

Conseils pour une alimentation saine pour le cœur comprenant des

ŒUFS



des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux peuvent être évités par les choix et les habitudes de vie, comme une alimentation saine qui comprend une variété d'aliments chaque jour.

Habitudes saines pour le cœur



Ayez des options santé sous la main Gardez des légumes et des fruits coupés au réfrigérateur. Gardez des œufs cuits durs à portée de main pour une collation rapide (Ils se conservent sept jours au réfrigérateur).



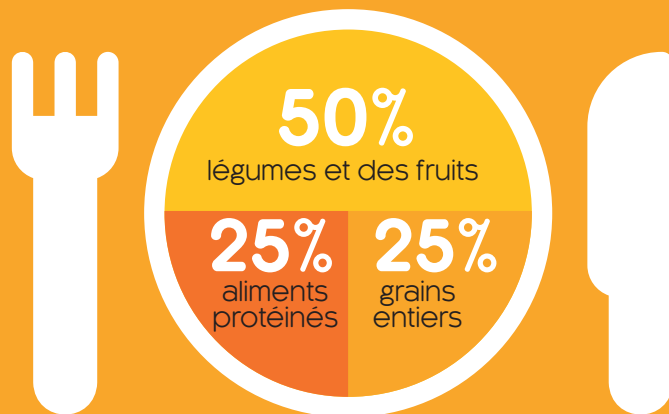
Cuisez une fois et mangez deux fois Pensez aux quiches, aux frittatas, aux soupes, aux ragoûts, aux casseroles et aux pâtes; ces repas sont parfaits pour le souper et pour le dîner du lendemain.



Faites des habitudes saines une affaire d'équipe Faites participer vos amis et votre famille à la préparation de repas sains. Si vous avez des enfants, cuisiner avec eux est une bonne façon de les aider à adopter de bonnes habitudes alimentaires.

Et les œufs dans tout ça?

Les œufs s'intègrent bien à une alimentation saine pour les personnes atteintes de maladies cardiaques ou ayant souffert d'un AVC. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée qui comprend divers aliments riches en protéines. Cherchez à remplir le quart de votre assiette d'aliments protéinés.



1 œuf fournit



6,5g

de protéines de haute qualité

nutriments importants comme les **vitamines A, D et B12, le folate, le fer et le zinc.**

La plupart des nutriments et **près de la moitié** des protéines contenus dans les œufs se trouvent dans le jaune.

Bol déjeuner aux œufs et au fromage cottage

Ce bol déjeuner aux œufs et au fromage cottage est riche en protéines et peut être dégusté comme déjeuner ou collation à tout moment de la journée.

Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de fromage cottage
- 1 œuf mollet ou cuit dur
- Demi avocat mûr, dénoyauté, pelé et tranché
- 2 petits radis, tranchés
- ½ tasse (125 ml) de concombre, tranché
- 1 c. à table (15 ml) chacun de ciboulette et d'oignon vert finement hachés (ou d'herbes de votre choix)



Portion



Temps de préparation
(min.)



Temps de cuisson
(min.)

Préparation

Déposer le fromage cottage au fond du bol ou du contenant pour emporter. Déposer l'œuf, l'avocat, les radis et le concombre par dessus. Garnir d'herbes.



La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada reconnaît l'importante contribution de ses commanditaires. Cette reconnaissance ne constitue pas une recommandation.

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.

Fier allié de

