



mes 10 ACTIONS BIEN ÊTRE

- ✓ Je mange au moins **5 portions de fruits et légumes** par jour
- ✓ Je mange **des féculents** à chaque repas
- ✓ Je goûte **avant de saler**
- ✓ Je peux **me passer de viande** certains jours
- ✓ Je mange **du poisson** une à deux fois par semaine
- ✓ Je bois **1,5 litre d'eau** par jour
- ✓ Je réduis ma consommation de matière grasse et préfère les **matières grasses végétales**
- ✓ Je mange **2 produits laitiers** par jour, de préférence maigres
- ✓ Je garde les **petits extras** pour les occasions
- ✓ **Je cuisine** de préférence au four, à la vapeur, au grill, au micro-ondes ou dans une poêle anti-adhésive



**BIEN DANS MON ASSIETTE,
BIEN DANS MA TÊTE !**

Et je bouge au moins 30 minutes par jour !
Plus de conseils, des recettes et des astuces sur www.foodprogram.be