

5

BONNES RAISONS

d'établir un plan de repas

#1

AIDE À ATTEINDRE LES OBJECTIFS NUTRITIONNELS

Prenez le contrôle de votre alimentation en planifiant vos repas à l'avance pour la semaine à venir. Le fait de savoir quels nutriments et groupes alimentaires vous consommez chaque jour, et le fait de connaître votre apport calorique vous aideront à atteindre plus facilement vos objectifs nutritionnels. Cela vous évitera également de vous jeter sur le premier repas prêt à consommer que vous trouvez lorsque vous êtes très occupé dans la journée, ce qui n'est généralement pas la meilleure option qui soit.

#2

AIDE À FAIRE DES CHOIX PLUS ÉQUILIBRÉS

Faites des recherches et consultez la documentation sur ce qu'est une alimentation équilibrée et découvrez comment l'adapter pour servir vos objectifs. Cela vous aidera à comprendre les choix qui s'offrent à vous et vous évitera de passer des heures à déchiffrer les étiquettes au supermarché.

#3

AJOUTE DE LA VARIÉTÉ À VOS REPAS

Sans même le savoir, vous pourriez vous retrouver dans la même routine quotidienne du petit-déjeuner au dîner. Commencez à planifier vos repas, vous découvrirez une variété d'options équilibrées pouvant remplacer votre habituel café-croissant.

#4

PERMET D'ÉCONOMISER DU TEMPS ET DE L'ARGENT

Ne passez plus des heures à errer dans les supermarchés. Avec votre plan à la semaine, vous savez exactement quels produits il vous faut acheter. Vos courses correspondent exactement aux plats prévus et vous réduisez les déchets alimentaires.

#5

RÉDUIT LE STRESS

Êtes-vous de ceux et celles qui se demandent ou à qui l'on demande constamment « Qu'est-ce qu'on mange ? » Avec un plan de repas, vous vous évitez le stress d'avoir à réfléchir dans l'urgence à ce que vous allez préparer chaque soir. Planifiez, préparez et profitez des bienfaits de ces repas nutritifs et équilibrés.