

Remplacer l'aliment par...

Aliments à faible valeur nutritive

Au lieu de...

Sucette glacée (Popsicle ou Mr. Freeze)

Optez pour...

- des sucettes faites maison avec du jus de fruits pur à 100 % et des fruits congelés à l'aide de moules à sucettes

Résultat...

- réduit la quantité de sucre

Crème glacée

- du yogourt glacé fait maison (yogourt et fruits congelés)

- réduit la quantité de matières grasses et de sucre

Croustilles (chips)

- des pitas cuits au four avec de l'huile d'olive ou de canola et des fines herbes

- réduit la quantité de sodium (sel) et de matières grasses

Frites

- des pommes de terre que l'on fait cuire au four

- diminue la quantité de matières grasses (gras)

Boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits ou punch aux fruits

- de l'eau avec des fruits congelés, des tranches d'orange ou de citron
- des frappés (smoothie) fait maison avec du yogourt ou du lait avec vos fruits préférés

- réduit la quantité de sucre
- augmente l'apport en fruits et en vitamines



Produits céréaliers

Au lieu de...

Produits céréaliers raffinés

Optez pour...

- des produits céréaliers à grains entiers

Résultat...

- augmente la consommation de fibres, de vitamines et de minéraux

Viandes et substituts

Au lieu de...

Viandes rouges

Optez pour...

- des viandes blanches (poulet sans la peau, dinde)
- des poissons gras (saumon, sardine, truite, maquereau)
- des légumineuses (haricots rouges, noirs, blancs, pois chiches, lentilles, etc.)

Résultat...

- diminue la quantité de gras saturé (gras néfaste pour la santé)
- accroît la quantité d'oméga-3 (bon gras)
- diminue la quantité de matières grasses
- augmente la consommation de fibres, de protéines et de fer



Pâtisseries et mets déjà préparés

Au lieu de...

1/2 tasse de matières grasses (huile, margarine, beurre)

Optez pour...

- un mélange fait de 1/4 tasse de matières grasses à laquelle vous ajoutez 1/4 tasse de compote de fruits (pommes, bananes)

Résultat...

- diminue la quantité de matières grasses et augmenter l'apport en fruits



Au lieu d'acheter...

Des mets déjà préparés et des pâtisseries du commerce

Optez pour...

- des mets et des pâtisseries faits maison

Résultat...

- réduit la quantité d'additifs, d'agents de conservation
- diminue la quantité de sucre, de matières grasses et de sodium (sel)
- permet de connaître de quoi ils sont faits (leur composition)

CAPSULE REMPLACER L'ALIMENT PAR...

• Au lieu de...

• Optez pour...



Pour tout savoir sur la campagne
Énergi'Z toi! et nos autres capsules en ligne

 www.facebook.com/energiztoi