

Quels sont vos Choix?

Les viandes plus maigres et les substituts de la viande ajoutent de la variété à vos choix santé.

De la
variété
à midi

Pour remplacer :

Essayez :

- | | | |
|-----------------------|---|----------------------------------|
| un sandwich au jambon | ⇒ | un sandwich au beurre d'arachide |
| une pizza à la viande | ⇒ | du pain pita avec falafel |
| un taco au bœuf | ⇒ | un burrito aux haricots |

Mieux
manger au
resto-rapide

Pour remplacer :

Essayez :

- | | | |
|-------------------------------------|---|--------------------------|
| un double hamburger au fromage | ⇒ | un fajita au poulet |
| du poulet frit | ⇒ | du poulet grillé |
| un sous-marin aux viandes assorties | ⇒ | un sous-marin à la dinde |

Choisissez

plus souvent des viandes plus maigres comme le poulet et la dinde, ou du poisson, ainsi que des substituts de la viande comme les œufs, les haricots, les pois chiches et les lentilles.



Mangez des aliments
différents tous les jours

