

Choisissez des huiles végétales variées pour la cuisson et l'assaisonnement



Ne consommez pas régulièrement confiseries, biscuiteries, crèmes glacées



Limitez le sel à la cuisson, ne resalez pas après; ne le mettez pas à table et évitez le cumul d'aliments très salés



Surveillez régulièrement votre poids pour ne pas dépasser votre poids de forme; si vous avez un excès de poids, consultez un vrai spécialiste



PROVINCE DE HAINAUT
OBSERVATOIRE
DE SANTE
EN HAINAUT

Service Documentation
Rue Saint-Antoine, 1
7021 Havré
☎ (065) 87 27 00
Edité par Hainaut-Santé, asbl

*Protégez
votre cœur*

Quelques
recommandations
en matière
d'alimentation

Choisissez au moins 2 fois
par semaine du **poisson** ou
des **produits de la pêche**



Limitez la consommation de
charcuterie, de **frites** à
une fois tous les 10 jours



Mangez des **légumes** à
chaque repas principal,
dont une fois sous forme
de **crudités** assaisonnées



Ne mangez pas plus d'une fois
par jour de la **viande maigre**
et variez le type de viande



Mangez des **fruits**
chaque jour



Consommez le **fromage**
lors de repas sans viande

