

7015 - Liste de Conseils pour l'Épicerie

Voici une «Liste de Conseils pour l'Épicerie" rapide que vous pouvez mettre dans votre sac à main ou porte-monnaie pour en faciliter la consultation lors de vos achats. Vous remarquerez qu'il vous fera traverser l'épicerie de façon stratégique (les allées à l'extérieur!!).

- Achetez beaucoup de fruits et légumes de couleurs vives. Verts foncés, oranges lumineux, etc....
- Choisissez l'igname / patate douce.
- Choisissez de la viande et la volaille plus maigre: bifteck de flanc, intérieur de ronde, surlonge, noix de ronde, le bœuf haché extra-maigre, le poulet haché ou de dinde et de poulet sans peau. Ils sont tous des choix moins gras.
- Choisissez du poisson comme le saumon, la truite, les sardines, le thon albacore et le hareng.
- Choisir le thon en conserve qui est emballé dans de l'eau et non dans de l'huile.
- Si vous devez manger du bacon, essayer bacon de dos à la place.
- Lorsque vous achetez de la viande pour faire les dîner, choisir la poitrine de poulet/dinde rôtie au four ou le jambon extra maigre au lieu de Bologne, salamis, etc...
- Choisir du riz brun, riz sauvage (basmati) au lieu du riz blanc. Essayer les pâtes à base de kamut ou de blé entier, au lieu des pâtes régulières.
- Essayer le quinoa comme substitute au riz (ou couscous).
- Choisissez des noix plus saines comme les amandes et les noix (riches en Oméga 3).
- Choisissez des céréales riches en fibres (2-6 grammes de fibre/portion).
- Choisissez des oeufs Oméga 3.
- Essayez une bouteille d'huile de grains de lin (conserver dans le réfrigérateur – ne pas utiliser pour la cuisson). Utiliser dans les vinaigrettes ou boissons.
- Choisissez du Lait Écrémé ou lait 1% ou lait de soya.
- Choisissez des jus pur à 100% et non fait de concentré.
- Choisissez des yogourt avec moins de 2% de gras. (MG)
- Choisissez des fromages faible en matières grasses - 20 % MG ou moins.
- Choisissez du fromage cottage léger ou 1%. Essayer-le sur des pommes de terres avec ciboulettes!
- Choisissez une crème sûre - 7% MG ou moins.
- Manger du beurre d'amande/arachide naturel (garder au réfrigérateur) ou beurre d'arachide léger.
- Choisissez le yogourt congelé ou le sorbet au lieu de la crème glacée. Faire la vôtre vous-même avec des fruits congelés et du yogourt dans un mélangeur.
- Les meilleures margarines ont 6 grammes ou moins de gras insaturés par chaque portion de 10 grammes.
- Éloignez-vous des repas préemballés, les collations emballés, pâtisseries, biscuits et craquelins qui contiennent des gras trans. Si le produit a une "durée de vie" sur la tablette, elle a une "durée de vie" similaire dans le corps!
- Choisissez des soupes à base de bouillon au lieu de la crème. Vérifier le montant de sel.
- Achetez des tortillas, pitas, craquelins et pains de blé entiers au lieu du produit blanc.
- Pour un repas rapide, choisissez une pizza surgelée avec du blé entier, une croûte mince avec du poulet ou des légumes au lieu du pepperoni.