

# DÉFI DE 21 JOURS ALIMENTER VOTRE ASSIETTE

## TÂCHES - SEMAINE 2

3  
POINTS

### FAIRE LE PLEIN DE LÉGUMES

Ajoutez des légumes en abondance (frais, surgelés ou en conserve) à des plats comme les pâtes, les ragoûts, le riz ou la soupe.



3  
POINTS

### GRANDS GRAINS

Essayez un nouveau grain entier. Optez pour l'amarante, le sarrasin, le boulgour, le millet, le quinoa, le sorgho, le blé germé et le riz blanc ou brun.



3  
POINTS

### OPTEZ POUR LES BULLES

Remplacez votre boisson énergisante ou votre boisson gazeuse par de l'eau carbonatée nature ou aromatisée.



5  
POINTS

### SOYEZ PRÉPARÉS

Préparez des protéines maigres et coupez des légumes à l'avance et conservez-les dans le réfrigérateur pour des collations rapides et saines et des ajouts aux repas.



5  
POINTS

### AMATEUR D'ÉTIQUETTES

Prenez du temps pour lire les étiquettes nutritionnelles des aliments que vous consommez. Les calories, mais aussi les matières grasses, le sucre, le sodium et la teneur en nutriments.



10  
POINTS

### ALIMENTATION RÉFLÉCHIE

Avant de manger, réfléchissez un instant à ce que vous ressentez. Êtes-vous pressé? Stressé? Ennuyé? Faim? Choisissez ensuite si vous voulez manger, ainsi que ce que vous souhaitez manger et de quelle manière.



10  
POINTS

### PRÉPAREZ-LE

Essayez une recette saine à partir d'un produit que vous achetez habituellement. Préparez votre propre pizza, pain, sauce pour pâtes ou crème glacée.

