

Saine alimentation



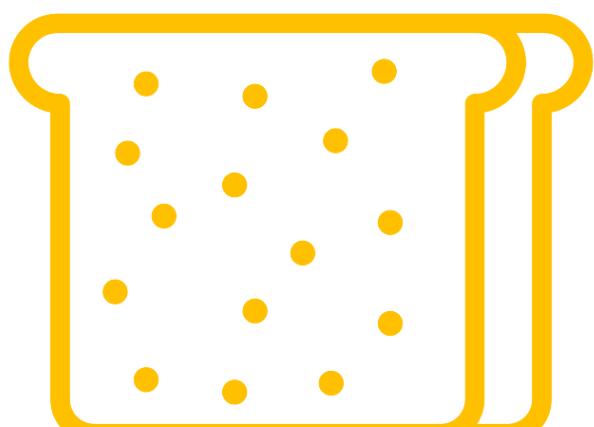
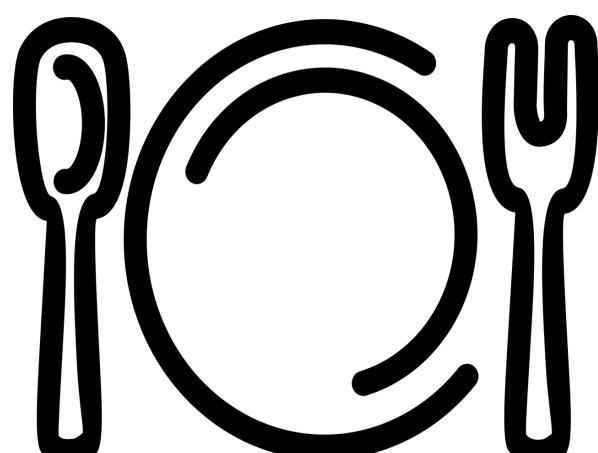
Consommez des aliments protéinés

- Assurez-vous d'avoir une source de protéines **à chaque repas**.
- Dégustez poisson/fruits de mer, œufs, viandes et volaille, légumineuses, tofu, lait, fromage, yogourt, noix/graines et leurs beurres, etc.

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Gardez toujours un verre d'eau à portée de main;
- Buvez plus d'eau lors de la prise de vos médicaments.

Lancez-vous le défi d'établir une routine telle : prendre un verre d'eau à 9 h, 11 h, 14 h et 19 h. Et voilà, l'habitude est créée!



Choisissez des aliments à grains entiers

Optez plus souvent pour des pains, pâtes alimentaires, craquelins et riz à grains entiers, quinoa, avoine (gruau), etc.

Saine alimentation

Mangez des légumes et des fruits en abondance

- Profitez des légumes et des fruits de saison pour ajouter de la variété.
- Servez les fruits frais, en compote ou en conserve.
- Savourez les légumes crus, cuits, en potage, dans un sauté, etc.



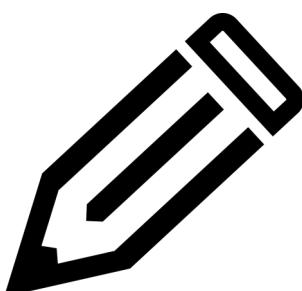
N'oubliez pas le côté pratique des légumes et des fruits congelés.

Soyez à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété

- **Faim** : Gargouillis ou sensation de vide dans l'estomac, manque d'énergie, baisse de la concentration, , étourdissements.
- **Satiété** : Se sentir rassasié sans être trop plein, trouver les aliments moins savoureux, ressentir un regain d'énergie, se sentir confortable.



N'oubliez pas que la faim varie d'une journée à l'autre et même d'un repas à l'autre.



Planifiez vos repas de la semaine, vous gagnerez temps et argent!