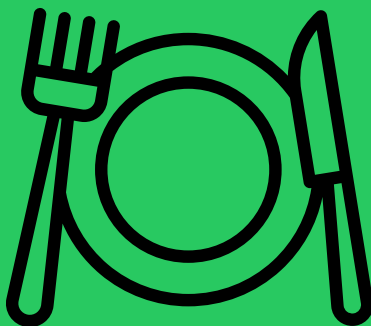


GARAZI en ROSE

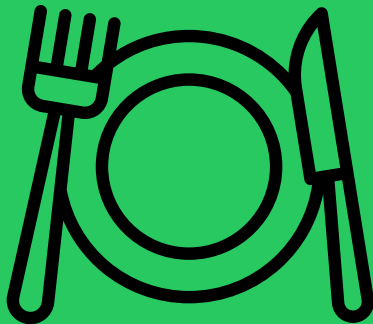


BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

GARAZI EN ROSE VOUS EXPLIQUE TOUT

WWW.GARAZIENROSE.COM

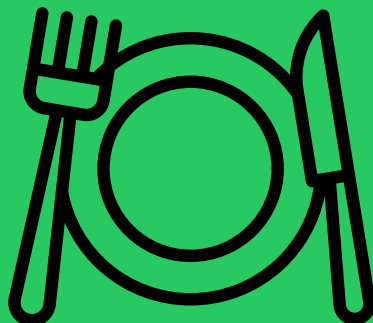
POUR BIEN COMPRENDRE



Une alimentation déséquilibrée et non variée joue un rôle évident dans le développement de certains cancers

La variété est importante car **aucun aliment ne peut prétendre à lui seul être un remède miracle**, comme un antidote anticancer, qui pourrait nous protéger ou nous guérir de ces maladies

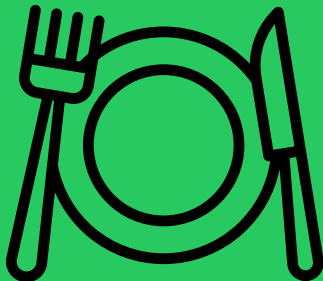
QUELQUES CHIFFRES CLÉS



Sur les 382 000 nouveaux cas de cancers recensés en France par an, **près de 40 000 cancers (12%)** sont liés aux facteurs nutritionnels

Attention: **viandes rouges, charcuterie, sucres rapides, barbecue, fritures**

LES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES



REDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE SUCRES AJOUTÉS

Privilégiez le sucre naturel des fruits ou le sucre complet

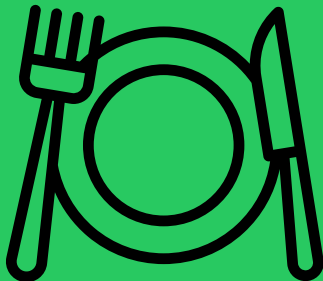
REDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE SEL

Pour protéger votre coeur, vos reins et même diminuer le risque
de certains cancers

LIMITEZ LA CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES

1 à 2 verres d'alcool standard par jour max et pas tous les jours

LES MODES DE CUISSON



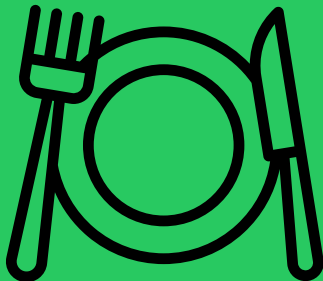
Evitez si possible la cuisson à haute température des aliments
(**fritures, barbecue, grillades**)

Privilégiez davantage **les cuissons douces** à basse température
(90°C) (vapeur, papillote, à l'étouffée, au wok)

Pour une cuisson douce, l'idéal est d'utiliser l'**huile d'olive**

Dans le cas d'une cuisson poussée, utilisez plutôt une huile de
tournesol ou de coco

AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE FIBRES



Consommez **5 portions de fruits et légumes par jour**

en alternant crus et cuits

Privilégiez les fruits et légumes **de saison**
et le BIO

prenez l'habitude de les rincer

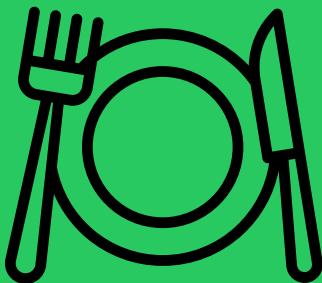
Augmentez votre consommation de
céréales complètes

pâtes, riz, pain...

Augmenter votre consommation de
légumes secs

pois chiches, lentilles...

PRIVILÉGIEZ LE FAIT-MAISON ET APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES



Achetez des produits dont la **liste d'ingrédients est la plus courte** possible

Vérifiez l'**origine** et la **qualité** de ses aliments

Utilisez des **applis** gratuites type Yuka

Méfiez-vous des **sucres cachés**, de la quantité de **sel** et des **additifs**

LES MATIERES GRASSES

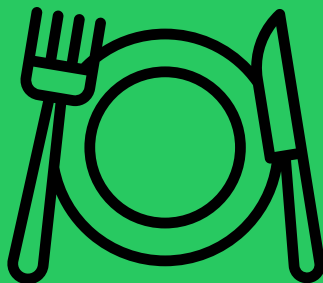


Réduisez, sans supprimer, votre consommation d'**acides gras saturés** (viandes rouges, charcuteries, fromage, beurre...)

Augmentez votre consommation d'**acides gras insaturés de type oméga 3** en:

- Utilisant et variant des **bonnes huiles** pour les assaisonnements (olive, colza, lin)
- Consommant du **poisson gras** au moins **2 fois par semaine** (sardines, maquereaux, anchois, saumon...)
- Consommant une petite poignée de **fruits oléagineux** chaque jour (amande, noix et noisettes)

L'ALIMENTATION EST AUSSI UN PLAISIR



Évitez les régimes restrictifs pour perdre du poids

Pensez aussi à vous faire plaisir de temps en temps : pas de frustration, tout est une question d'équilibre dans l'alimentation !

Si vous ressentez des difficultés pour mettre en place ces recommandations vous pouvez consulter un **nutritionniste**