

# Bien s'hydrater et se nourrir pour rester actif et autonome!

Centre intégré de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

## Buvez souvent!



Il est important de boire avant même de ressentir la soif. Variez les boissons, tout en priorisant l'eau!

## Collations nutritives

Pensez à **ajouter** du lait, du yogourt, un oeuf cuit dur, du beurre d'arachides, du fromage et des noix à vos collations!

Privilégiez les **grains entiers** pour leurs bienfaits sur vos intestins et votre santé.

### Aliments protéinés

### Légumes et fruits



### Grains entiers

Pensez aux **légumes** et aux **fruits** de saison.

Les options **congelées** sont également pratiques et **nutritives**.

## En manque d'appétit?

- Mangez plus souvent, mais en petites portions;
- Intégrez des aliments protéinés à chaque repas;
- Consommez des boissons nutritives (lait, boisson de soya, smoothie, etc.);
- Soyez actif pour vous ouvrir l'appétit.

## Pour plus d'informations

Numérisez le code QR :



Consultez le site Web :

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/  
conseils-pour-alimentation-saine/aines](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines)

# Faites le plein de vitamines et de protéines avec ce bol smoothie

## Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de petits fruits frais ou congelés (fraises, framboises, bleuets).
- 1/2 banane fraîche ou congelée.
- 1/2 tasse (125 ml) de yogourt grec nature 2 % ou de tofu soyeux.
- 2 dattes dénoyautées et hachées.

## Préparation (pour environ 2 tasses) :

- Dans un robot culinaire ou un mélangeur, combinez tous les ingrédients. Mélangez jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.
- Mettez dans un bol et garnissez selon vos goûts : fruits frais, muesli, granola, graines de chia, de chanvre ou de psyllium.

**Note :** Pour une version à boire, vous pouvez ajouter du lait ou une boisson de soya selon la consistance désirée.



## En manque d'inspiration?

- Cuisinez à l'avance et congelez des portions;
- Vérifiez si des organismes communautaires de votre région peuvent vous aider : popote roulante, cuisine collective, repas communautaire, etc.;
- Pensez aux repas préparés en épicerie, aux services de traiteur ou de livraison.

## Soyez curieux et partagez de bons moments!

- Essayez une nouvelle recette;
- Goûtez à un nouvel aliment;
- Partagez votre recette préférée;
- Mangez en bonne compagnie : avec un voisin, un ami, un membre de la famille.