



## Qualité de l'alimentation

Didier Brassard  
—NUTRITION—

- Légumes et fruits
- Noix, avocat, huile d'olives extra-vierge
- Poisson, fruits de mer
- Légumineuses, volaille et yogourt nature
- Grains entiers (*quinoa, avoine entière, riz brun, céréales entières*)

- Grains transformés et raffinés (*céréales à déjeuner raffinées, pain blanc, riz blanc, pâtes blanches, croustilles...*)
- Aliments riches en sucres et sucres ajoutés (*desserts, gâteaux, barres tendres sucrées, tartinades*)
- Sucreries (*bonbons, chocolat*)
- Boissons sucrées
- Restauration rapide
- Charcuteries, viandes rouges

