AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je mange

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 17 février 2020**

Je choisis les bons aliments

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« Retrouvez le plaisir de la cuisine à l'ancienne avec des légumes de saison, des légumes « oubliés ».

Que c'est doux une cocotte qui siffle dans une cuisine qui chante ! »

Je privilégie le goût

- Je cuisine des produits naturels et de saison.
- J'enrichis mes recettes avec des herbes fraîches, des épices, des agrumes.

J'opte pour des produits frais

- J'incorpore 2 fruits et 3 légumes par jour à mes préparations culinaires.
- Je choisis des fruits et des légumes de saison aux couleurs vives (*aliments riches en antioxydants et vitamines*).
- Je privilégie les produits locaux.

J'évite les aliments transformés

- Je privilégie les aliments complets ou semi-complets riches en fibres, en vitamines et en minéraux.
- J'évite les aliments raffinés (*farines blanches, sucres blancs*), les produits « ultratransformés » (*produits industriels*).
- Je limite les plats préparés contenants des additifs, sels, exhausteurs de goût ou colorants.

Mastiquez lentement pour être rassasié et pour bien digérer !
Exercez-vous au béaba du nutri-score !

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE