



Planifier des dîners santé

Aperçu de la trousse

La plupart des gens prennent le repas du midi à l'extérieur de la maison, au milieu d'une journée chargée de travail. Par conséquent, ils ont tendance à choisir des aliments rapides et pratiques. Voici quelques choix courants pour le dîner :

- un sandwich et un sac de croustilles
- un hamburger et des frites
- une pointe de pizza

Cependant, ces aliments sont riches en matières grasses et faibles en glucides complexes. Heureusement, manger sainement n'a pas besoin d'être compliqué. Il est possible de modifier la plupart des repas pour les rendre plus sains. La présente trousse porte sur les quatre étapes suivantes :

Étape n° 1. Apprendre à préparer une boîte-repas santé

Étape n° 2. Apprendre à préparer un sandwich santé

Étape n° 3. Apprendre à faire des choix santé au buffet à salades

Étape n° 4. Choisir des aliments rapides bons pour la santé

Étape n° 1

Apprendre à préparer une boîte-repas santé

Pour bien manger à l'heure du midi, il faut apprendre à demeurer maître de la situation. Un moyen efficace de maîtriser ce que vous mangez consiste à apporter votre boîte-repas. Il vous en coûtera ainsi moins cher que d'aller au restaurant ou à la cafétéria et vous n'aurez pas à attendre d'être servi. Trouvez un endroit agréable pour manger, comme près d'une fenêtre offrant une vue intéressante ou dans un parc. Ensuite, allez marcher avant de retourner au travail. Vous serez plus détendu et vous aurez un après-midi plus productif.

Conseils pour préparer une boîte-repas

- Préparez votre repas la veille. Emballez les restes du souper que vous pourrez conserver au réfrigérateur et réchauffer au travail. Prenez soin de bien réchauffer les aliments afin d'éviter la contamination.
- Achetez des contenants qui vont au congélateur et au micro-ondes ainsi qu'un sac isotherme ou une glacière pour transporter votre repas. Gardez-les propres pour ne pas contaminer votre nourriture.
- Variez votre menu :
 - Essayez différents pains ainsi que différentes tartinades et garnitures faibles en matières grasses dans vos sandwichs.
 - Utilisez des aliments santé préemballés tels que des mélanges à soupe en conserve ou déshydratée et des plats congelés que vous pourrez réchauffer au micro-ondes. Lisez les étiquettes pour connaître le nombre de grammes de matières grasses.
 - Essayez des céréales prêtes à consommer au lieu d'un sandwich.
 - Apportez une pomme de terre ou une patate douce que vous pourrez cuire au micro-ondes.

Étape n° 2

Apprendre à préparer un sandwich santé

Que vous prépariez votre sandwich vous-même ou que vous le commandiez à un comptoir déli ou à un restaurant, il existe de nombreux choix d'aliments pour vous aider à préparer un sandwich santé. Certains sont meilleurs que d'autres. Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez une liste de choix, présentés du moins au plus judicieux. Les ingrédients, tels que la laitue, la tomate, le poivron, les germes de haricots, le concombre, l'oignon et les cornichons, ajoutent peu ou pas du tout de matières grasses ainsi que quelques calories à votre sandwich. Si votre sandwich en contient 125 ml (½ tasse), vous pouvez les compter comme une portion de légumes.

	<i>Calories</i>	<i>Matières grasses (g)</i>
<i>Viandes</i> – portion de 50 g (2 oz)		
Salami sec	235	19
Pastrami	200	17
Saucisson de Bologne au bœuf	175	16
Saucisson de Bologne à la dinde	120	9
Rôti de bœuf	100	4
Jambon maigre	75	3
Poitrine de dinde	65	1
<i>Fromages</i> – portion de 25 g (1 oz)		
Fromage fondu	106	9
Suisse	105	8
Cheddar en tranche	104	9
Mozzarella partiellement écrémée	72	4,5
Fromage fondu en tranches, <i>Kraft Free</i>	45	0
<i>Tartinades</i>		
Beurre d'arachide, 30 ml (2 c. à table)	190	16
Beurre, 15 ml (1 c. à table)	110	12
Margarine, 15 ml (1 c. à table)	110	11
Mayonnaise, 15 ml (1 c. à table)	100	11
Fromage à la crème, 30 ml (2 c. à table)	100	10
Mayonnaise légère, 15 ml (1 c. à table)	50	5
Moutarde, 15 ml (1 c. à table)	5	0
<i>Pains</i>		
Pain à sous-marin	290	3
Petit pain empereur (kaiser)	190	2
Pain à hamburger	180	3
Petit pain de blé entier	85	1
Pain de blé entier, 1 tranche	80	1
Pain blanc « léger », 1 tranche	42	0,5

