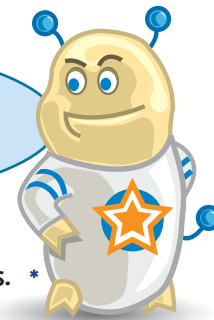




## Aide-mémoire sur la saine alimentation



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><b>Panier de légumes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Légumes frais (p. ex. avocats, tomates, patates douces, oignons, potiron)</li> </ul> <p><b>Bol de fruits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fruits frais (p. ex. pommes, bananes, kiwi, nectarines et fruits de la saison)</li> </ul> <p><b>Armoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fruits secs (p. ex. dattes, raisins secs, canneberges, abricots)</li> <li><input type="checkbox"/> Jus de fruits et de légumes à 100 %</li> <li><input type="checkbox"/> Légumes (pots ou boîtes de conserve pauvres en sodium, p. ex. tomates, pâte de tomates)</li> <li><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)</li> </ul> <p><b>Réfrigérateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fruits frais (p. ex. baies, agrumes, raisins, prunes)</li> <li><input type="checkbox"/> Légumes frais (particulièrement des variétés vert foncé et orangées, p. ex. chou vert frisé, carottes)</li> <li><input type="checkbox"/> Laitue lavée et légumes coupés</li> <li><input type="checkbox"/> Jus de fruits et de légumes à 100 %</li> <li><input type="checkbox"/> Compotes de fruits (p. ex. compote de pommes)</li> <li><input type="checkbox"/> Salsa</li> </ul> <p><b>Congélateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Baies ou autres fruits congelés</li> <li><input type="checkbox"/> Légumes congelés (p. ex. épinards, brocoli, chou de Bruxelles, petits pois et haricots, courge, maïs)</li> </ul>	<p><b>Armoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Céréales de grains entiers et riches en fibres</li> <li><input type="checkbox"/> Grains entiers (p. ex. riz brun, orge, quinoa et blé)</li> <li><input type="checkbox"/> Pâtes de blé entier</li> <li><input type="checkbox"/> Couscous aux grains entiers</li> <li><input type="checkbox"/> Farines aux grains entiers</li> <li><input type="checkbox"/> Barres de céréales aux grains entiers ou riches en fibres</li> <li><input type="checkbox"/> Craquelins aux grains entiers (pauvres en sel, sans gras trans)</li> </ul> <p><b>Boîte à pain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pains aux grains entiers</li> <li><input type="checkbox"/> Bagels et muffins anglais aux grains entiers</li> </ul> <p><b>Réfrigérateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pains plats et roulés aux grains entiers (p. ex. pain nan, bannock et tortillas)</li> </ul> <p><b>Congélateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gaufres ou crêpes aux grains entiers</li> <li><input type="checkbox"/> Muffins et pains aux grains entiers faits maison</li> </ul> <p><b>Contenants hermétiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Biscuits à l'avoine faits maison</li> <li><input type="checkbox"/> Carrés aux céréales riches en fibres faits maison</li> </ul>	<p><b>Réfrigérateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lait (écrémé, 1 % ou 2 %)</li> <li><input type="checkbox"/> Boisson de soya enrichie</li> <li><input type="checkbox"/> Yogourt partiellement écrémé (2 % de matières grasses ou moins)</li> <li><input type="checkbox"/> Kéfir</li> <li><input type="checkbox"/> Fromage partiellement écrémé (de 15 % à 20 % de matières grasses ou moins, p. ex. mozzarella ou cheddar partiellement écrémé)</li> </ul> <p><b>Armoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><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)</li> <li><input type="checkbox"/> Poudre de lait écrémé</li> <li><input type="checkbox"/> Lait évaporé partiellement écrémé</li> <li><input type="checkbox"/> Poudings à base de lait (pauvres en gras, sans gras trans)</li> </ul> <p><b>Congélateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Yogourt glacé (variétés pauvres en gras)</li> </ul>	<p><b>Congélateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Filets de poisson (non panés, enrobés de pâte ou frits)</li> <li><input type="checkbox"/> Morceaux de poulet sans peau</li> <li><input type="checkbox"/> Viandes maigres (p. ex. « de ronde » ou « surlonge »)</li> <li><input type="checkbox"/> Viandes hachées maigres et extra maigres</li> <li><input type="checkbox"/> Edamame et substituts de viande à base de soya</li> </ul> <p><b>Réfrigérateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hoummos</li> <li><input type="checkbox"/> Viandes froides maigres (p. ex. poitrine de dinde rôtie)</li> <li><input type="checkbox"/> Tofu</li> <li><input type="checkbox"/> Beurres de noix</li> <li><input type="checkbox"/> Oeufs</li> </ul> <p><b>Armoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lentilles, haricots et petits pois secs ou en conserve</li> <li><input type="checkbox"/> Poisson et mollusques en conserve (dans l'eau)</li> <li><input type="checkbox"/> Noix (non salées)</li> <li><input type="checkbox"/> Graines (non salées)</li> </ul>		
<p><b>Tartinades et assaisonnements</b></p> <table border="0"> <tr> <td> <p><b>Armoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Huiles végétales (p. ex. huile de canola, d'olive et de soya)</li> <li><input type="checkbox"/> Vinaigres aromatisés</li> <li><input type="checkbox"/> Herbes et épices séchées</li> </ul> </td> <td> <p><b>Réfrigérateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Margarine molle non hydrogénée (pauvre en gras saturés et en gras trans)</li> <li><input type="checkbox"/> Mayonnaise (pauvre en gras)</li> <li><input type="checkbox"/> Moutardes</li> <li><input type="checkbox"/> Chutneys</li> <li><input type="checkbox"/> Herbes fraîches</li> </ul> </td> </tr> </table>				<p><b>Armoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Huiles végétales (p. ex. huile de canola, d'olive et de soya)</li> <li><input type="checkbox"/> Vinaigres aromatisés</li> <li><input type="checkbox"/> Herbes et épices séchées</li> </ul>	<p><b>Réfrigérateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Margarine molle non hydrogénée (pauvre en gras saturés et en gras trans)</li> <li><input type="checkbox"/> Mayonnaise (pauvre en gras)</li> <li><input type="checkbox"/> Moutardes</li> <li><input type="checkbox"/> Chutneys</li> <li><input type="checkbox"/> Herbes fraîches</li> </ul>
<p><b>Armoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Huiles végétales (p. ex. huile de canola, d'olive et de soya)</li> <li><input type="checkbox"/> Vinaigres aromatisés</li> <li><input type="checkbox"/> Herbes et épices séchées</li> </ul>	<p><b>Réfrigérateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Margarine molle non hydrogénée (pauvre en gras saturés et en gras trans)</li> <li><input type="checkbox"/> Mayonnaise (pauvre en gras)</li> <li><input type="checkbox"/> Moutardes</li> <li><input type="checkbox"/> Chutneys</li> <li><input type="checkbox"/> Herbes fraîches</li> </ul>				

