



Sonia Lizotte
**Coach en
alimentation**

www.coachenalimentation.com



Liste d'épicerie

Fruits et légumes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Viande

- _____
- _____
- _____

Poisson

- _____
- _____
- _____

Boulangerie

- _____
- _____
- _____
- _____

Comptoir laitier

- _____
- _____
- _____
- _____

Produits surgelés

- _____
- _____
- _____

Divers

- _____
- _____
- _____

Critères à rechercher pour faire des choix éclairés

FRUITS ET LÉGUMES

La moitié de votre assiette devrait contenir des légumes, alors faites-en bonne provision. Variez les couleurs, vos yeux se régaleront.

VIANDE

Choisissez des coupes de viande maigres. Retirez le gras visible avant la cuisson. Préférez le poulet sans la peau, c'est cette dernière qui contient le plus de gras.

POISSON

Les poissons sont faibles en gras saturés et riches en protéines. À inclure à votre menu deux fois par semaine.

BOULANGERIE

Recherchez les termes suivant dans la liste des ingrédients : Grains entiers, farine intégrale, farine moulue sur pierre.

Critères à rechercher par portion :

Pain : 2g fibres et plus
3g protéines et plus
2g lipides et moins

Barres tendres : 2g fibres et plus
2g protéines et plus
12g sucres et moins
2g lipides et moins

Craquelins : 1g fibres et plus
2g lipides et moins
250 mg sodium et moins

Éviter le shortening, l'huile de palme et huiles hydrogénées, ce sont des gras saturés et trans, néfastes à votre santé.

COMPTOIR LAITIER

À privilégier : le lait et le yogourt contenant 2% mg et moins.
Choisir du fromage 20% mg et moins.