

# Que manger pour un cœur sain :



- ◆ Mangez **des céréales complètes** comme des flocons d'avoine, des cheerios, du pain 100% blé entier ou du riz brun.
- ◆ Mangez **du poisson** fois par semaine.
- ◆ Grignotez une poignée de **noix non salées** tous les jours.
- ◆ Cuire avec de petites quantités **d'huile d'olive ou d'huile de canola** au lieu du beurre.
- ◆ Mangez **des fruits et légumes** tous les jours.
- ◆ Mangez **des viandes maigres** comme du poulet ou de la dinde sans peau, du filet de porc, de la longe de bœuf ou de la surlonge.
- ◆ Mangez **des haricots ou des lentilles** chaque semaine.
- ◆ Buvez plus **d'eau**.
- ◆ Buvez moins **de boissons sucrées** comme les jus de fruits, les sodas et les boissons énergisantes.
- ◆ Buvez **un produit laitier à faible teneur en matières grasses** ou **des boissons non lactières**, comme du lait à 1 %, du Lactaid, du lait de soja non sucré et du fromage à faible teneur en matières grasses.

**\*Évitez l'un des aliments énumérés ci-dessus si vous êtes allergique à cet aliment spécifique.**