

# DÉFI DE 21 JOURS ALIMENTER VOTRE ASSIETTE

## TÂCHES - SEMAINE 1

3  
POINTS

### CRISE DE COLLATIONS

Dégustez un fruit ou un légume comme collation le matin ou l'après-midi.



3  
POINTS

### PRÉPAREZ UN MEILLEUR DÉJEUNER

Ajoutez un légume ou un fruit à votre premier repas de la journée. Essayez des rôties avec des tranches de banane, du yogourt ou des flocons d'avoine avec des baies congelées, ou une omelette aux légumes.



3  
POINTS

### L'EAU SUR LE POUCE

Munissez-vous d'une bouteille d'eau pour vous hydrater tout au long de la journée.



5  
POINTS

### ALLÉGEZ VOTRE CAFÉINE

Limitez la quantité de crème et de sucre dans votre café ou votre thé. Remplacez la crème par du lait ou réduisez le sucre de moitié. Mieux encore, faites les deux!



5  
POINTS

### INTERDISEZ LES ÉCRANS

Mangez de façon plus réfléchie en éliminant les distractions de la télévision, des ordinateurs et des téléphones portables pendant que vous prenez votre repas. Ayez plutôt une conversation à table!



10  
POINTS

### ÉCRIVEZ-LE

Enregistrez ce que vous mangez et buvez cette semaine afin de faire un bilan et de voir où des améliorations peuvent être apportées.



10  
POINTS

### FROID INTENSE

Préparez une soupe ou une casserole saine et mettez-la au congélateur en prévision des jours où vous serez tenté de commander des plats à emporter. Congelez des portions plus petites pour des dîners faciles.

