



# Défi de 30 jours d'alimentation complète



Les aliments hautement transformés sont partout autour de nous. Les sodas sucrés, le pain blanc ordinaire, les biscuits industriels : ils ont bon goût sur le moment, mais peuvent souvent apporter des calories supplémentaires à la fête, sans apporter beaucoup de nutriments. C'est pourquoi il est utile de savourer les aliments de manière plus naturelle, car ils regorgent de carburant sain que votre corps sait utiliser !

Lorsque vous êtes prêt à relever votre défi, votre mission est simple : remplacez les aliments hautement transformés par des aliments plus naturels, ou ajoutez un aliment complet en extra, chaque jour pendant 30 jours consécutifs. Utilisez les conseils et les liens ci-dessous pour vous guider dans votre démarche. Ce n'est pas grave si vous ne pouvez pas le faire chaque jour - faites de votre mieux. Vous avez envie de commencer ? Allons-y, mangeons !



## Cochez tous les jours où vous avez remplacé un aliment hautement transformé par une option complète.

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez ceci et remplissez-les à la main.



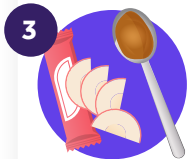
1

Commençons d'abord par quelques réponses. Qu'est-ce qu'un aliment complet ? Et pourquoi est-il meilleur pour vous que les aliments transformés ? Consultez [cet article](#) pour le savoir et pour commencer votre défi en force.



2

Pourquoi est-il important pour vous de manger des aliments entiers ? Vous souhaitez peut-être perdre du poids ou maintenir votre poids actuel. Vous souffrez peut-être d'une maladie chronique. Vous souhaitez peut-être simplement avoir plus d'énergie ou améliorer votre digestion. Quelle que soit votre raison, écrivez-la et gardez-la dans un endroit bien visible pour vous rappeler votre motivation.



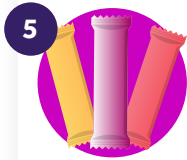
3

Vous cherchez des idées pour vous lancer ? Voici quelques [alternatives simples à base d'aliments entiers](#) pour démarrer.



4

Optez pour le vrai. Commencez-vous toujours votre journée par un jus d'orange ? Optez pour un jus à 100 %. Ou mieux encore, essayez de manger une orange à la place. Le vrai fruit contient plus de nutriments et beaucoup moins de sucre que le jus transformé.



5

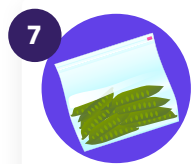
Certains aliments ultra-transformés peuvent se cacher à la vue de tous ! Consultez notre article sur [les aliments transformés cachés](#) qui pourraient vous surprendre. Recherchez ensuite des alternatives plus proches du naturel, comme une petite poignée de noix et de raisins secs au lieu d'une barre de céréales.



6

Voici quelques conseils simples pour [ajouter des légumes à vos repas quotidiens](#). C'est une excellente façon de consommer un aliment complet de plus chaque jour !

# Défi de 30 jours d'alimentation complète



7

Vous êtes occupé. Nous comprenons ! C'est pourquoi il est utile d'avoir **des aliments complets à emporter** afin que vous puissiez toujours alimenter votre corps en déplacement.



8

Un autre échange facile d'aliments complets : Choisissez une croûte de blé entier pour votre pizza. Elle contient plus de fibres et de vitamines que la croûte à la farine blanche. Ajoutez quelques garnitures végétales supplémentaires pendant que vous y êtes !



9

Commencez votre journée du bon pied avec un déjeuner délicieux et sain. Voici quelques conseils pour **remplacer les aliments hautement transformés du déjeuner**.



10

Que diriez-vous d'options saines pour l'après-midi et le soir ? Essayez **des dîners et des soupers peu transformés** pour un repas plus proche du naturel.



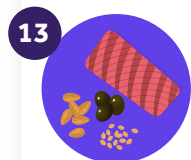
11

Aujourd'hui, **explorez votre garde-manger pour des grains entiers**. Les tortillas, pains et pâtes de blé entier contiennent naturellement plus de nutriments et une saveur plus délicieuse que les céréales à base de farine blanche.



12

Cette **activité d'alimentation en pleine conscience** est un excellent moyen de se concentrer sur le moment présent et de savourer pleinement les aliments que vous mangez. Elle peut également vous aider à vous sentir plus satisfait grâce aux aliments entiers.



13

Les envies se font sentir. Nous sommes humains ! Lorsqu'elles surviennent, vous avez la possibilité de choisir des aliments entiers qui comblent votre faim. Voici quelques **aliments nutritifs qui méritent d'être consommés**.



