

Assiette méditerranéenne

Protéines

Favorisez :

- Poisson, fruits de mer, volaille
- Protéines végétales :
 - légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.)
 - tofu, tempeh, edamames
 - noix, fèves soya rôties
 - beurre d'arachide ou de noix
- Oeufs

Limitez :

- Viandes rouges (bœuf, veau, porc, gibier, etc.)

Évitez :

- Charcuteries (bacon, jambon, saucisse, etc.)

Buvez de l'eau



Variété de légumes

- Cuits, frais ou surgelés
- Soupe, potage
- Salade ou crudités

Céréales complètes (ou féculents)

- Riz brun ou sauvage
- Pâtes alimentaires de grains entiers
- Couscous de blé entier
- Quinoa
- Boulgour
- Orge mondé
- Pains de grains entiers
- Craquelins de grains entiers
- Pommes de terre avec pelure

Choix de dessert ou collation



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL