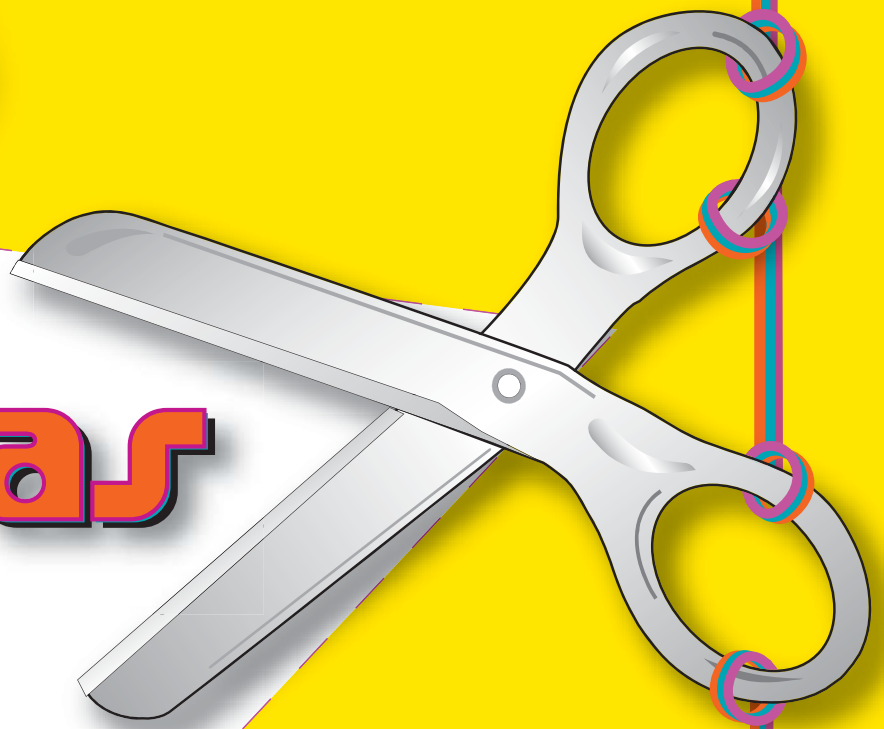


# Moins, c'est mieux

## Coupe



## dans le gras Choisis...

- des aliments cuits au four plutôt que frits;
- du lait à faible teneur en matières grasses plutôt que du lait homogénéisé;
- du yogourt glacé plutôt que de la crème glacée;
- des muffins et des barres granola à faible teneur en matières grasses plutôt que des beignes et des pâtisseries danoises.

### Lis les étiquettes

Consulte la fiche nutritionnelle pour comparer la teneur en gras (lipides) des aliments. Choisis celui qui en contient le moins.

### Collations géniales

Choisis des collations faibles en gras, comme les bretzels, le maïs soufflé léger ou les croustilles cuites au four. N'oublie pas les légumes et les fruits... ce sont de très bons choix de collation.

Valeur nutritive	
Par 175 g de yogourt faible en gras	
	% valeur quotidienne
Calories 80	
Protéines 7,7 g	15 %
Lipides 2,5 g	5 %
saturés 0 g	0 %
trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Acides gras 12 g	24 %

Mangez des aliments différents tous les jours

Venez à la cafétéria

HEALTH Action en santé WINDSOR-ESSEX

WINDSOR-ESSEX COUNTY HEALTH UNIT  
Unité sanitaire de Windsor-comté d'Essex  
WINDSOR-ESSEX-LEAMINGTON  
www.wehealthunit.org

519 258-2146, poste 1260