Conseils pour préparer un sandwich faible en matières grasses

Un sandwich type de déli peut contenir beaucoup de calories et de matières grasses. Voici quelques suggestions pour « alléger » votre sandwich :

- Limitez ou évitez les viandes grasses, la mayonnaise, l'huile, l'avocat, le fromage et les croissants.
- Commandez moins de viande et de fromage et plus de légumes – tomate, concombre, germes de haricots, laitue ou oignon.
- Choisissez la viande blanche de poulet ou de dinde. Elle contient moins de calories et de matières grasses que la viande brune de volaille et que la viande rouge.
- Commandez de la viande ou du fromage, mais pas les deux.
- Essayez un sandwich végétarien.
- Commandez de la moutarde, du ketchup ou du raifort au lieu de la mayonnaise. Certains endroits offrent des fromages sans matières grasses ou faibles en matières grasses ainsi que de la mayonnaise et des vinaigrettes à base de yogourt ou de fines herbes faibles en matières grasses. En règle générale, la mayonnaise faible en matières grasses en contient tout de même beaucoup.
- Commandez plus de pain et divisez la garniture en deux sandwiches ou plus. Apportez les restes à la maison pour manger plus tard.

Étape n° 3

Apprendre à faire des choix santé au buffet à salades

On trouve des buffets à salades dans les délis, les restaurants et les supermarchés. Ils peuvent offrir un repas rapide et sain, pourvu que vous sachiez quoi choisir. Une étude menée parmi des étudiants de l'université a montré que ceux qui optaient pour un repas chaud consommaient moins de calories et de matières grasses que ceux qui optaient pour le buffet à salades.

<i>À privilégier</i>	<i>À consommer avec modération</i>
Ananas	Croûtons
Betterave	Fromage
Blancs d'œuf cuits	Graines de tournesol
Brocoli	Jaunes d'œuf cuits
Carottes	Miettes de bacon
Céleri	Noix
Champignons	Nouilles frites
Chou	Olives
Chou-fleur	Salade de chou
Concombre	Salade de macaronis
Courge	Salade de pommes de terre
Germes de haricots	Salades faites avec de la mayonnaise
Haricots (<i>comme les haricots communs ou les pois chiches sans vinaigrette ou marinade à base d'huile</i>)	Salades marinées
Légumes-feuilles (<i>plus ils sont foncés, plus ils offrent de nutriments</i>)	
Melon	
Pois verts	
Poivron (<i>Le poivron rouge contient deux fois plus de vitamine C et neuf fois plus de vitamine A que le poivron vert!</i>)	
Raisins	
Raisins secs	
Tomate	

Vinaigrettes

Les petites louches que l'on trouve dans les buffets à salades contiennent généralement 2 c. à table (30 ml) de vinaigrette. Deux louches de vinaigrette italienne, française ou au fromage bleu contiennent environ 300 calories, provenant presque toutes des matières grasses, et environ 30 g de matières grasses. Optez plutôt pour les choix suivants :

- Vinaigrette sans matières grasses
- Jus de citron
- Touche de vinaigrette et vinaigre
- Salsa
- Vinaigre assaisonné (p. ex., aux framboises, aux fines herbes ou balsamique)

Une autre solution serait de verser la vinaigrette dans une assiette *à part*. Trempez-y votre fourchette, laissez égoutter le surplus pendant quelques secondes, puis prenez une bouchée de salade. La vinaigrette sera la dernière chose dans votre bouche, ce qui vous permettra d'y goûter sans ajouter trop de matières grasses et de calories.

