



# Planifier des déjeuners et des soupers santé

---

## Aperçu de la trousse

Le déjeuner et le souper sont les repas que les gens prennent le plus souvent à la maison. En mangeant à la maison, il est plus facile de maîtriser ce qu'il y a dans son assiette, de faire des choix santé et de limiter ses portions. Cela est particulièrement important pour les personnes qui surveillent leur poids. Les personnes qui mangent à la maison trouvent qu'il en coûte souvent moins cher que de manger à l'extérieur.

Même si ce n'est pas vous qui achetez et préparez les aliments dans votre famille, sachez que vous pouvez tous bénéficier des conseils qui suivent. Si quelqu'un d'autre est responsable de préparer les repas que vous prenez à la maison, demandez-lui de lire cette trousse. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

**Étape n° 1.** Apprendre quels aliments choisir au déjeuner et lesquels éviter

**Étape n° 2.** Apprendre des façons d'alléger le souper

## Étape n° 1

### Apprendre quels aliments choisir au déjeuner et lesquels éviter

---

Il est probablement plus facile d'inclure des aliments santé au déjeuner qu'à n'importe quel autre repas. Il existe de nombreux aliments faibles en matières grasses et en cholestérol, ce qui en font d'excellents choix pour commencer la journée. Le déjeuner :

- est une source importante de nutriments, tels que les glucides complexes, les fibres, le calcium et les protéines;
- peut être rapide et simple à préparer;
- se prête bien à une multitude de choix; alors, vous ne risquez pas de vous lasser;
- peut être pris sur le pouce si le temps presse. Le nettoyage peut attendre;
- est bon pour tout le monde. Faites-en une affaire de famille!

#### Aliments à privilégier au déjeuner

- Rôtie ou muffin anglais de blé entier
- Tortillas
- Bagels
- Céréales de blé entier servies avec du lait écrémé
- Céréales chaudes – gruau d'avoine, gruau de maïs, crème de blé
- Jus – orange, pamplemousse, ananas, pomme, tomate, canneberge, raisin
- Fruits – banane, fraises, pamplemousse, melon
- Lait écrémé ou à 1 % M.G., yogourt ou fromage faible en matières grasses
- Succédanés d'œuf ou blancs d'œuf
- Viande maigre, telle que bacon de dos ou jambon maigre

#### Aliments à éviter au déjeuner

- Bacon, saucisse, jambon gras
- Œufs frits, omelettes au fromage, omelettes faites avec des œufs entiers
- Beurre, fromage riche en matières grasses, lait entier, fromage à la crème, yogourt riche en matières grasses
- Beignes, pâtisseries danoises, biscuits, muffins riches en matières grasses
- Crêpes avec beurre et sirop
- Céréales contenant beaucoup de sucre, tablettes granolas riches en matières grasses

#### *Important*

- Un bagel entier équivaut à trois portions de pain et un muffin anglais équivaut à deux portions.

- Une grosse banane équivaut à deux portions de fruits.
- 185 ml (6 oz) de jus équivaut à plus d'une portion de fruits.

### Conseils pour planifier le déjeuner

Commencez la journée du bon pied! Voici quelques idées rapides et pratiques pour vous aider à planifier des déjeuners intéressants et savoureux.

- Garnissez un bol de gruau ou de riz brun de morceaux de pêches ou de poires en conserve dans le jus et arrosez d'un peu de lait écrémé. Le lait ajouté au gruau ne représente pas une portion, alors versez-vous-en un verre.
- Mélangez des fruits congelés (une banane ou une tasse de fraises, de bleuets ou de morceaux de pêches ou encore, une combinaison de ces fruits) avec une tasse de yogourt faible en matières grasses. Garnissez le tout de germes de blé ou de céréales croustillantes. (Les bananes se congèlent bien. Il suffit de peler les bananes mûres, de les couper en morceaux et de les mettre au congélateur dans un sac en plastique.)
- Versez 30 g (1 oz) de céréales dans un bol, puis ajoutez 125 ml (½ tasse) de lait écrémé et une portion de fruits (63 ml ou ¼ de tasse de raisins secs équivaut à une portion).
- Buvez 125 ml (4 oz) de jus ou mangez un petit fruit chaque matin. Cela équivaut à une portion de fruits. Essayez le jus enrichi de calcium pour un supplément de nutriments.

### Un meilleur déjeuner

<i>Au lieu de</i>	<i>Choisir</i>
Œufs – Les jaunes d'œuf contiennent beaucoup de cholestérol. Limitez votre consommation à trois jaunes d'œuf par semaine, y compris ceux utilisés dans les produits de boulangerie et pâtisseries.	Blancs d'œuf ou succédanés d'œuf. Les omelettes préparées avec des blancs d'œufs ou des succédanés d'œuf, des légumes et du fromage sans matières grasses (ou faible en matières grasses) représentent un meilleur choix.
Beurre	Pour la cuisson, utilisez une poêle antiadhésive ou une poêle légèrement enduite d'une huile de cuisson en vaporisateur. Sur le pain, utilisez du beurre de pomme ou une confiture aux fruits contenant peu ou pas de sucre ajouté.
Margarine – Elle contient autant de matières grasses et de calories que le beurre, mais pas de cholestérol.	Margarine hypocalorique. Elle contient plus d'eau, donc moins de matières grasses et de calories.
Fromage à la crème – Il contient beaucoup de matières grasses et de cholestérol et peu de calcium et de protéines par comparaison aux autres fromages.	Fromage à la crème faible en matières grasses ou sans matières grasses. Tartinez votre bagel d'un mélange de fromage cottage faible en matières grasses et d'épices, comme la moutarde sèche ou l'aneth.

