

# ALIMENTATION

VOTRE OBJECTIF: MANGER AU MOINS 1 À 2 FRUITS/LÉGUMES À CHAQUE REPAS

## COMMENT MANGER PLUS DE LÉGUMES

- Ajoutez de la purée de citrouille ou de courge en conserve dans la soupe pour la rendre riche et crémeuse
- Lavez, coupez et réfrigérez ou congelez les légumes en trop lorsque vous préparez les repas afin de pouvoir les utiliser pour les repas du lendemain
- Utilisez des légumes en sac que vous pouvez ajouter rapidement à une salade, à un sauté ou à un ragoût. Essayez:
  - les mini-carottes
  - les haricots verts
  - les légumes feuilles
- Intégrez des légumes crus dans vos repas. Essayez:
  - le concombre
  - les tomates cerises ou raisins
  - les poivrons rouges, jaunes ou verts
- Essayez de nouvelles recettes qui requièrent différents types de légumes feuilles, par exemple:
  - du pak-choïdes
  - épinards
  - du chou frisé (kale)
  - des bettes à cardes
  - des légumes verts mélangés

## COMMENT MANGER PLUS DE FRUITS

- POUR DESSERT, CHOISISSEZ:
  - DES ORANGES
  - DE LA SALADE DE FRUITS CONTENANT PEU OU PAS DE SUCRES AJOUTÉS
- AJOUTEZ DES FRUITS FRAIS À VOS SALADES.
- ESSAYEZ D'AJOUTER DES FRUITS EN TRANCHES, PAR EXEMPLE :
  - DES POIRES
  - DES FRAISES
  - DES PÊCHES
- AJOUTEZ DES FRUITS SURGELÉS DANS VOS RECETTES
- LAVEZ, COUPEZ ET RÉFRIGÉREZ LES FRUITS EN TROP POUR EN AVOIR À PORTÉE DE MAIN POUR VOS REPAS ET VOS COLLATIONS

**MANGER UNE VARIÉTÉ DE LÉGUMES ET DE FRUITS PEUT RÉDUIRE LES RISQUES DE MALADIES DU CŒUR. LES LÉGUMES ET LES FRUITS CONTIENNENT DES NUTRIMENTS IMPORTANTS COMME DES: FIBRES, MINÉRAUX ET VITAMINES. LES LÉGUMES ET LES FRUITS FRAIS, SURGELÉS OU EN CONSERVE REPRÉSENTENT TOUS DES CHOIX SANTÉ.**