

# QUOI MANGER? QUOI ACHETER?

## LÉGUMES ET FRUITS

### Choisir :

- des légumes et fruits frais, surgelés ou en conserve
- des légumes et fruits de saison
- des légumes et fruits surgelés ne contenant pas de sucre, d'assaisonnements, de chapelure ou de sauce riches
- des légumes en conserve contenant peu ou pas de sodium ajouté
- des fruits en conserve contenant peu ou pas de sucres ajoutés

### Astuces :

- Égoutter et rincer les légumes en conserve pour réduire leur teneur en sel et les agents de conservation
- Privilégier les fruits entiers ou tranchés aux jus de fruits

## PAINS, CÉRÉALES, BARRES DE CÉRÉALES, CRAQUELINS ET AUTRES PRODUITS DE BOULANGERIE

### Choisir :

- des aliments à grains entiers (ex. : pains, pain plat, céréales, avoine, orge, quinoa, riz sauvage ou à grains entiers, pâtes à grains entiers, etc.)
- des aliments qui contiennent plus de fibres
- des aliments qui contiennent peu ou pas de sel, sucres ou gras saturés ajoutés

### Astuces :

- Choisir les aliments dont la liste d'ingrédients contient le mot « grains entiers » précédé ou suivi par le nom du grain dans la liste d'ingrédients. (Ex. : blé à grains entiers, avoine à grains entiers)
- Les aliments de « blé entier » ou « multigrains » ne sont pas toujours faits à base de grains entiers, mais par leur teneur en fibres, représentent un choix plus sain comparativement aux aliments à base de grains raffinés
- Faire attention aux faux logos santé!

## VIANDES, VOLAILLES ET GIBIERS

### Choisir :

- des coupes de viandes maigres de bœuf, veau, porc, poulet, gibier
- de la viande fraîche ou congelée et de la volaille sans sauce riche
- de la viande préparée avec peu ou pas de sodium ou de gras saturé ajouté (ex. : assaisonnement, marinades, sauces riches, etc.)

### Astuces :

- Privilégier les coupes suivantes : bifteck ou rôti de surlonge, rôti d'intérieur et d'extérieur de ronde, longe de porc, poitrine de poulet, volaille hachée, gibier
- Savoir que même si les viandes transformées portent la mention « naturelles », elles contiennent des agents de conservation qui augmentent la teneur en sodium

## POISSONS ET FRUITS DE MER



### Choisir :

- du poisson en conserve contenant peu ou pas de sodium ajouté
- du poisson ou des fruits de mer frais ou congelés qui n'ont pas été frits, panés ou enrobés de pâte

### Astuces :

- Privilégier les poissons gras (ex. : truite, hareng, saumon, maquereau)
- Faire attention aux poissons en conserve assaisonnés, car ils contiennent plus de sodium
- Les produits « simili » fruits de mer peuvent être des produits de dépannage, mais il faut retenir qu'ils contiennent des agents de conservation

## ŒUFS



### Choisir :

- des œufs frais, dont la coquille n'est pas fissurée

### Astuces :

- Les œufs liquides (blancs ou entiers) pasteurisés sont de bonnes alternatives pour la préparation de recettes et se congèlent bien

## LAIT ET PRODUITS LAITIERS



### Choisir :

- du fromage
- du lait
- du yogourt

*NOTE: À moins d'avoir des problèmes de santé qui obligent une personne à regarder la quantité de matières grasses, les produits faibles en gras ne sont pas suggérés.*



### Astuces :

- Acheter du fromage en brique et le couper ou le râper soi-même
- Créer des collations ou des desserts nourrissants à base de fromage cottage ou ricotta
- Optimiser l'apport en protéines en optant pour du yogourt grec
- Mélanger du yogourt grec nature au yogourt aromatisé pour augmenter la quantité de protéines et limiter la quantité de sucre ajouté
- Ajouter des petits fruits, de la confiture ou du sirop d'érable au yogourt nature pour une petite touche sucrée naturelle
- Les yogourts à boire ont une valeur plus élevée en sucres que les yogourts traditionnels aromatisés. Diluer les yogourts aromatisés avec du lait pour en faire des yogourts à boire maison

## PRODUITS DE SOYA ET BOISSONS DE SOYA ENRICHIES



### Choisir :

- des produits à base de soya à faible teneur en sodium
- des boissons de soya enrichies sans sucre ajouté

### Astuces :

- Privilégier le tofu extra ferme au tofu mou pour optimiser l'apport en protéines
- Augmenter l'apport en fibres en optant pour le tempeh plutôt que le tofu

## LÉGUMINEUSES

### Choisir :

- des légumineuses à faire tremper puis à faire cuire à la maison
- des légumineuses en conserve faibles en sodium

### Astuces :

- Rincer et égoutter les légumineuses en conserve afin de réduire la quantité de sel et d'agents de conservation



## NOIX ET GRAINES

### Choisir :

- des graines et noix naturelles
- du beurre d'arachides ou d'autres beurres de noix 100 % naturels ou un produit contenant peu ou pas de sel, de sucres ou de gras saturé ajoutés

### Astuces :

- Conserver les beurres de noix 100 % naturels au réfrigérateur



## HUILES ET MATIÈRES GRASSES

### Choisir :

- des huiles et des margarines molles (non hydrogénées)
- des huiles extra vierges
- des avocats
- des mayonnaises contenant peu de sodium et de gras saturés

### Limiter :

- huiles végétales et tropicales (ex. : palme, noix de coco)
- margarines dures (hydrogénées)
- beurre
- crème
- crème glacée
- lard, saindoux, shortening
- lait de coco ou la crème de coco en conserve

### Astuces :

- Faire des sauces ou des trempettes à base de yogourt
- Préparer sa vinaigrette maison
- Être vigilant à l'égard des produits qui s'affichent « faibles en calories », où le gras est remplacé par du sucre ou du sodium
- Les notions « légères » et « extra légères » font référence au goût et non à la teneur en calories de l'huile
- Retenir que les margarines à l'huile d'olive contiennent seulement 10 % d'huile d'olive



# ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS

## Choisir :

- des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés

## Limiter :

- les produits de boulangerie (ex. : biscuits, muffins, gâteaux, etc.)
- les céréales de petit-déjeuner sucrées et les barres de céréales
- les viandes transformées (ex. : saucisses et produits de charcuterie)
- les plats emballés prêts à chauffer ou prêts à servir
- les aliments assaisonnés
- les soupes prêtes à manger
- les sauces préparées
- les aliments frits
- les boissons sucrées
- les chocolats et les friandises
- la crème glacée et les desserts congelés



## Astuces :

Pour limiter la consommation d'aliments transformés, essayer :

- d'en consommer moins souvent et en plus petites quantités
- de les remplacer par des choix plus sains
- de les préparer vous-même en faisant participer les enfants



# BOISSONS

## Limiter :

- Les boissons qui contiennent trop de sodium, de sucre ou de gras ajouté, telles que les jus de légumes, les boissons sucrées, les chocolats ou cafés aromatisés et les boissons alcoolisées
- Limiter les boissons qui contiennent de la caféine comme le thé, le café, les colas et les boissons énergisantes

## Astuces :

- Faire de l'eau sa boisson de choix

