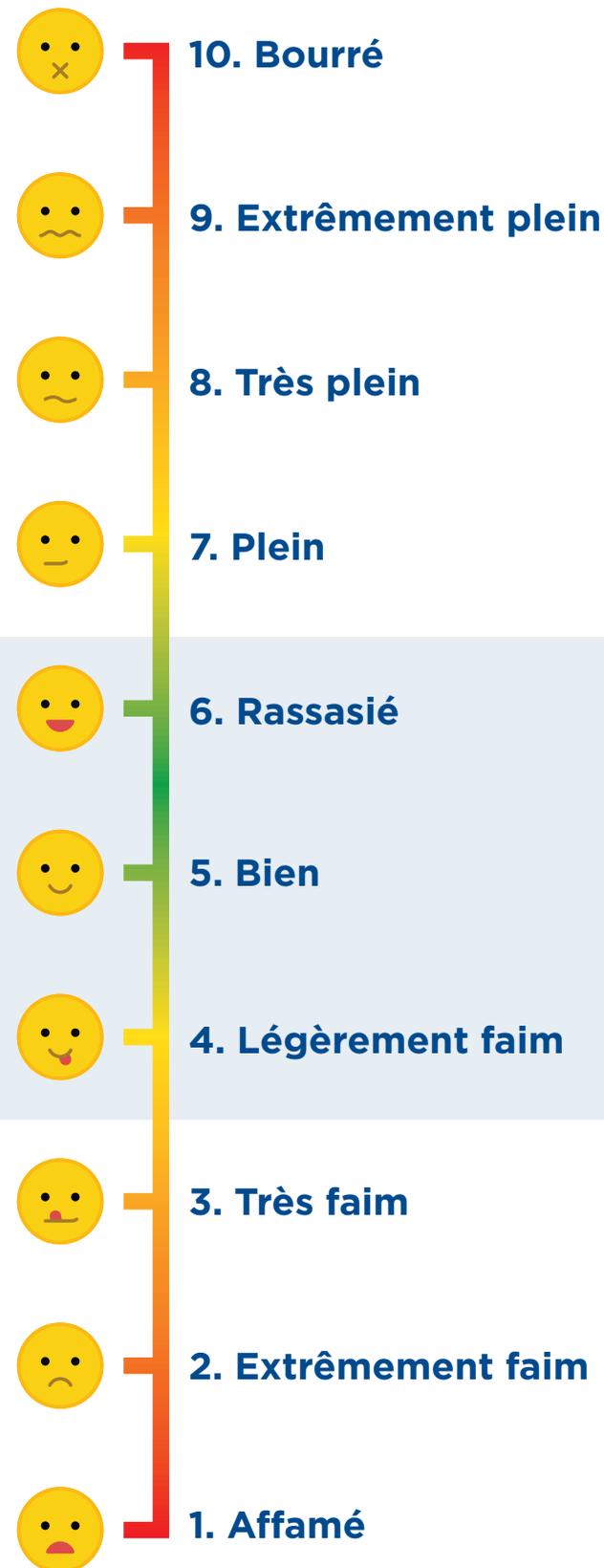


Alimentation consciente

Maintenez une bonne relation avec la nourriture en respectant votre faim et en pratiquant la pleine conscience lorsque vous mangez.



Tâchez de rester dans les zones 4 à 6 pour mieux gérer votre faim

Utilisez cette échelle pour évaluer votre faim. Utilisez cette assiette de l'alimentation consciente pour être dans l'instant présent lorsque vous mangez.

Pour obtenir plus d'outils pratiques, y compris de délicieuses recettes, et des coupons-rabais pour les produits Glucerna®, inscrivez-vous au Club Glucerna® à [clubglucerna.ca!](http://clubglucerna.ca)

