

VOTRE SANTÉ, C'EST POUR LA VIE : METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

La clé pour profiter pleinement de la vie est d'optimiser vos chances en matière de santé durant toute votre vie.

Étant donné que les maladies touchent tous les groupes d'âges, des enfants aux personnes âgées, les adultes également, il est important d'adopter des stratégies de vie saine afin d'affermir la base de votre santé.

SANTÉ DU CŒUR

Les recherches ont démontré que les fibres solubles aident à réduire le taux de cholestérol.

Recommandation : consommez 10 à 15 g de fibres solubles par jour

Mélange santé pour le cœur : $\frac{1}{3}$ de lin moulu, $\frac{1}{3}$ de son d'avoine, $\frac{1}{3}$ de psyllium = 2 c. à soupe ou 30 ml par jour, saupoudrez ce mélange au-dessus du yogourt ou des céréales.

Aliments riches en fibres solubles et faibles en gras saturés

- Des céréales comme le quinoa, l'orge, cuites (125 ml) de 6 à 8 g
- Pruneaux (125 ml) 3,9 g
- Les graines de lin moulues (60 ml) 2,3 g
- Fruits entiers 1 à 3 g
- Légumes entiers 1 à 2 g
- Pain multigrains 0,5 à 1,0 g
- Légumineuses (125 ml) 0,5 - 1,4 g
- Noix (environ 10) 1,2 g



www.poulet.ca

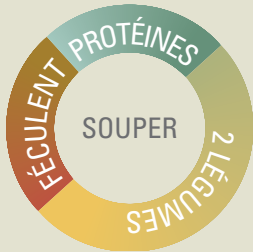
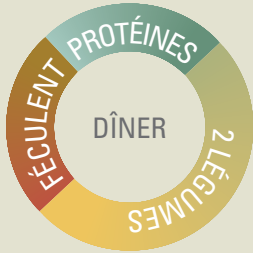
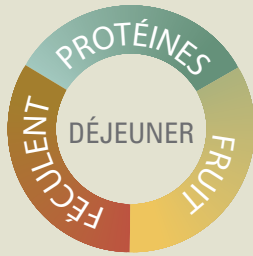


Dans le premier numéro de la série de fiches nutritionnelles, nous rassemblons des données sur la nutrition et des conseils sur le bien-être



Les Producteurs de
poulet du Canada
Chicken Farmers
of Canada

MANGEZ ÉQUILIBRÉ : COMMENT PLANIFIER LES REPAS ET LES MENUS ?



PROTÉINES : choisissez du poulet maigre, du bœuf, du porc, du poisson, des légumineuses, des noix, des œufs et des produits laitiers faibles en gras.

FÉCULENT : nous aimons les féculents, alors surveillez la taille des portions. Privilégiez toujours le pain, les céréales, les pâtes et le riz à base de grains entiers.

COLLATIONS : les collations peuvent vous aider à mieux contrôler votre apport alimentaire quotidien, en particulier au moment des repas. Votre collation ne doit pas avoir plus de 100 à 150 calories et doit comprendre un fruit ou un légume qui contient peu de protéines.

CONSEILS POUR PERDRE LE SURPLUS DE POIDS

- Essayez d'éviter les « féculents » au souper. A la place, mangez un aliment riche en protéines et 2 ou 3 légumes.
- Mangez des aliments contenant des calories au lieu de consommer des boissons caloriques.
- Limitez la consommation des boissons très caloriques telles que les boissons gazeuses, les boissons énergétiques ou le jus. Buvez de l'eau avec un zeste de citron !



SALADE DE ROTINI AVEC BROCOLI, POULET ET PESTO Portions: 4

Valeur nutritive par portion :

calories 460 | protéines 37 g | lipides 15 g | glucides 45 g | fibres 4 g | cholestérol 70 mg | sodium 300 mg | potassium 22% | calcium 25% | fer 20% | vitamine A 30% | vitamine C 90% | vitamine B12 20%

Cette fiche nutritionnelle et d'autres encore, y compris un journal alimentaire, sont disponibles en ligne à www.poulet.ca.

ABAISSER VOTRE TAUX DE GLYCÉMIE ET PERDEZ DU POIDS EN CHOISSANT LES ALIMENTS À FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE (IG)

Définition de l'IG : c'est une échelle qui classe les aliments de 1 à 100 pour déterminer le taux relatif à la digestion, l'absorption et au métabolisme des glucides. Les aliments ayant une valeur inférieure d'IG se digèrent plus lentement, sont plus riches en fibres, moins transformés, idéals pour la perte de poids et sont meilleurs pour votre santé.

Aliments à faible IG – consommez plus d'aliments « près de la ferme »

- Pain de grains entiers et germés
- Riz brun à grain long
- Orge, quinoa, épeautre et amarante
- Pâtes de blé entier (encore fermes)
- Avoine et céréales de grains entiers
- Fruits et légumes entiers
- Noix, beurre de noix et graines
- Fromage et produits laitiers faible en gras
- Haricots, pois et lentilles
- Poulet, poisson et viande maigre

Aliments à IG élevé – consommez peu de ces aliments pour la plupart transformés

- Pain blanc, petits pains
- Bagels
- Riz instantané, riz à grain court
- Céréales transformées
- Pommes de terre
- Gâteaux de riz
- Biscuits soda
- Barres aux fruits
- La plupart des aliments transformés
- Boissons énergisantes, soda

Avez-vous besoin de suppléments ?

Nous pouvons manquer d'un certain nombre de vitamines et de minéraux, surtout, si nous avons plus de 50 ans. Il faut toujours consulter un professionnel de la santé comme par exemple un diététiste afin qu'il vous aide à élaborer un plan d'apport en vitamines et en minéraux en fonction de votre régime alimentaire et de vos antécédents médicaux.

OPTIMISEZ VOTRE SANTÉ : FAITES RÉGULIÈREMENT DU SPORT

Recommandations pour les enfants : Bougez plus ! Les enfants et les jeunes doivent avoir au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vive la plupart du temps. Cela doit comprendre des activités (au moins 3 jours par semaine) qui renforcent les muscles et les os.

Recommandations pour les adultes : Bougez plus ! Tous les adultes ont besoin d'au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. Achetez une paire bien ajustée de chaussures et un podomètre. Marchez ! Marchez ! Marchez ! Vous devez avoir pour objectif de faire 10 000 pas par jour. Ajoutez à votre routine, des exercices de musculation, d'équilibre et de flexibilité à faire 2 à 4 fois par semaine.