

Habitude 4 – Choisir des aliments peu transformés

Plus naturels, plus nutritifs, meilleurs pour vous.

Pourquoi c’est essentiel

Ils conservent leurs nutriments essentiels.

Moins d’additifs, de sucres et de graisses cachées.

Ils soutinent votre énergie, votre santé et votre bien-être au quotidien.

Le réflexe à adopter

Privilégiez le simple et le vrai.

Lisez les étiquettes, moins d’ingrédients signifie souvent mieux manger.

Faites de la nature votre meilleure alliée.

TRANSFORMÉ		PEU TRANSFORMÉ
Riche en sucres, sel et graisses ajoutés	Composition	Ingrédients simples et reconnaissables
Moins de nutriments préservés	Nutriments	Vitamines, minéraux et fibres conservés
Plus calorique pour moins de satiété	Calories	Moins calorique, plus rassasant
Additifs, colorants, arômes artificiels	Additifs	Peu ou pas d’additifs superflus

Exemple concret

Remplacez vos snacks industriels par des fruits frais ou des noix.

