



Faire de l'activité physique

- Faites au moins 150 minutes (2 heures et demie) d'exercice aérobique par semaine;
- Même les minutes comptent – faites de l'exercice par blocs de 10 minutes à la fois;
- Pratiquez des activités qui développent la force et l'équilibre, comme de la musculation et du Tai chi, au moins deux fois par semaine.



Boisson fouettée aux fruits et graines de lin

Portions : 2

2 c. à table	graines de lin broyées	30 mL
1 tasse	fruits frais ou surgelés	250 mL
1	banane fraîche ou surgelée	1
1/2 tasse	ananas dans son jus	125 mL
1 tasse	lait ou boisson de soya ou de riz enrichie	250 mL
3/4 tasse	yogourt réduit en gras	175 mL
	cubes de glace (au choix)	

Instructions :

- Ajouter tous les ingrédients dans le mélangeur et mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse.
- À votre santé!

Information sur la nutrition:

Pour 1 portion : 300 calories, 5 g gras, 1,5 g gras saturés, 0 g gras trans, 15 mg cholestérol, 110 mg sodium, 56 g glucides, 6 g fibres, 40 g sucres, 10 g protéines, 15 % VQ de vitamine A, 70 % VQ de vitamine C, **30 % VQ de calcium, 50 % VQ de vitamine D.**

