

# 7012F - Choix d'Aliments pour Repas et Collations

**REPAS** : Choisir un item de chaque colonne.

**COLLATIONS** : Choisir un item de la colonne des hydrates de carbone et un autre de la colonne protéines/gras.

Hydrates de Carbones SÈCHES	Hydrates de Carbones MOUILLÉS	Protéines et Gras
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain 100% Blé Entier</li> <li>• Pain Moulue à la pierre</li> <li>• Tortillas de Blé Entier</li> <li>• Toutes les Haricots(en conserve ou sèche)</li> <li>• Céréales:</li> <li>• Go-Lean Kashi</li> <li>• All-Bran</li> <li>• Fibre First</li> <li>• Son d'avoine</li> <li>• Gruau</li> <li>• Craquelins de Blé Entier</li> <li>• Riz Sauvage ou Brun</li> <li>• Pâte de Blé Entier ou Kamut</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Maïs</li> <li>• Patates Douces/Igname</li> <li>• Yogourt aux Fruits (Sans gras et Sucre)</li> </ul>	<p><b>Plupart des Légumes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir des couleurs fonçés plus souvent :</li> <li>• Asperges/Brocoli/Choux de Bruxelles/Betteraves</li> <li>• Carottes/Concombre/Chou</li> <li>• Poivrons/Cornichons/Pois</li> <li>• Romaine/Radis/Épinard/Tomates/Zucchini</li> </ul> <p><b>Plupart des Fruits:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes</li> <li>• Bananes</li> <li>• Bleuets/mûres/Framboises</li> <li>• Tout genre de Melon</li> <li>• Citrons</li> <li>• Pamplemousses</li> <li>• Raisins</li> <li>• Cerises</li> <li>• Oranges</li> <li>• Pêches/Prunes</li> <li>• Fraises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage Cottage Sans Gras ou 1%</li> <li>• Fromage réduit en gras (20% ou moins de matières grasses)</li> <li>• Amandes, Noix, noisettes, Noix de Soya</li> <li>• Beurre d'arachide (complètement nature lest mieux)</li> <li>• 1%, Ecrémé ou Lait de Soya</li> <li>• Yogourt aux Fruits – Sans gras et sucre</li> <li>• Poissons(saumon, thon, sôle, fruits de mer, etc.)</li> <li>• Dinde haché ou sans peau</li> <li>• Poulet haché ou sans peau</li> <li>• Boeuf X-Maigre (aloyau, flanc, intérieur de ronde)</li> <li>• Deli: Dinde ou Poulet Cuit au Four</li> <li>• Veau</li> <li>• Dos de Bacon</li> <li>• Légumes</li> <li>• Oeufs Omega 3</li> <li>• Tofu</li> <li>• Soya</li> </ul>

Boire de l'eau à chaque fois que vous mangez, avant, durant et après l'exercice : au moins 8 verres d'eau par jour.

Pour chaque verre/tasse de caféine ou breuvages contenant des sucres que vous consommez, buvez un verre d'eau supplémentaire.