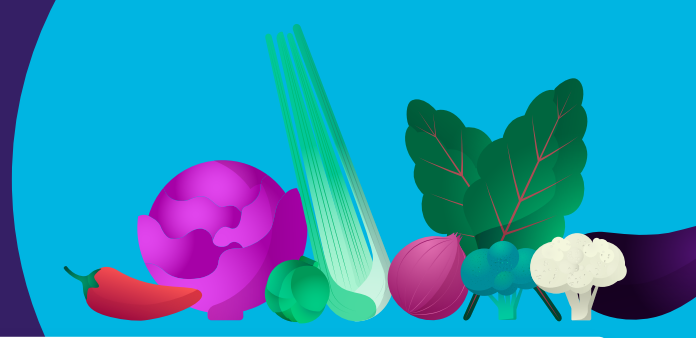




# Défi 30 jours de légumes



Avec une variété de couleurs vives, de saveurs riches, de textures délicieuses, de tonnes de nutriments et de naturellement moins de calories, les légumes sont les aliments les plus équilibrés de la nature.

Faites des légumes un choix plus facile et plus attrayant pour vos repas ! Utilisez cette liste de conseils et essayez de nouvelles recettes savoureuses pour ajouter plus de légumes à votre journée.

Lorsque vous êtes prêt à relever le défi, votre mission est simple : Visez à ajouter un légume non féculent à un repas chaque jour pendant 30 jours consécutifs. Vous avez manqué une journée ? Ne vous en faites pas. Essayez de le faire aussi souvent que possible pour prendre l'habitude de nourrir votre corps.

Prêt à relever un défi délicieux ? Mangeons !



Cochez tous les jours où vous avez mangé un légume de plus que d'habitude. Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour, ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.



Vous ne savez pas exactement ce qu'est un légume non féculent ? Consultez **une liste rapide de légumes non féculents**. Il y a tellement d'options appétissantes à choisir !



Vous savez, bien sûr, que les légumes sont bons pour vous mais que font-ils exactement ? Découvrez **comment les légumes non féculents aident votre corps**.



Ce défi consiste à manger un légume non féculent supplémentaire chaque jour. Vous mangez déjà un légume au souper ? C'est parfait ! Doublez votre portion de légumes au souper ce soir. Vous obtiendrez plus de fibres et de nutriments, et vous atteindrez l'objectif de votre défi.



Gagnez du temps et de l'argent avec **une recette rapide de wrap végétarien sain**. C'est un délice pour vos papilles et votre portefeuille.



La plupart des gens mangent le même type de choses chaque jour. Alors, bousculez votre routine habituelle. Voici quelques conseils simples pour **ajouter des légumes à vos repas quotidiens**.



Les légumes sont naturellement sains, mais les arroser de sauces et d'assaisonnements riches en calories et en sodium peut aller à l'encontre du but recherché. Assaisonnez vos légumes avec des options pauvres en calories et en sel, comme les vinaigrettes, le jus de citron, les herbes aromatiques ou une cuillère à café d'huile d'olive extra-vierge riche.

# Défi 30 jours de légumes



7

Qui a le temps de planifier des repas à base de légumes ? Tout le monde ! Voici quelques **options de légumes faciles à préparer pour les personnes très occupées**.



8

Lorsque vous allez au restaurant, essayez de commander un plat qui contient déjà beaucoup de légumes. Ou si vous avez envie de quelque chose de particulier, demandez une portion supplémentaire de légumes. Votre corps vous en remerciera !



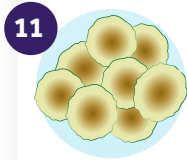
9

Ces **3 recettes de légumes faciles et rapides** sont saines, savoureuses et rapides. Préparez votre recette préférée et partagez-la avec votre famille.



10

**Astuce pour le déjeuner :** Incorporez une portion supplémentaire de légumes à vos aliments habituels du déjeuner. Des épinards sautés avec vos œufs brouillés, des asperges et des tomates en dés dans votre omelette, des courgettes dans vos flocons d'avoine savoureux, des restes de légumes du souper - les possibilités sont infinies !



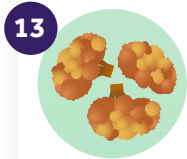
11

Toujours en déplacement ? Ces options de **collations à base de légumes** sont parfaites pour les grignotages à emporter.



12

**Astuce pour le dîner :** Il est facile d'ajouter plus de légumes non féculents à votre menu du midi. Essayez d'ajouter du céleri et des carottes à une tasse de soupe, d'ajouter de la laitue à votre sandwich habituel ou d'ajouter des tranches d'oignon ou de tomate à votre salade préférée.



