



# Sonia Lizotte Coach en alimentation

[www.coachenalimentation.com](http://www.coachenalimentation.com)



## Liste d'épicerie

### Fruits et légumes

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Viande

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Poisson

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Boulangerie

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Comptoir laitier

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Produits surgelés

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Divers

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Critères à rechercher pour faire des choix éclairés

#### FRUITS ET LÉGUMES

La moitié de votre assiette devrait contenir des légumes, alors faites-en bonne provision. Variez les couleurs, vos yeux se régaleront.

#### VIANDE

Choisissez des coupes de viande maigres. Retirez le gras visible avant la cuisson. Préférez le poulet sans la peau, c'est cette dernière qui contient le plus de gras.

#### POISSON

Les poissons sont faibles en gras saturés et riches en protéines. À inclure à votre menu deux fois par semaine.

#### BOULANGERIE

Recherchez les termes suivant dans la liste des ingrédients : Grains entiers, farine intégrale, farine moulue sur pierre.

#### Critères à rechercher par portion :

Pain :	2g fibres et plus
	3g protéines et plus
	2g lipides et moins

Barres tendres :	2g fibres et plus
	2g protéines et plus
	12g sucres et moins
	2g lipides et moins

Craquelins :	1g fibres et plus
	2g lipides et moins
	250 mg sodium et moins

Éviter le shortening, l'huile de palme et huiles hydrogénées, ce sont des gras saturés et trans, néfastes à votre santé.

#### COMPTOIR LAITIER

À privilégier : le lait et le yogourt contenant 2% mg et moins. Choisir du fromage 20% mg et moins.