



## Prenez votre coeur en main!

Il est prouvé qu'une bonne alimentation aide vraiment à prévenir les maladies du coeur et les AVC, en favorisant la réduction de la pression artérielle et du mauvais cholestérol, et le contrôle du poids et de la glycémie.

Nos menus 'coeur en santé' sont basés sur la **diète méditerranéenne**, utilisent un maximum d'aliments naturels, et **respectent intégralement toutes les recommandations** des organismes suivants:

- ✓ Fondation des maladies du coeur du Canada
- ✓ Diète DASH
- ✓ American Heart Association
- ✓ Guide alimentaire canadien

Et en plus, ils sont renouvelés chaque semaine pour:

- ✓ profiter des **spéciaux des circulaires** des supermarchés que vous choisissez!
- ✓ privilégier les **produits frais de saison**, peu ou pas transformés

## Chaque semaine vous recevrez:

- ✓ **Menu 7 jours, 3 repas/jour:**  
Varié, équilibré et personnalisé selon vos préférences
- ✓ **Recettes** nécessaires: Rapides, faciles et savoureuses
- ✓ **Liste d'épicerie** correspondante, selon les spéciaux des circulaires
- ✓ **Guide de préparation:**  
Pour gagner du temps
- ✓ **Infolettre:** Rappel et conseils pratiques



## Pourquoi ces menus sont-ils INTELLIGENTS ?

Parce qu'ils vous assurent, semaine après semaine, que vous:

- ✓ mangerez ce qu'il y a de **MIEUX** pour réduire vos risques de maladies du coeur et d'AVC \*
- ✓ aurez du **PLAISIR** à manger
- ✓ profiterez des **MEILLEURS ACHATS** dans vos supermarchés préférés

Et toute la famille en profitera, puisqu'un menu coeur en santé est un menu équilibré qui convient à tous!

\* À titre d'exemple, ces menus assurent un apport quotidien en **sodium de 1 500 mg ou moins**, et en **gras saturés de 7% ou moins** des calories totales.

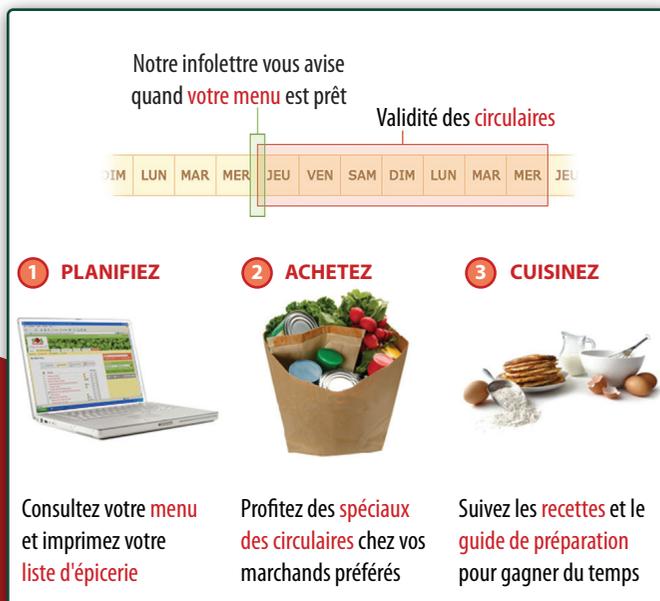
Pour en savoir plus, visitez:

[www.soscuisine.com/coeur-en-sante](http://www.soscuisine.com/coeur-en-sante)  
On peut vous aider !

SOS Cuisine / Sukha Technologies Inc.,  
3470 Stanley Bureau 1605, Montréal, QC, H3A 1R9  
info@soscuisine.com

Questions : 514-564-0971

## Comment ça marche ?



**SOS**  
CUISINE.com<sup>MC</sup>

Bien manger, pas compliqué

Menus intelligents pour un  
**COEUR EN SANTÉ**

Hypertension - Hypercholestérolémie - Hypertriglycéridémie