14

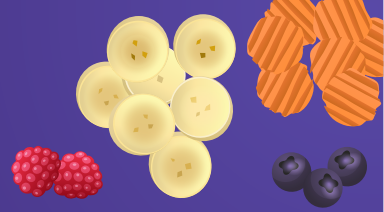
Vous cuisinez pour toute la famille ? Vous pouvez toujours atteindre votre objectif d'aliments complets. Voici quelques conseils d'experts pour **équilibrer les repas de famille**.



15

Rien de plus facile que ces **trois alternatives simples aux grains entiers**. Essayez-les et voyez lesquelles vous plaisent.

# Défi de 30 jours d'alimentation complète

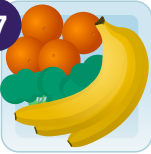


16



Vous avez déjà parcouru la moitié du chemin ! Qu'est-ce qui fonctionne jusqu'à présent ? Notez les tactiques d'alimentation plus saine qui ont fonctionné pour vous jusqu'à présent et continuez votre bon travail.

17



Les fruits et légumes frais comptent parmi les aliments les plus nutritifs que la nature nous offre. Prolongez leur durée de vie en les stockant correctement. **Suivez ce guide** pour conserver vos produits préférés au frais.

18



Vous avez peut-être découvert hier de bons conseils de conservation, mais comment conserver la fraîcheur des produits entiers à long terme ? Voici **quatre excellents fruits et légumes à congeler**, à déguster selon votre emploi du temps.

19



Les sucreries et les friandises font partie d'une alimentation équilibrée. Profitez-en sans culpabilité ! Voici quelques idées utiles pour **choisir des friandises moins transformées**.

20



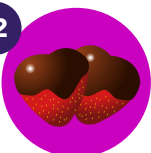
Il y a quelque chose de spécial à savourer un repas au restaurant. **Prenez votre souper à l'extérieur de la manière la moins transformée** grâce à quelques astuces simples.

21



Vous ne savez pas si un aliment que vous aimez est hautement transformé ? **Utilisez l'étiquette nutritionnelle** pour faire un petit travail de détective. Cela peut vous aider à faire un choix plus éclairé sur ce que vous voulez manger.

22



**Manger avec intention** est une façon plus saine de planifier vos repas et de les apprécier. Consultez le guide ci-joint pour vous aider à écouter votre corps et à faire des choix qui correspondent à vos objectifs.

23



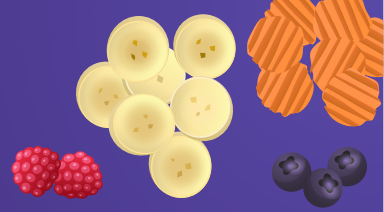
Vous vous inquiétez pour votre cœur ou vos artères ? Voici **trois repas pour vous aider à gérer votre cholestérol**, chacun contenant des aliments entiers savoureux.

24

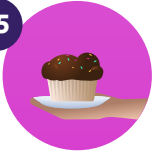


Il ne s'agit pas seulement des aliments que nous consommons. Les produits hautement transformés peuvent également être vendus sous forme de boissons ! Voici quelques **alternatives sucrées aux boissons sucrées** plus nutritives et moins caloriques.

# Défi de 30 jours d'alimentation complète



25



Vous savez donc quels aliments entiers consommer et comment les consommer. Mais parfois, les personnes qui nous entourent nous empêchent de respecter nos choix sains. Apprenez à gérer les personnes qui vous poussent à manger et qui pourraient vous mettre la pression pour manger plus de friandises et d'aliments transformés.

26



Les haricots et les légumineuses (comme les pois chiches, les lentilles et les haricots noirs) sont une excellente source de protéines naturelles. Vous pouvez les acheter frais, séchés ou même en conserve. Si vous optez pour ceux en conserve, rincez les bien pour éliminer le sel ajouté.

27



Savez-vous quels aliments sont considérés comme « à consommer toujours », « avec modération » et « occasionnellement » ? Voici quelques conseils pour **planifier un repas sain** afin de faire le plein d'aliments entiers la plupart du temps et de profiter au maximum des gourmandises que vous aimez.

28



Les aliments entiers sont également disponibles sous forme de collations ! Suivez notre **guide de collations intelligentes** pour un concentré de protéines et de fruits et légumes.

29



Presque fini ! Terminez en force avec un autre échange d'aliments entiers aujourd'hui. Essayez de préparer vos aliments préférés avec **une option de cuisson plus saine** plutôt que de les faire frire.

30



Félicitations, vous avez relevé le défi ! Notez toutes les tactiques qui vous ont permis de manger des aliments complets. Continuez à mettre en pratique ces tactiques afin de continuer à prendre soin de votre corps de façon naturelle !