

FAIRE SES COURSES : UN MOMENT IMPORTANT

C'est l'occasion de **prendre son temps** pour bien choisir ses produits, vérifier les étiquetages, éviter les produits trop gras et trop sucrés. Cela doit être aussi un **moment de plaisir** où l'on pense aux recettes que l'on va utiliser et aux plats que l'on va préparer pour sa famille.

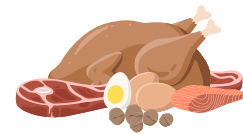
Quelques astuces pour faire ses courses dans les meilleures conditions :

- Partez faire vos courses avec la **liste exhaustive** des aliments à acheter, et **essayez de la respecter !**
- Faites vos courses l'**estomac plein**, vous serez moins tenté qu'en étant affamé et vous éviterez le grignotage avant le repas.
- Préférez les **heures creuses** afin d'éviter la foule et de faire vos achats calme et détendu.
- Évitez de circuler dans les rayons « à risques » (confiseries, gâteaux...) qui sont **source de tentation**.

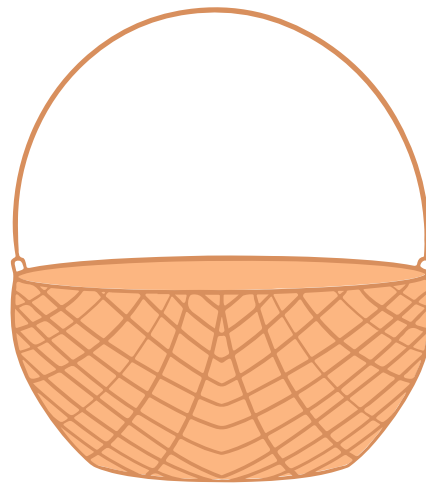
Comment bien « remplir » son panier ?



Achetez le plus souvent possible des **fruits et des légumes frais**, en fonction des saisons



Au rayon des viandes, préférez les **morceaux maigres** (viande blanche ou rouge)



Prévoyez suffisamment de poissons pour en manger **deux à trois fois par semaine**



Limitez les quantités de fromages que vous allez acheter (Rappelez-vous qu'un camembert contient huit portions de fromage et qu'une portion par jour et par personne suffit). Complétez par des laitages (yaourts, petits suisses...) demi-écrémés.