



# Une cuisine plus saine

En gardant votre réfrigérateur et votre garde-manger remplis d'aliments bons pour la santé, vous pouvez manger plus sainement. Mais il peut être difficile de savoir par où commencer. Utilisez ce guide pour réaménager votre cuisine afin de manger plus sainement.

## Dans le réfrigérateur :



Remplacez les boissons riches en calories comme les sodas et la limonade par des boissons sans sucre comme les seltz aromatisés et le thé glacé non sucré.



Remplacez les produits laitiers entiers comme le lait et le yogourt par des versions allégées ou sans matière grasse pour réduire les calories et les graisses saturées.



Déplacez les objets de façon à ce que les aliments les plus sains, comme les fruits et les légumes, soient au premier plan. En voyant ces aliments en premier, ils resteront frais dans votre esprit et vous serez plus enclin à les manger.



Gardez des collations saines à portée de main. Les bâtonnets de fromage, les coupes de houmous, les œufs durs, les carottes et les poivrons coupés sont tous des choix savoureux.

## Au congélateur :



Faites le plein de légumes et de fruits surgelés comme les épinards, les brocolis et les baies. Ils sont tout aussi bons pour vous que les versions fraîches. De plus, ils se conservent longtemps et sont prêts quand vous en avez besoin.



Gardez une réserve de protéines saines, comme des poitrines de poulet et des crevettes, dans le congélateur. Vous pourrez ainsi préparer un repas en un rien de temps.



Congelez des portions individuelles de restes comme les soupes et les ragoûts. Lorsque vous êtes trop fatigué pour cuisiner, il vous suffit de les mettre au micro-ondes et de les décongeler.

## Dans le garde-manger :



Remplacez les aliments à base de grains raffinés, comme les pâtes ordinaires et le riz blanc, par des versions à base de grains entiers, comme les pâtes au blé entier et le riz brun. Vous obtiendrez plus de saveur et plus de fibres rassasiantes par portion !



Gardez une réserve de haricots en conserve à faible teneur en sodium. Les haricots sont bons pour le cœur et la glycémie, constituent une source de protéines abordable et ne nécessitent aucune cuisson. Rincez-les avant de les utiliser pour réduire encore davantage la teneur en sodium. Les haricots secs sont également un bon choix, bien qu'ils soient plus longs à préparer.



Recherchez une sauce à faible teneur en sodium. La sauce tomate peut contenir beaucoup de sodium. Certaines sauces contiennent également beaucoup de sucre ajouté. Lisez les étiquettes pour vous assurer que vous achetez une sauce tomate à faible teneur en sucre et en sodium. Vous pouvez aussi utiliser des tomates broyées ou en dés, qui ne contiennent généralement pas de sodium ou de sucre ajouté.



Remplacez les condiments par des produits plus sains. Des ingrédients comme le vinaigre aromatisé, la moutarde, les câpres, les olives et les noix sont des moyens plus sains d'ajouter du goût à vos repas.



Une huile de cuisson saine comme l'huile d'olive est un ajout utile à votre garde-manger ; une petite quantité suffit à rendre vos repas délicieux. Les graisses saines sont également importantes pour la santé cardiaque.