

Conseils pratiques pour... préparer une liste de courses



1. Notez vos repas et en-cas dans le tableau ci-dessous. Essayez de consommer des aliments des cinq groupes à chaque repas et d'au moins deux groupes sur les cinq pour les en-cas.

Jour/repas	Menu	Fruits	Légumes	Céréales	Protéines	Produits laitiers allégés
Lundi, dîner	Courgettes Pâtes Saumon Prunes	Prunes	Courgettes Oignons Ail Tomates	Pâtes au blé complet	Saumon	Lait à 1 % de matières grasses

2. Regardez si vous avez les ingrédients dans vos placards et dans le réfrigérateur. Faites une liste de ce que vous devez acheter.

Exemple :

1. Prunes	1. _____	5. _____
2. Courgettes	2. _____	6. _____
3. Ail	3. _____	7. _____
4. Tomates	4. _____	8. _____
5. Saumon		
6. Lait à 1 % de matières grasses		

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement),

Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc.

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site nyc.gov et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site jsyfruitveggies.org.



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site myBenefits.ny.gov. L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).