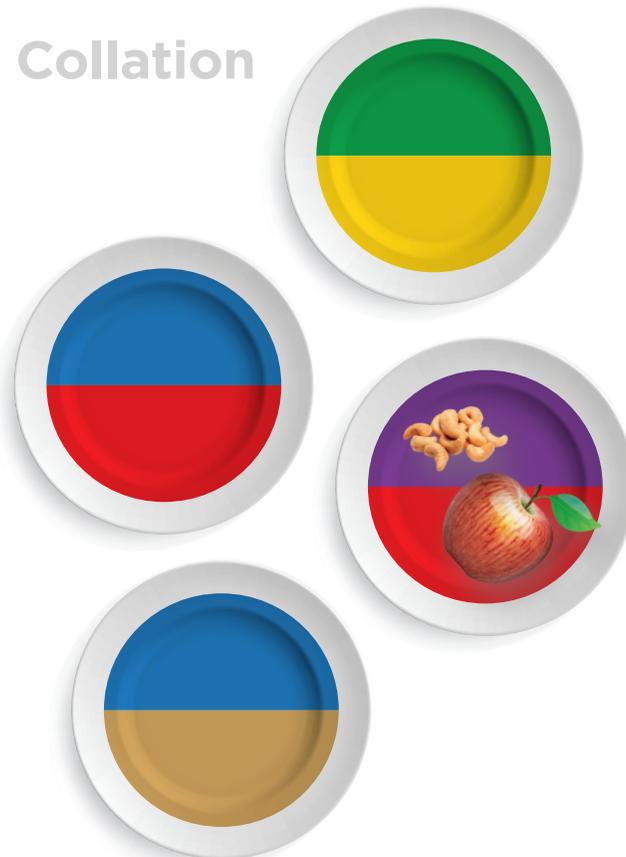
Planifiez le contenu de votre assiette!

Il est normal d'avoir des questions sur ce que vous devez manger. Avec l'aide de votre diététiste, établissez un plan de repas et de collations personnalisé correspondant à votre mode de vie et à vos préférences, pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé.

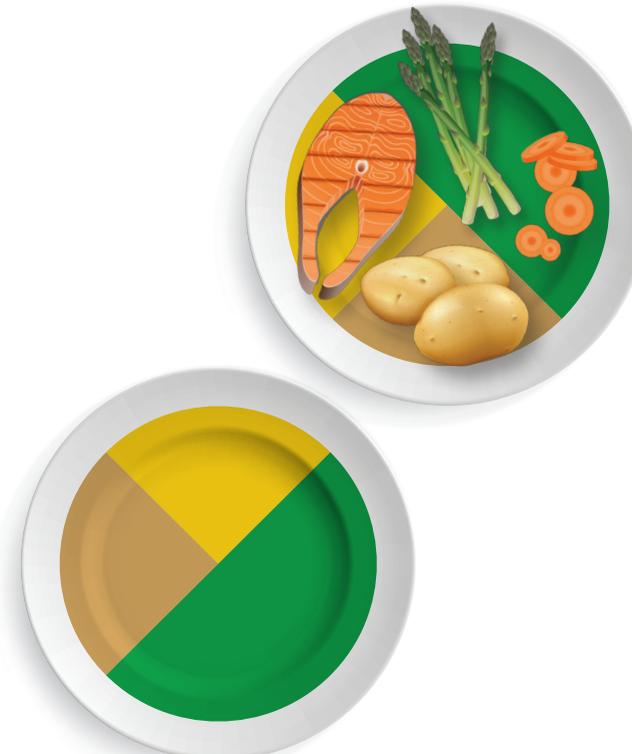
Déjeuner



Collation



Dîner et souper

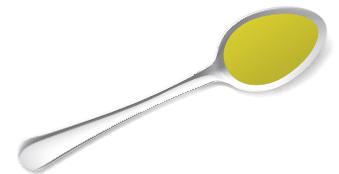


Boissons

Eau, café, thé et boissons non caloriques. Tout au long de la journée.



Gras



Huile, beurre et margarine. Tout au long de la journée.

Céréales et féculents

Avoine
Quinoa
Orge
Riz (brun ou sauvage)
Pain fait de grains entiers
Pâtes (al dente)
Maïs
Courge
Pomme de terre
Patate douce

Légumes

Asperge
Brocoli
Chou-fleur
Légumes verts à feuilles
Courgette
Aubergine
Bok choy
Poivron
Tomate
Carotte
Chou de Bruxelles

Fruits

Pomme
Kiwi
Orange
Mangue
Bleuet
Framboise
Fraise
Banane
Poire
Pamplemousse
Melon

Lait et substituts

Lait
Fromage
Yogourt
Boissons enrichies à base de soya ou d'autres plantes
Glucerna®
Yogourt glacé

Protéines

Thon
Saumon
Morue
Poulet
Dinde
Bœuf maigre
Porc maigre
Œuf
Tofu

Légumineuses et noix

Lentilles
Fèves de soya
Haricots noirs
Pois chiches
Amandes
Noix de Grenoble
Pacanes
Noix de cajou
Arachides
Graines de tournesol
Graines de citrouille