

Liste d'épicerie santé de **Centrum**[®]

Préparée en fonction du Guide canadien pour manger sainement



FRUITS ET LÉGUMES

De 5 à 10 portions par jour

Légumes

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ail | <input type="checkbox"/> Échalotes |
| <input type="checkbox"/> Artichauts | <input type="checkbox"/> Endives |
| <input type="checkbox"/> Asperges | <input type="checkbox"/> Épinards |
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Germes de soja |
| <input type="checkbox"/> Betteraves | <input type="checkbox"/> Haricots verts |
| <input type="checkbox"/> Brocoli | <input type="checkbox"/> Laitue |
| <input type="checkbox"/> Carottes | <input type="checkbox"/> Oignons |
| <input type="checkbox"/> Céleri | <input type="checkbox"/> Oignons verts |
| <input type="checkbox"/> Champignons | <input type="checkbox"/> Panais |
| <input type="checkbox"/> Chou | <input type="checkbox"/> Persil |
| <input type="checkbox"/> Chou-fleur | <input type="checkbox"/> Pois mange-tout |
| <input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles | <input type="checkbox"/> Poivrons |
| <input type="checkbox"/> Concombre | <input type="checkbox"/> Pommes de terre |
| <input type="checkbox"/> Courge | <input type="checkbox"/> Radis |
| <input type="checkbox"/> Courgette | <input type="checkbox"/> Tomates |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

Fruits

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Abricots | <input type="checkbox"/> Melons |
| <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> Nectarines |
| <input type="checkbox"/> Avocats | <input type="checkbox"/> Oranges |
| <input type="checkbox"/> Bananes | <input type="checkbox"/> Pamplemousses |
| <input type="checkbox"/> Bleuets | <input type="checkbox"/> Papayes |
| <input type="checkbox"/> Cerises | <input type="checkbox"/> Pêches |
| <input type="checkbox"/> Citrons/limettes | <input type="checkbox"/> Poires |
| <input type="checkbox"/> Fraises | <input type="checkbox"/> Pommes |
| <input type="checkbox"/> Framboises | <input type="checkbox"/> Pruneaux |
| <input type="checkbox"/> Kiwis | <input type="checkbox"/> Raisins |
| <input type="checkbox"/> Mangues | <input type="checkbox"/> Tangerines |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

BOISSONS

Jus à 100%

- | | |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Canneberge | <input type="checkbox"/> Pomme |
| <input type="checkbox"/> Orange | <input type="checkbox"/> Raisin |
| <input type="checkbox"/> Pamplemousse | <input type="checkbox"/> Tomate |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

SUPPLÉMENTS DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

- ☐ Multivitamines Centrum
☐ Supplément de calcium Caltrate



VIANDES ET SUBSTITUTS

De 2 à 3 portions par jour

Viande, volaille et alternatives

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bacon | <input type="checkbox"/> Filet de porc |
| <input type="checkbox"/> Bifteck | <input type="checkbox"/> Foie |
| <input type="checkbox"/> Boeuf haché | <input type="checkbox"/> Jambon |
| <input type="checkbox"/> Charcuteries | <input type="checkbox"/> Oeufs |
| <input type="checkbox"/> Côtelettes d'agneau | <input type="checkbox"/> Poulet |
| <input type="checkbox"/> Côtelettes de porc | <input type="checkbox"/> Rôti de bœuf |
| <input type="checkbox"/> Côtes levées | <input type="checkbox"/> Saucisses |
| <input type="checkbox"/> Dinde | <input type="checkbox"/> Veau |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

Poisson

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Couquilles | <input type="checkbox"/> Palourdes |
| <input type="checkbox"/> Crevettes | <input type="checkbox"/> Sardines |
| <input type="checkbox"/> Hareng | <input type="checkbox"/> Saumon |
| <input type="checkbox"/> Huîtres | <input type="checkbox"/> Thon |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

Légumes et noix

- | | |
|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beurre d'arachides | <input type="checkbox"/> Noix |
| <input type="checkbox"/> Fèves | <input type="checkbox"/> Pois |
| <input type="checkbox"/> Lentilles | <input type="checkbox"/> Tofu |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

PRODUITS CÉRÉALIERS

De 5 à 12 portions par jour

Pains

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bagels | <input type="checkbox"/> Pain |
| <input type="checkbox"/> Croûte de pizza | <input type="checkbox"/> Pita |
| <input type="checkbox"/> Muffins anglais | <input type="checkbox"/> Tortilla |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

Pâtes, riz et autres grains

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Couscous | <input type="checkbox"/> Pâtes alimentaires |
| <input type="checkbox"/> Orge | <input type="checkbox"/> Riz |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

Céréales et autres produits céréaliers

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Biscuits | <input type="checkbox"/> Gaufres |
| <input type="checkbox"/> Céréales prêtes à manger | <input type="checkbox"/> Gruau |
| <input type="checkbox"/> Croûtons | <input type="checkbox"/> Muffins |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

De 2 à 4 portions par jour

Produits laitiers

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Crème | <input type="checkbox"/> Fromage cottage |
| <input type="checkbox"/> Crème glacée | <input type="checkbox"/> Lait |
| <input type="checkbox"/> Crème sure | <input type="checkbox"/> Soja |
| <input type="checkbox"/> Fromage | <input type="checkbox"/> Yogourt |
| <input type="checkbox"/> Fromage à la crème | <input type="checkbox"/> Yogourt glacé |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

AUTRES ALIMENTS

Condiments

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cornichons | <input type="checkbox"/> Relish |
| <input type="checkbox"/> Ketchup | <input type="checkbox"/> Sauce barbecue |
| <input type="checkbox"/> Moutarde | <input type="checkbox"/> Sauce soja |
| <input type="checkbox"/> Olives | <input type="checkbox"/> Vinaigre |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

Graisses et huiles

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Beurre | <input type="checkbox"/> Margarine |
| <input type="checkbox"/> Huile d'olive | <input type="checkbox"/> Mayonnaise |
| <input type="checkbox"/> Huile végétale | <input type="checkbox"/> Sauce à salade |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

Collations santé

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Barres granola- | <input type="checkbox"/> Galettes de riz |
| <input type="checkbox"/> Bretzels | <input type="checkbox"/> Pop-corn |
| <input type="checkbox"/> Craquelins | <input type="checkbox"/> Raisins |
| <input type="checkbox"/> Autres : _____ | |

Aliments additionnels
