



Manger équilibré – Prêt(e) à prendre quelques bonnes résolutions ?

Dans la liste ci-dessous, nous reprenons quelques bonnes habitudes à adopter pour manger de façon équilibrée.

Indiquez les habitudes que vous avez déjà et choisissez-en 2 ou 3 que vous aimeriez acquérir.

Surtout, soyez réaliste et honnête envers vous-même.

1. Je prends 3 repas par jour, à heures régulières

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

2. Je respecte un intervalle de 4 à 6 heures entre les repas

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

3. Je mange une portion de légumes à chaque repas

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

4. Je mange un fruit à chaque collation

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

5. Je mange des aliments riches en fibres à chaque repas

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

6. Je varie mon alimentation

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

7. Je bois 1.5 litre à 2 litres d'eau par jour

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

8. Si je bois du vin ou de la bière, je limite ma consommation à 1 à 2 verres par jour

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

9. J'évite les limonades ou autres boissons sucrées comme les jus de fruit et boisson énergisantes

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

10. Je limite les aliments très salés

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

11. Je limite les aliments riches en graisses à chaque repas

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

12. Je limite les aliments sucrés et peu nutritifs à chaque repas

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

13. Autre objectif que je voudrais atteindre

.....

.....

