

Adopter de saines habitudes alimentaires

Ces recommandations visent à vous sentir mieux, à avoir plus d'énergie, à améliorer votre qualité de vie et à mieux contrôler certains problèmes de santé tels que le prédiabète, le diabète, l'hypertension, un bilan lipidique anormal, etc.

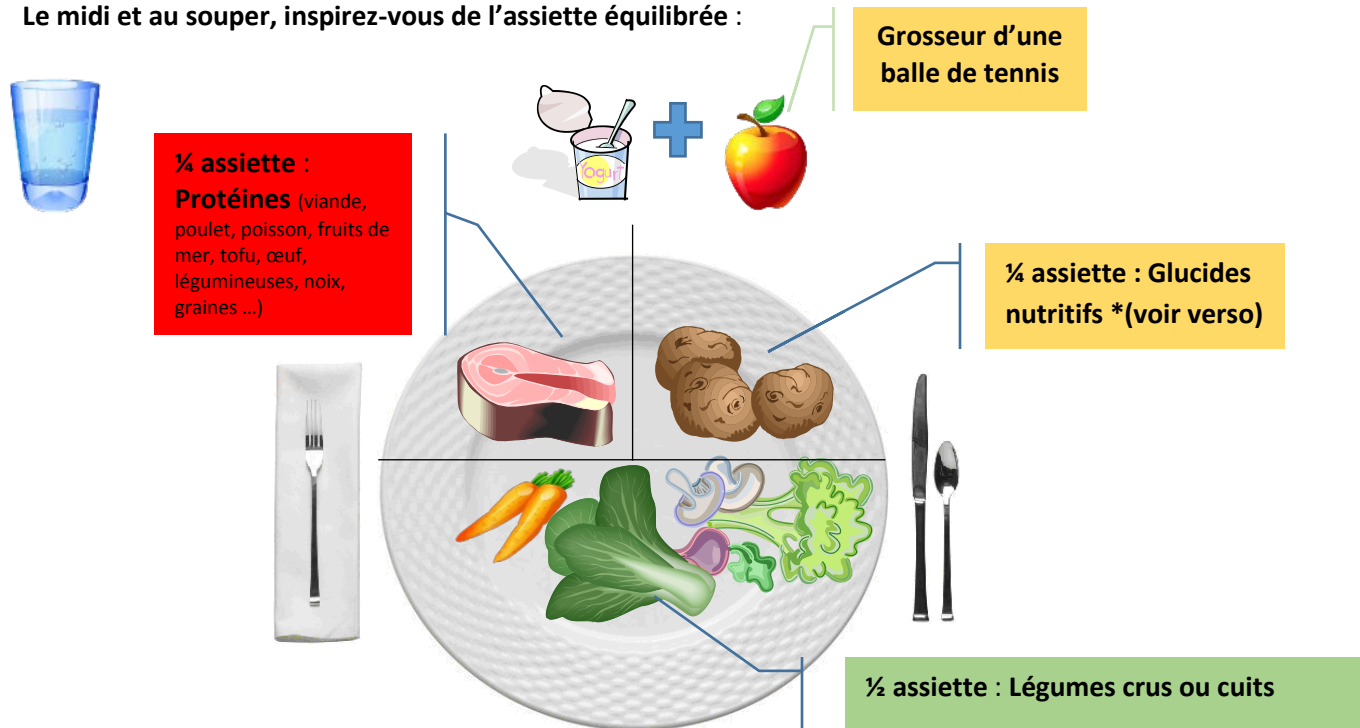
Bien manger en gardant en tête ...

1. Régularité

- Il est souhaitable de prendre **3 repas équilibrés par jour**, espacés de 4 à 6 heures, à des heures régulières.
- Au besoin, complétez vos repas par des collations nutritives selon votre appétit, votre niveau d'activité physique et votre médication. À valider avec la nutritionniste.

2. Quantité

- **Le midi et au souper, inspirez-vous de l'assiette équilibrée :**



- Mangez lentement afin d'avoir le temps de sentir que vous êtes rassasié et arrêtez de manger même si votre assiette n'est pas vide.
- Soyez à l'écoute des signaux de la vraie faim et de la fausse faim.
- Favorisez les repas en famille ou entre amis. Évitez de faire autre chose lorsque vous mangez.

Adopter de saines habitudes alimentaires

3. Qualité

Les glucides (sucres) :

- Choisissez des aliments riches en **glucides nutritifs*** en visant **¼ de l'assiette équilibrée** : produits céréaliers à grains entiers (pains, pâtes alimentaires, riz, orge, quinoa, couscous...), pomme de terre, patate douce, maïs, légumineuses, lait, yogourt, fruits.
- **Consommez à l'occasion et en petites quantités les aliments riches en glucides moins nutritifs** : sucre blanc, cassonade, miel, sirop d'érable, mélasse, biscuits, gâteaux, bonbons, confitures, céréales sucrées, chocolat, etc.

À vos fourneaux!

- Cuisinez principalement avec de l'huile d'olive et de canola en petite quantité.
- Limitez la friture, les charcuteries grasses, la peau de la volaille, les mets en pâte.
- Favorisez les mets cuisinés à la maison.

Le sel dans tout ça!

- Limitez l'ajout de sel à table.
- Utilisez de préférence les fines herbes et les épices.
- Limitez les aliments transformés, du commerce, en conserve.
- Recherchez des produits sans sel ou réduits en sel.

N'oublions pas les fibres!

- Consommez à tous les jours des aliments riches en fibres tels que des légumes, des fruits, des produits céréaliers à grains entiers, des légumineuses, des noix et graines, du gruau, etc.
- Ajoutez des graines de lin moulues, de chia, du son d'avoine, du son de blé, du germe de blé à vos recettes.

Qu'est-ce qu'on boit ?

- **Buvez beaucoup d'eau**, car elle est la meilleure boisson pour étancher la soif.
- Évitez les boissons gazeuses et autres boissons sucrées même les jus de fruits sans sucre ajouté.
- Consommez les boissons alcoolisées avec modération et pas tous les jours. L'alcool influence le poids, la tension artérielle, la glycémie et l'humeur.

Pour des conseils personnalisés selon vos habitudes de vie et vos besoins, apprendre à lire les étiquettes, n'hésitez pas à demander une référence en nutrition. La nutritionniste est la professionnelle de la santé qui possède l'expertise pour répondre à toutes vos questions concernant l'alimentation.

Remis par : _____

Date : _____