Lait entier	Lait écrémé. Épaississez le lait écrémé en y ajoutant du lait écrémé en poudre. Cela augmentera aussi la teneur en calcium.
Croissants – Ils contiennent beaucoup de matières grasses et de sucre, et peu de fibres.	Pain complet, bagel ou muffin au son faible en matières grasses.
Sirop	Fruits frais ou en purée, compote de pommes, beurre de pomme ou de pêche.
Pain doré	Pain de blé entier trempé dans un mélange de blancs d'œuf, de lait écrémé et de vanille.

## Étape n° 2

# Apprendre des façons d'alléger le souper

---

De nos jours, le souper est le repas principal de la journée pour beaucoup de gens. C'est aussi le plus gros repas de la journée. La plupart des gens consomment près de la moitié de leurs calories totales au souper. Essayez d'alléger vos soupers. Le Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) recommande de mieux répartir l'apport calorique durant la journée.

### Conseils pour planifier des soupers légers

*Incluez des aliments provenant de tous les groupes alimentaires.* Il n'y a pas que la viande et les pommes de terre. Profitez du souper pour « faire le plein » de portions de légumes et de produits céréaliers que vous n'avez pas réussi à manger dans la journée en les incluant à votre repas du soir.

*Considérez la viande comme un plat d'accompagnement.* Évaluez ce qui se trouve dans votre assiette. Le souper type consiste surtout en un morceau de viande, couvrant habituellement la majorité de l'assiette. Changez votre perception du souper. La plus grande partie de votre assiette devrait être remplie de glucides complexes, tels que les produits céréaliers, les fruits et les légumes.

*Planifiez manger la plupart de vos soupers à la maison.* Vous pourrez ainsi mieux maîtriser ce que vous mettez dans votre assiette, surtout si vous surveillez votre poids. Vous trouverez, dans d'autres trousseaux, des renseignements qui vous aideront à faire de bons choix lorsque vous devez manger à l'extérieur.

Voici quelques suggestions de soupers santé pour vous et votre famille :

- Incorporez de la chapelure de pain ou de craquelins de blé entier, des flocons d'avoine, ou des céréales de son d'avoine écrasées à votre pain de viande ou à vos hamburgers. Cela vous permettra « d'étirer » la viande. Une solution à la fois économique et saine! N'oubliez pas de choisir la viande hachée la plus maigre possible.
- Faites cuire au four des filets de poisson ou des morceaux de poulet sans peau trempés dans un mélange de lait écrémé et de blancs d'œuf, puis enrobés de céréales émiettées.
- Prenez au moins un repas sans viande par semaine. Si votre famille n'a pas l'habitude de prendre des repas végétariens, introduisez le concept graduellement. Commencez par un repas végétarien par semaine, puis augmentez le nombre jusqu'à ce que vous en preniez trois par semaine. La teneur élevée en fibres de ces repas peut contribuer à réduire le taux de cholestérol et le risque de maladie du cœur.

- Ne remplacez pas la viande rouge par des produits laitiers riches en matières grasses. Choisissez des fromages faibles en matières grasses ou préparez des mets végétariens contenant des protéines d'origine végétale. Essayez les combinaisons suivantes :
  - Riz et haricots
  - Tortilla farcie de haricots
  - Soupe épaisse au riz et aux légumes avec craquelins de blé entier faibles en matières grasses
  - Sauté de légumes avec tofu et riz brun
  - Lasagne végétarienne avec épinards et brocoli
- Agrémentez vos pâtes à la sauce marinara de fleurettes de brocoli, de carottes et de courgettes râpées, et de pois congelés. Faites cuire légèrement les légumes, pour qu'ils conservent leur couleur et restent croquants.
- Faites griller des poivrons verts et rouges, des tomates cerises, des courgettes et des oignons pour accompagner un steak maigre ou le poulet.
- Un souper digne de ce nom doit offrir au moins une portion de fruits ou de légumes, ou encore mieux, les deux!

# Planifier des déjeuners et des soupers 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 ».

- À l'aide de votre plan de repas recommandé, planifiez un déjeuner et un souper santé. Apportez votre plan à l'épicerie pour ne rien oublier. Consultez *La ROUE DE SANTÉ* pour connaître le nombre de grammes de matières grasses que contiennent tous les aliments que vous prévoyez manger. Notez tous les jours les portions et le nombre de grammes de matières grasses que vous consommez dans votre journal d'alimentation.

	Déjeuner	Souper
	Aliment/Matières grasses (g)	Aliment/Matières grasses (g)
Viandes maigres et substituts	Portions* = <input type="text"/>	Portions * = <input type="text"/>
Produits laitiers écrémés	Portions = <input type="text"/>	Portions = <input type="text"/>
Fruits	Portions = <input type="text"/>	Portions = <input type="text"/>
Légumes	Portions = <input type="text"/>	Portions = <input type="text"/>
Produits céréaliers	Portions = <input type="text"/>	Portions = <input type="text"/>

\*Nombre de portions recommandées pour le déjeuner et le souper.

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

