

DÉFI DE 21 JOURS ALIMENTER VOTRE ASSIETTE

TÂCHES - SEMAINE 3

3
POINTS

VEDETTES DE LA FIBRE

Ajoutez des haricots et des lentilles à une salade, à la sauce pour pâtes ou à une soupe pour donner un coup de pouce en fibres à votre repas.



3
POINTS

SANS EXTRAS

Les condiments comme la moutarde, le ketchup et la sauce barbecue sont riches en sodium. Réduisez de moitié la quantité que vous utilisez habituellement ou évitez-les complètement.



3
POINTS

ÉCHANGEONS LA COLLATION

Remplacez certains de vos collations classiques par des options plus saines. Préférez les noix mélangées aux croustilles ou la purée de fruits congelés à la crème glacée.



5
POINTS

SANS VIANDE

Ajoutez une source de protéines végétarienne à au moins un repas. Le quinoa, les haricots noirs ou les lentilles avec le riz, le yogourt grec, le tempeh et les œufs en sont d'excellentes sources.



5
POINTS

SANS ALCOOL

Au lieu d'une bière ou du vin ce soir, prenez une tasse de thé pour vous détendre après le souper.



10
POINTS

ALLEZ-Y LENTEMENT

Ne soyez pas pressé de manger. Essayez la stratégie 20-20-20 : mâchez pendant 20 secondes, posez votre fourchette pendant 20 secondes et prenez 20 minutes pour manger votre repas.



10
POINTS

SERVEZ-LE

Mettez votre repas au complet dans une assiette avant de commencer ou répartissez votre collation dans un bol plutôt que de manger directement à partir du sac ou de la boîte.

