

Shaklee 180

MD



Enrichissez votre garde-manger

UN MOYEN SIMPLE POUR VOUS AIDER À MANGER PLUS SANTÉ

Débarressez-vous de ces coupables élevés en sucre, en calories et en gras qui forment un obstacle entre vous et un régime plus santé:

- Boisson gazeuse sucrée
- Boissons sucrées
- Gâteaux
- Biscuits
- Pâtisseries
- Tartes
- Bonbons
- Petits gâteaux
- Barres de céréales
- Mayonnaise
- Croustilles
- Craquelins
- Muffins du commerce
- Mélanges (gâteaux, muffins, etc.)
- Céréales sucrées
- Pain blanc
- Riz blanc
- Farine blanche et amidon de maïs
- Huile de maïs et huiles végétales mélangées, graisse végétale
- Sucre

ESSAYEZ DE SUBSTITUER:

CES ALIMENTS	PAR CEUX-CI
Céréales sucrées	Céréales élevées en fibres, faibles en sucre
Croustilles de pommes de terre	Amandes crues
Pain blanc	Pain de grains entiers à 100 %
Farine blanche	Farine de blé entier
Huiles végétales mélangées	Huile d'olive
Collations sucrées	Fruits, tels que pommes, bananes et petits fruits
Aliments transformés (c.-à-d. salsa en pot)	Aliments frais (c.-à-d. salsa maison)