MANGER ET BOIRE SAINEMENT

DES FRUITS ET LÉGUMES
Dans l'idéal au moins 5 portions par jour

MOINS DE SEL
Pas plus de 5 g par jour. Ranger la salière et se méfier du sel caché dans le fromage, la charcuterie, les conserves, les plats cuisinées tout prêts...

DES FRUITS SECS
Amandes, noisettes, noix...

PAS TROP D'ALCOOL
8 unités par semaine maximum, avec au moins une journée sans

DU POISSON
Deux ou trois fois par semaine

DES PRODUITS FRAIS
Préparés à la maison plutôt que des plats tout préparés

MOINS DE GRAISSES SATURÉES
Charcuterie, viande rouge, viennoiseries...

DES ÉPICES ET DES AROMATES
Pour remplacer le sel

DE L'EAU
Au moins 1,5 l par jour

MOINS DE SUCRES
Pâtisseries, boissons sucrées, sodas...

A LA VAPEUR OU AU GRILL
Plutôt qu'à la poêle avec du beurre, de l'huile ou de la crème...

3 REPAS PAR JOUR
Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Fédération Française de Cardiologie | Association régionale Nord-Pas-de-Calais

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Région Hauts-de-France

ETHANE