



COMMENT MIEUX MANGER ?

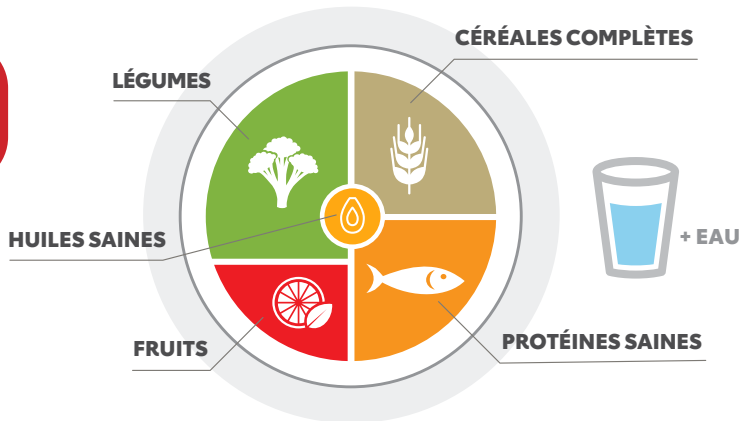


CRÉER DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

Mangez des repas équilibrés pour garder votre cœur et votre cerveau en bonne santé. Ignorez les « aliments spéciaux » ; une alimentation saine et variée est le meilleur choix.



UNE ASSIETTE SAINES



SAVOUREZ

les légumes, fruits, céréales complètes, graines, légumineuses, noix, protéines végétales (comme les haricots, lentilles, noix), protéines animales maigres (comme la volaille sans peau, le poisson, les fruits de mer, les produits laitiers allégés). Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée. Vous pouvez également consommer du thé et du café sans sucre.

LIMITEZ

les boissons sucrées et alcoolisées. Mangez moins d'aliments salés, gras et de viandes transformées. Limitez la consommation d'aliments tels que le beurre, le lait entier, les yaourts entiers et le fromage. Retirez la peau de la volaille avant sa cuisson. Utilisez des huiles végétales telles que l'huile d'olive, l'huile de canola ou l'huile d'avocat, au lieu de l'huile de coco ou l'huile de palme.

ÉVITEZ

les gras trans. Vous trouvez les gras trans dans certains produits de boulangerie et aliments frits vendus dans le commerce.



LIRE LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Tableau nutritionnel	
8 portions par paquet	
Taille d'une portion 2/3 d'une tasse (55 g)	
Quantité par portion	230
Calories	
Valeur quotidienne en %*	
Graisses totales 8 g	10%
Graisses saturées 1 g	5%
Gras trans 0 g	

Comprendre les étiquettes alimentaires peut vous aider à faire des choix plus sains.

Si vous hésitez entre plusieurs produits, comparez les informations nutritionnelles. Les aliments contenant **moins** de sodium, de mauvaises graisses (gras saturés et trans) et de sucres ajoutés sont meilleurs pour la santé.



LES CLÉS DU SUCCÈS



SURVEILLEZ VOS PORTIONS

Intégrez des portions saines de différents groupes alimentaires pour vos repas et collations.



CUISINEZ À LA MAISON

La cuisine maison peut être plus nutritive que les plats servis au restaurant. Les fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve sont d'excellentes options. S'ils sont en conserve ou surgelés, assurez-vous qu'ils ne contiennent pas de sucres ou de sel ajoutés. Découvrez des méthodes de préparation saines sur heart.org/eatsmart (site Web en anglais).



METTEZ PLUS DE CŒUR

Le symbole du cœur avec une coche vous permet d'identifier les aliments à intégrer dans un régime alimentaire sain.



BESOIN D'INSPIRATION ?

L'American Heart Association propose des centaines de recettes sur heart.org/recipes (site Web en anglais).

Consultez heart.org/lifes8 pour en savoir plus (site Web en anglais)