

# Faites le plein

de glucides...  
Énergisez votre corps!

Si vous voulez...

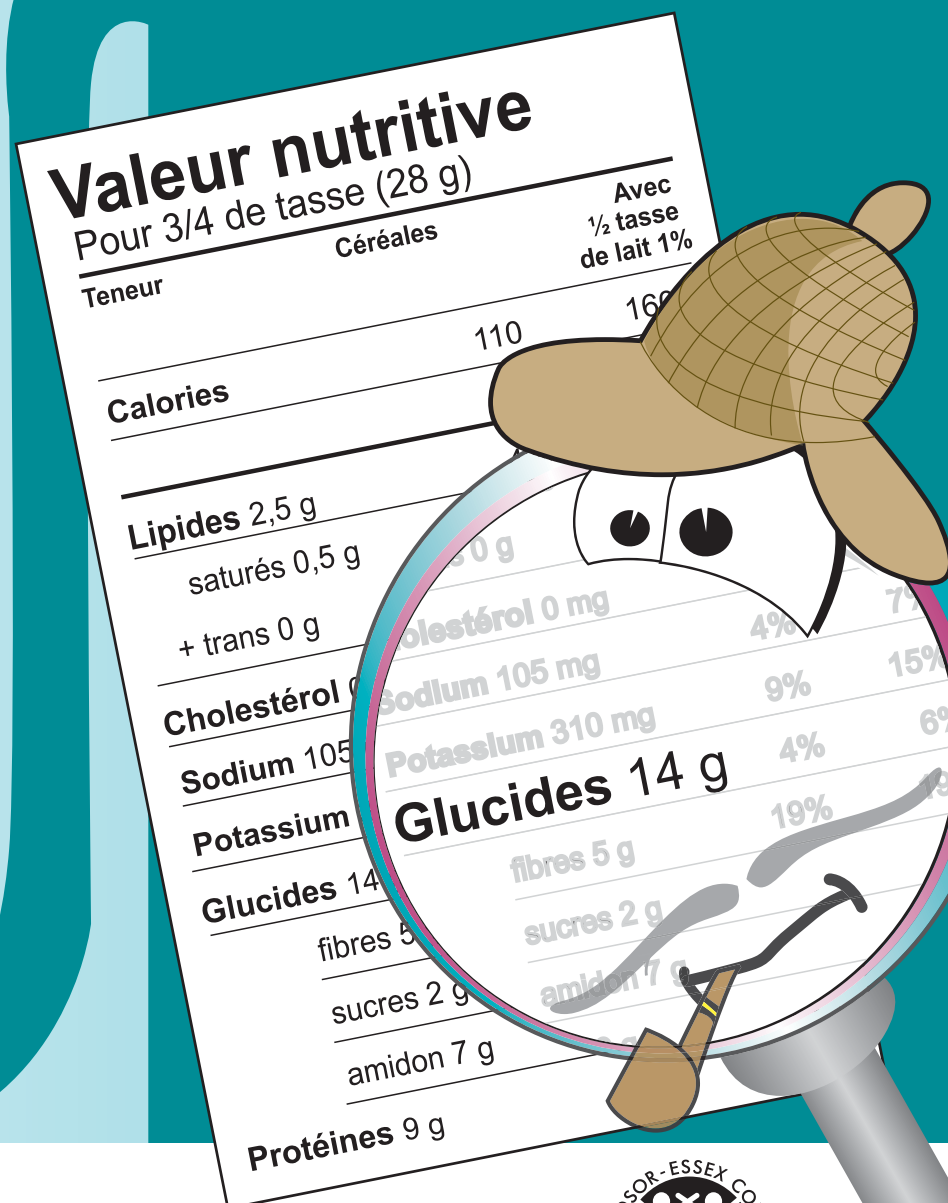
- bien vous sentir
- mieux contrôler votre poids
- mieux vous concentrer
- améliorer vos performances sportives
- obtenir l'énergie nécessaire à votre vie occupée

les glucides  
sont le secret!

## Principaux choix de glucides

Pour satisfaire les besoins de votre organisme en vitamines, en minéraux et en énergie, optez pour les aliments suivants :

- les légumes
- les fruits
- les grains entiers
- le gruau
- les pains, bagels et pâtes de blé entier
- les fèves et haricots



Valeur nutritive		Pour 3/4 de tasse (28 g)	
Teneur	Céréales	Avec 1/2 tasse de lait 1%	
Calories	110	160	
Lipides 2,5 g			
saturés 0,5 g			
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 105 mg		4%	7%
Potassium 310 mg		9%	15%
Glucides 14 g		4%	6%
fibres 5 g		19%	
sucres 2 g			
amidon 7 g			
Protéines 9 g			



Mangez des aliments  
différents tous les jours



Venez à la  
cafétéria



WINDSOR-ESSEX



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

519 258-2146, poste 1260