

# CONCOCTEZ UN REPAS À LA MÉDITERRANÉENNE

Le régime méditerranéen comprend une alimentation équilibrée, beaucoup d'exercice physique et du temps de qualité à partager les repas et à s'amuser avec la famille et les amis.

Préparez les repas en choisissant des aliments des catégories suivantes :



## CÉRÉALES

(4 À 6 PORTIONS PAR JOUR)

VOUS POUVEZ ACCOMPAGNER VOTRE REPAS D'UN VERRE DE VIN ROUGE.



## FRUITS

(2 À 4 PORTIONS PAR JOUR)



## LÉGUMES

(4 À 6 PORTIONS PAR JOUR)



## LÉGUMINEUSES ET NOIX

(1 À 3 PORTIONS PAR JOUR)



## INCLUEZ DES PROTÉINES

ESSAYEZ D'INCORPORER DU POISSON OU DES FRUITS DE MER 2 OU 3 FOIS PAR SEMAINE. PONCTUEZ LA JOURNÉE OU LA SEMAINE DE PETITES PORTIONS DE VOLAILLE, D'ŒUFS ET DE PRODUITS LAITIERS.



## MODE DE VIE SAIN

RÉSERVEZ DU TEMPS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À VOS PROCHES



N'OUBLIEZ PAS DE CUISINER AVEC DE L'HUILE D'OLIVE!

L'INSTITUT DES  
**CÉRÉALES SAINES**

cerealesaines.ca

Source: <http://www.uhs.wisc.edu/health-topics/healthy-lifestyle/documents/Mediterranean.pdf>