Visez santé[MC]

Liste d'épicerie

Choisissez Visez santé

Choisissez Visez santé[MC]… C'est comme si vous faisiez l'épicerie avec les diététistes de la Fondation des maladies du cœur. Chaque aliment participant au programme Visez santé[MC] fait partie d'une alimentation saine selon le ***Guide alimentaire canadien***.

Utilisez ces conseils pratiques pour vos emplettes!

Viandes et substituts
Choisissez des coupes de viande maigres ou extra-maigres (10 % de gras ou moins) ainsi que des viandes hachées maigres ou extra-maigres (17 % de gras ou moins). Consommez de la volaille (sans peau) et du poisson plus souvent. Ajoutez à vos plats des substituts comme des haricots ou des œufs. Ce groupe alimentaire fournit des protéines, des vitamines et des minéraux.

Produits laitiers
Choisissez des produits laitiers faibles en gras comme du lait ou du yogourt à 2 % de m.g. ou moins et du fromage à 20 % de m.g. ou moins. C'est le meilleur moyen d'obtenir le calcium dont vous avez besoin. La meilleure façon d'obtenir de la vitamine D consiste à boire du lait.

Légumes et fruits
Faites-en provision. Ils contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux et sont pauvres en lipides. Recherchez les jus de fruits à 100 %. Choisissez des jus de légumes contenant 650 mg de sodium par portion ou moins.

Produits céréaliers
Recherchez les produits céréaliers comme les pains, les pâtes, le riz et les céréales qui contiennent au moins 2 g de fibres par portion. Ces aliments contiennent des fibres, des glucides complexes, des vitamines et des minéraux.

Aliments combinés
Lorsque vous choisissez des aliments combinés comme des dîners congelés et préparés, vérifiez le tableau de la valeur nutritive pour vous assurer qu'ils ne contiennent pas trop de lipides ou de sel. Visez 10 g ou moins de lipides et 960 mg ou moins de sodium par portion. Pour les soupes, recherchez celles qui contiennent peu de lipides (3 g ou moins) et peu de sodium (650 mg ou moins).

Autres aliments
Buvez beaucoup d'eau. Utilisez des margarines non hydrogénées. Utilisez des huiles d'olive, de canola, d'arachide, de carthame, de sésame et de maïs pour les salades et la cuisson. Utilisez des épices et des herbes au lieu du sel. La salsa, le ketchup et la moutarde sont aussi d'excellentes façons d'ajouter de la saveur.

- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____
- [ ] ____

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA

À la conquête de solutions.