



Ordonnance d'une alimentation végétale : pour votre santé et celle de la planète



Nom : _____

Mon régime alimentaire riche en végétaux :

- Prendre un repas sans viande de plus par semaine**
- Consommer plus de légumes chaque jour** (p. ex., 2 tasses)
- Consommer plus de légumes chaque jour** (p. ex., 2 tasses)
- Remplacer chaque semaine deux protéines animales** (bœuf, porc, viandes transformées) par **deux protéines végétales** (p. ex., ¼ de tasse de noix, 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide ou ½ tasse de pois, de haricots secs ou de lentilles).
- Consommer plus de lipides sains chaque jour** (p. ex., 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive/de canola, un petit avocat, ¼ de tasse de noix/de graines)

Remarques

Signature : _____ Date : _____

Regardez cette vidéo de 25 minutes et commencez à manger des aliments riches en végétaux :

<https://www.youtube.com/watch?v=HoyQXg2RZ5o>

Pour obtenir plus d'information et vous motiver, regardez notre vidéo de quatre minutes :

<https://www.youtube.com/watch?v=P64G3IPwMXk>.

Vous pouvez également consulter ces sites Web :

- halfyourplate.ca
- food-guide.canada.ca/en
- vrg.org
- pulses.org/nap
- plantbasedcookingshow.com
- producemadesimple.ca
- Cookspiration.com