Étape n° 4

Choisir des aliments rapides bons pour la santé

Un repas type de restaurant-minute contient environ 1 200 calories et plus de 50 g de matières grasses! Faites des choix avisés lorsque vous mangez à un restaurant-minute. Voici quelques conseils utiles :

- Commandez un sandwich au poulet ou au poisson grillé au lieu d'un hamburger ou d'un sandwich au poulet ou au poisson frit. Les aliments frits peuvent contenir le double des calories des aliments grillés.
- Commandez un petit hamburger plutôt qu'un hamburger spécial.
- Commandez un sandwich au rosbif, qui est presque toujours plus maigre qu'un hamburger.
- Commandez votre sandwich sans mayonnaise, fromage, bacon et sauce spéciale. Choisissez plutôt d'autres condiments, tels que la moutarde, le ketchup, la tomate, la laitue, l'oignon et les cornichons.
- Commandez une pomme de terre au four au lieu d'une frite. Garnissez-la de salsa, de crème sure ou de fromage cottage sans matières grasses, de champignons, de brocoli ou d'oignon vert haché.
- Choisissez des bretzels au lieu des croustilles ordinaires ou au maïs.
- Commandez une pizza aux légumes, garnie de champignons, de poivron ou d'oignon au lieu d'une pizza extra fromage, pepperoni ou saucisse. Vous pouvez même commander une pizza *sans fromage* – avec tous les légumes, vous ne remarquerez pratiquement pas son absence! Mangez deux ou trois pointes accompagnées d'une salade.
- Une grosse boisson gazeuse ordinaire peut ajouter beaucoup de calories. Choisissez plutôt une boisson gazeuse hypocalorique, du lait écrémé, du jus de légumes ou de fruits, du thé non sucré, de la tisane ou de l'eau.
- Comme dessert, essayez un petit yogourt glacé sans matières grasses ou faible en matières grasses.

	<i>Repas type de restaurant-minute</i>	<i>Repas modifié</i>
<i>Sandwich</i>	Hamburger spécial	Sandwich au poulet grillé
<i>Plat d'accompagnement</i>	Grosse frite	Moitié d'une petite frite
<i>Boisson</i>	375 ml (12 oz) de boisson gazeuse ordinaire	Thé glacé non sucré ou boisson gazeuse hypocalorique
<i>Dessert</i>	Lait frappé	Cornet de yogourt glacé faible en matières grasses
<i>Matières grasses totales</i>	64 g	15,5 g
<i>Calories</i>	1 436	475

Planifier des dîners santé

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Utilisez les aliments et les conseils à l'Étape n° 2 pour préparer un sandwich santé contenant moins de 400 calories et de 9 g de matières grasses.

<i>Ingrédients</i>	<i>Quantité</i>	<i>Calories</i>	<i>Matières grasses (g)</i>
*			
*			
*			
*			
*			
	Totaux	_____	_____

- À l'aide de votre plan de repas recommandé, planifiez deux dîners santé. Choisissez le type de repas que vous êtes le plus susceptible de manger. N'oubliez pas que vos habitudes de dîner pourraient être différentes la semaine et la fin de semaine. Consultez *La ROUE DE SANTÉ* pour savoir le nombre de grammes de matières grasses que contiennent les aliments que vous mangez au dîner.

	<i>Jour 1 – Dîner</i>		<i>Jour 2 - Dîner</i>	
	<i>Aliment/Matières grasses (g)</i>		<i>Aliment/Matières grasses (g)</i>	
Viandes maigres et substituts				
	Portions*=		Portions *=	
Produits laitiers écrémés				
	Portions =		Portions =	
Fruits				
	Portions =		Portions =	
Légumes				
	Portions =		Portions =	
Produits céréaliers				
	Portions =		Portions =	

*Nombre de portions recommandées pour le dîner.

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