13

Les plats réconfortants n'ont pas besoin d'être bourrés de calories. Ces **deux recettes faciles à base de légumes non féculents** sont riches et rassiantes, sans aucune culpabilité.



14

Vous voulez satisfaire vos envies d'aliments salés de manière plus saine ? Laissez tomber les chips et les frites. Le céleri accompagné de quelques olives rincées constitue un excellent en-cas à faible teneur en sodium.



15

Vous êtes à mi-chemin du défi ! Combien de jours avez-vous réussi à manger un légume non féculent de plus ? Ne vous inquiétez pas si ce n'est pas tous les jours ; chaque légume supplémentaire est une victoire ! Notez les tactiques qui ont fonctionné pour vous jusqu'à présent et continuez à essayer d'autres tactiques.

# Défi 30 jours de légumes

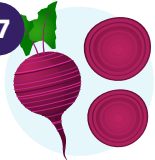


16



Pizza. Lasagnes. Les macaronis au fromage. Vous pouvez ajouter un légume supplémentaire chaque jour à vos plats familiaux préférés. Voici quelques idées de base pour **équilibrer vos repas familiaux** avec plus de légumes.

17



Faites-vous plaisir avec une sucrerie qui contient plus de nutriments que les biscuits ou les bonbons. Avec leurs délicieux sucres naturels et leur couleur rose éclatante, les betteraves réfrigérées sont une sucrerie nourrissante et déculpabilisante.

18



Personne n'a envie de manger des courgettes moisies ou des épinards flétris. Utilisez ce **guide pratique de conservation des fruits et légumes** pour vous assurer que vous en avez pour votre argent. Lorsque vous remarquez qu'ils sont sur le point de se périmer, passez-les au mixeur et ajoutez-les à votre sauce préférée à l'heure du souper !

19



Besoin d'une collation épicée ? Faites monter la température avec une option saine : des tranches de jicama croustillantes saupoudrées de flocons de piment fort.

20



Fatigué des mêmes brocolis ou haricots verts ? Optez pour la diversité ! Voici **une liste de légumes uniques** qui pourraient être nouveaux pour vous. Préparez des portions doubles afin d'avoir des restes pour le déjeuner ou le dîner du lendemain.

21



Lorsque vous avez envie de quelque chose de savoureux, les légumes non féculents sont parfaits. Des bâtonnets de carottes accompagnés d'un peu de houmous vous apporteront toutes les saveurs dont vous avez envie.

22



Améliorez un classique avec notre **recette de choux de Bruxelles rôtis**.

23



Les produits biologiques frais peuvent être chers. Heureusement, les légumes surgelés sont souvent cueillis au summum de leur fraîcheur. Ils coûtent moins cher et contiennent tout autant de nutriments !

24



La préparation d'un repas appétissant dépend de la façon dont vous le cuisinez. Voici quelques-unes **des options de cuisson les plus saines** pour n'importe quel repas, en particulier avec vos légumes féculents préférés.

# Défi 30 jours de légumes



25



Les légumes ont parfois la mauvaise réputation d'être des aliments « ennuyeux ». Changez de point de vue et rappelez-vous que les légumes non féculents sont un excellent carburant pour l'organisme. Avec leurs vitamines, leurs nutriments, leurs fibres et leurs saveurs délicieuses, les légumes valent votre argent.

26



Vous voulez rendre vos habitudes alimentaires encore plus saines ? Faites de la place aux légumes et évitez les friandises grâce à **3 conseils faciles**.

27



Vous pouvez manger autant de légumes non féculents que vous le souhaitez ! Lorsque vous avez faim et que vous voulez manger un peu plus, ajoutez des légumes avant d'aller chercher des glucides ou des protéines.

28



Lorsque vous serez prêt, consultez notre référence en matière d'alimentation saine. **L'assiette équilibrée** est un moyen éprouvé de réduire les calories et d'équilibrer les repas tout en faisant le plein des meilleurs aliments que la nature a à offrir.

29



Terminez ce défi en beauté. Essayez cette activité apaisante **d'alimentation en pleine conscience** avec un légume non féculent. Non seulement cette pratique rend la nourriture plus satisfaisante, mais elle peut même soulager le stress !

30



Vous avez atteint le dernier jour du défi ! Combien de jours avez-vous réussi à ajouter un légume supplémentaire ? Regardez en arrière et réfléchissez aux tactiques qui ont le mieux fonctionné pour obtenir ce supplément de légumes. Répétez ces tactiques afin de continuer à donner à votre corps les nutriments dont il a besoin.