

## Créez votre propre sac à provisions sain

Vous recherchez des options plus saines ? Pensez à ces conseils et astuces lors de vos prochaines courses alimentaires.

### Fruits et légumes

#### Les fruits et légumes frais :

- sont riches en goût, en vitamines, en fibres et en minéraux ;
- vous protègent contre le cancer et d'autres maladies chroniques ;
- sont pauvres en calories, en graisses, en sodium et en cholestérol.



### En-cas

#### Essayez d'opter pour des en-cas qui :

- contiennent des éléments nutritifs qui vous rassasient plus longtemps ;
- sont riches en fibres (ce qui est bon pour votre côlon) ;
- contiennent au maximum 200 calories ;
- contiennent au maximum 5 % de la valeur quotidienne en sodium ;
- contiennent au maximum 5 g de sucre ou ne contiennent pas de sucres ajoutés ;
- contiennent au maximum 7 g de teneur totale en lipides et 2 g ou moins de gras saturés ;
- ne contiennent pas d'acides gras trans.

Voici quelques exemples : noix, fromage, fruits secs, assortiment de fruits secs, fruits coupés, barres de granola, popcorn et chips cuites au four.



### Céréales

#### Envisagez des céréales qui :

- sont à base de blé entier ou de céréales complètes ;
- contiennent au minimum 2 g de fibres par portion.

Voici quelques exemples : pain complet, pâtes complètes, riz brun ou flocons d'avoine.



### Aliments en conserve

#### Choisissez des aliments en conserve dont l'étiquette mentionne ce qui suit :

- « sans sel ajouté » ou « faible teneur en sodium » ;
  - 220 mg au maximum de sodium par portion pour les légumes en conserve ;
  - 290 mg au maximum de sodium par portion pour les haricots en conserve ;
- « 100 % pur jus » ou « dans leur jus » pour les fruits en conserve.



### Boissons

#### Lorsque vous achetez des boissons :

- évitez les boissons dont l'étiquette mentionne « sucres ajoutés » ;
- lisez l'étiquette nutritionnelle pour vous assurer que la boisson ne contient pas plus de 24 g (ou deux cuillères à soupe) de sucre par portion ;
- choisissez des boissons de moins de 24 calories pour 8 onces liquides (hormis le lait et les jus de fruits 100 % pur jus) ;
- optez pour du lait contenant 1% de matière grasse ou du lait écrémé ;
- envisagez d'acheter de l'eau pétillante ou de l'eau de Seltz ;
  - l'eau du robinet de la ville de New York est gratuite et saine.



Pour obtenir davantage d'informations, scannez le code QR ou consultez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) et recherchez **shop healthy (achetez des produits sains)**.

