

CHOISISSEZ CECI PLUTÔT QUE CELA :

# les choix quotidiens qui vont garder votre foie en santé toute l'année



## Votre foie se préoccupe de ce que vous mangez et buvez à chaque jour.

Les excès de sucre et de gras dans votre alimentation peuvent avoir le même effet que consommer trop d'alcool, car ils peuvent provoquer une accumulation de gras dans le foie. Quand le foie regorge de gras, il ne peut pas accomplir ses 500 fonctions adéquatement, et progressivement il se détériore au point de développer une cirrhose et même un cancer.

Si vous désirez avoir un foie sain pour l'année 2016, la meilleure stratégie est de faire des choix santé tous les jours. Nous vous proposons quelques exemples de choix santé et de substitutions que vous pourrez facilement incorporer à votre rythme de vie quotidien.

### DÉJEUNER

AU LIEU DE CECI...



Timatin de Tim Horton\*  
(sandwich œuf, bacon, fromage)  
Jus d'orange  
Double double  
(café crème, grand format)  
814 calories/ 63 g de sucre/ 36 g de gras

...CHOISISSEZ CELA.



Omelette « Endless omelette »  
Verre de lait écrémé (6 oz)  
213 calories/ 14 g de sucre/ 4 g de gras  
OU  
1 tasse de yogourt grec (nature, sans gras)  
½ tasse de salade de fruit frais  
Café noir  
193 calories/ 19 g de sucre/ 0 g de gras



### COLLATION EN MILIEU DE MATINÉE

AU LIEU DE CECI...



Latté à la vanille de Starbucks,  
format Grande (avec du lait 2 %)  
Pain aux bananes  
630 calories/ 64 g de sucre/ 23 g de gras

...CHOISISSEZ CELA.



Café noir ou thé vert  
Banane  
109 calories/ 14 g de sucre/ 0 g de gras



### DÎNER

AU LIEU DE CECI...



Angus classique bacon et fromage  
de McDonald's  
Frites (format moyen)  
Coke® (format moyen)  
1 340 calories/ 69 g de sucre/ 58 g de gras

...CHOISISSEZ CELA.



Soupe campagnarde aux lentilles  
Sandwich au thon avec laitue  
Soda avec lime  
428 calories/ 8 g de sucre/ 7 g de gras



### COLLATION ÉNERGISANTE DE L'APRÈS-MIDI

AU LIEU DE CECI...



Barre de chocolat Mars\*  
Coke\*  
348 calories/ 53 g de sucre/ 6,2 g de gras

...CHOISISSEZ CELA.



16 amandes (non grillées)  
110 calories/ 0 g de sucre/ 10 g de gras  
OU  
Summer Fresh® Snack & GoMC  
– houmous au poivron rouge  
avec craquelins  
Eau avec fruits coupés  
230 calories/ 2 g de sucre/ 9 à 11 g de gras



# SOUPER

## AU LIEU DE CECI...



Lasagne au bœuf (1 tasse)  
Pain à l'ail (tranche moyenne)  
Salade César (2 tasses)  
2 verres de vin (oz liq. chacun)  
1 277 calories/ 14 g de sucre/ 55 g de gras

## ...CHOISISSEZ CELA.



Sauté de dinde thaïlandais  
Riz blanc cuit  
Thé vert  
434 calories/ 1,5 g de sucre/ 8 g de gras



# COLLATION DU SOIR

## AU LIEU DE CECI...



Croustilles régulières (2 tasses)  
Trempeuse (4 cuillères à table)  
469 calories/ 4 g de sucre/ 38 g de gras

## ...CHOISISSEZ CELA.



Maïs soufflé, au four à micro-ondes ou éclaté dans de l'huile, sans beurre (2 tasses)  
128 calories/ 0 g de sucre/ 10 g de gras  
OU  
Bretzels, croquants, non salés (1 tasse)  
152 calories/ 1 g de sucre/ 1 g de gras



# TOTALS

## AU LIEU DE CECI...

Calories (estimation) :  
**4,878**  
Sucre (estimation) :  
**267g**  
Gras (estimation) :  
**216.2g**

## ...CHOISISSEZ CELA.

Calories (estimation) :  
**1,422**  
Sucre (estimation) :  
**37.5g**  
Gras (estimation) :  
**39g**

Avoir une alimentation saine et faire de l'exercice régulièrement peut prévenir, et dans certains cas inverser le développement de la stéatose hépatique. Prendre soin du foie peut non seulement vous protéger de la stéatose hépatique, mais également réduire les risques d'autres problèmes de santé comme la maladie du cœur ou le diabète. Soyez averti que votre foie ne se plaindra pas quand il sera agressé par la maladie ou en train de se détériorer. Un diagnostic précoce est la meilleure approche, alors prenez le temps de parler avec votre médecin et demandez-lui un examen du foie lors de votre prochain rendez-vous.

Pour en apprendre plus sur la stéatose hépatique, sur les tests de la fonction hépatique et comment préserver la santé de votre foie, consultez notre site [liver.ca/foiemaigre](http://liver.ca/foiemaigre) ou appelez le 1-800-563-5483.



Fondation canadienne du foie  
Canadian Liver Foundation

Donner vie à la recherche sur le foie  
Bringing liver research to life