

# MA LISTE D'ÉPICERIE



SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_

## FRUITS

- Manger des fruits en abondance, tous les jours.
- Varier les choix en fonction des saisons.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## LÉGUMES

- Manger des légumes en abondance, tous les jours.
- Varier les choix en fonction des saisons.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ALIMENTS PROTÉINÉS

- Choisir plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.
- Privilégier les coupes de viandes maigres.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

- Préférer les aliments à grains entiers.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ALIMENTS CONTENANT DES GRAS ESSENTIELS

- Choisir des huiles végétales.
- Choisir des poissons gras.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## AUTRES ALIMENTS ET BOISSONS

- Limiter les aliments hautement transformés.


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## LORS DES ACHATS



- Avoir le ventre plein pour réduire les fausses faims et les achats impulsifs.
- Remplir le panier d'une variété d'aliments en laissant une plus grande place aux aliments frais et peu transformés.
- Comparer les produits en examinant l'étiquette nutritionnelle et la liste d'ingrédients.
- Essayer de se limiter aux aliments figurant sur la liste.
- Se méfier des stratégies de marketing.