

# OSEZ LA VARIÉTÉ!



## Eau

Buvez de l'eau tout au long de la journée.

## Fruits et légumes

Mangez-en beaucoup. Prenez des fruits et légumes frais. Variez les couleurs et les textures.



## Protéines

Variez : viande maigre, volaille, poisson, légumineuses et produits laitiers faibles en gras.

## Céréales

Mangez des aliments à grains entiers.

## CONSEILS

### Prenez :

- 3 repas équilibrés par jour et des collations au besoin.
- Au moins 20 minutes pour manger, à chaque repas.
- Plus d'aliments riches en fibres.
- Plus de repas faits maison.

### Réduisez :

- Les aliments gras, sucrés et salés.
- Les matières grasses (lipides) et surtout les gras saturés et trans.
- L'alcool.
- Les aliments du commerce déjà préparés.