

# Ma liste d'épicerie

## Légumes et fruits :

Légumes oranges \_\_\_\_\_

Légumes vert foncé \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Produits céréaliers :

Produits à grains entiers \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Lait et substituts :

Lait écrémé, 1%, 2% ou  
boisson de soya enrichie \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Viandes et substituts :

Viandes maigres \_\_\_\_\_

Légumineuses, tofu \_\_\_\_\_

Poissons \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Produits non-alimentaires :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Choisissez des aliments santé

Les légumes, les fruits et les produits céréaliers à grains entiers devraient occuper le plus grand espace de votre panier. Le lait, les viandes et leurs substituts devraient prendre le reste de l'espace.

## Légumes et fruits

- Un légume vert foncé (brocoli, épinards, laitue romaine) et un légume orangé (carotte, courge d'hiver, patate douce) par jour

## Produits céréaliers

- La moitié des portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers (avoine, orge, quinoa, riz entier), gruau, pains et pâtes alimentaires à grains entiers

## Lait et substituts

- Du lait écrémé, 1% ou 2% M.G. ou une boisson de soya enrichie

## Viandes et substituts

- Des légumineuses et du tofu plus souvent
- Deux repas de poisson par semaine, privilégiez : hareng, maquereau, saumon, truite, sardines, omble.

## Consultez le tableau de la valeur nutritive

Choisissez les aliments moins gras (lipides), moins sucrés et moins salés (sodium).