

5 façons de mettre en place des habitudes saines

Bonus : programme de repas de 3 jours pour commencer



1. Restez actif

Des études ont montré que l'exercice régulier peut réduire le stress, améliorer et stabiliser l'humeur, améliorer le sommeil et renforcer l'estime de soi. Prendre le temps de bouger peut également vous aider à rester motivé pour faire des choix sains.



2. Dormez suffisamment

Un mauvais sommeil est associé à une consommation excessive d'aliments riches en calories, en graisses et en glucides. Cela peut entraîner des problèmes de santé tels qu'une augmentation du stress, de la tension artérielle et de la glycémie. Fixez-vous une heure de sommeil et de réveil cohérente chaque jour pour garantir au moins 7 à 9 heures de sommeil par nuit.



3. Continuez le suivi

Connaître vos chiffres vous aide à rester responsable. Cela peut signifier monter sur la balance, mesurer votre glycémie ou prendre votre tension artérielle. Ne vous découragez pas si vous n'êtes pas là où vous voulez être à un moment donné. Utilisez ces résultats comme un indicateur pour vous aider à rester concentré sur des choix réfléchis.



4. Planifiez, achetez et préparez des repas sains

Prenez le temps chaque semaine de préparer des repas équilibrés. Lavez, coupez et conservez les fruits et légumes dans des contenants juste après avoir fait vos courses.

Répartissez, emballez et trie les aliments du dîner pour la semaine. Préparez des repas plus copieux pour avoir des restes.



5. Fixez-vous des mini-objectifs SMART

SMART signifie Spécifique, Mesurable, Atteignable, Raisonnable et Temporel. Un exemple d'objectif SMART est « Je vais faire de la marche rapide pendant ma pause de dîner pendant 20 minutes, 4 jours par semaine ».



Programme de repas de 3 jours pour commencer

Jour 1

Déjeuner : Parfait au yogourt

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

½ tasse de yogourt grec nature à 2 %
2 cuillères à café de miel
¼ tasse de bleuets
¼ tasse de fraises (tranchées)
¼ tasse de céréales riches en fibres, comme All-Bran
2 cuillères à soupe de morceaux de noix

Dans un grand verre, disposez en couches le yogourt, les bleuets, les fraises, les céréales et les morceaux de noix. Répétez l'opération pour obtenir deux couches de chaque aliment.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
285	13 g	59 g	176 mg	8 mg	31 g	6 g	23 g	16 g	319 mg

Dîner : Wrap à la dinde et à l'avocat

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

1 tortilla de blé entier (20 cm)
¼ d'avocat, écrasé
85 g de poitrine de dinde à faible teneur en sodium tranchée
½ tasse de pousses d'épinards

Étalez la purée d'avocat sur la tortilla, puis ajoutez la poitrine de dinde et les pousses d'épinards. Roulez et coupez en deux.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
317	12 g	1 g	872 mg	20 mg	37 g	8 g	2 g	18 g	234 mg

Collation : 2 tiges de céleri moyennes + 2 c. à soupe de beurre d'arachides

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
203	16 g	2 g	64 mg	0 mg	9 g	4 g	3 g	10 g	446 mg

Souper : Shakchouka

Portion : 1 | Temps de préparation : 10 minutes | Temps de cuisson : 20 minutes

1 cuillère à soupe d'huile
½ oignon haché
½ poivron haché
1 tasse de tomates broyées en conserve
⅓ c. à café de cumin, de piment de Cayenne ou de poudre de chili
2 oeufs
2 cuillères à soupe de fromage feta

Chauffez l'huile à feu moyen et faites revenir l'oignon et le poivron dans une petite poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates broyées et les épices. Lorsque la sauce commence à mijoter, utilisez le dos d'une cuillère pour faire deux entailles dans la sauce. Cassez 2 oeufs dans chacune des entailles et couvrez la poêle avec un couvercle. Baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les oeufs soient bien cuits, environ 10 à 15 minutes. Transférez dans un bol et saupoudrez de feta émiettée.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
384	29 g	8 g	445 mg	389 mg	18 g	3 g	9 g	18 g	716 mg

Boisson du jour : Eau de concombre à la menthe

Ajoutez ½ concombre coupé et ¼ de tasse de feuilles de menthe dans un pichet d'eau. Laissez infuser au réfrigérateur et savourez tout au long de la journée.



Programme de repas de 3 jours pour commencer

Jour 2



Déjeuner : Ricotta au miel et poire

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

¾ tasse de ricotta partiellement écrémée
1 poire moyenne, tranchée finement
1 cuillère à café de miel
½ tasse de pistaches décortiquées, hachées

Versez la ricotta dans un bol de service.
Garnissez de poire. Arrosez de miel et garnissez de pistaches.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
302	12 g	5 g	119 mg	29 mg	39 g	6 g	23 g	13 g	416 mg



Dîner : Salade de baies balsamique

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

3 tasses de jeunes pousses d'épinards
½ tasse de fraises, tranchées
¼ tasse d'oignon rouge, tranché
¼ d'avocat, coupé en cubes
1 c. à soupe de morceaux de noix
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
85 g de poulet grillé

Étalez la purée d'avocat sur la tortilla, puis ajoutez la poitrine de dinde et les pousses d'épinards.
Roulez et coupez en deux.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
414	29 g	4 g	112 mg	53 mg	19 g	8 g	8 g	24 g	1056 mg



Collation : 1 bâtonnet de fromage + 1 petit concombre coupé en bâtonnets

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
125	6 g	3 g	196 mg	15 mg	12 g	2 g	5 g	9 g	442 mg



Souper : Zoodles à l'ail avec du poulet

Portion : 1 | Temps de préparation : 10 minutes | Temps de cuisson : 10 minutes

1 cuillère à café d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée et hachée
2 tasses de nouilles de courgettes (environ 2 courgettes moyennes)
½ tasse de tomates raisins (coupées en deux)
85 g de lanières de poulet grillées (précuites)

Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'ail, les nouilles de courgettes et les tomates raisins. Lorsque les nouilles sont tendres, versez-les dans un bol. Garnissez de lanières de poulet grillées et de pignons.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
297	13 g	1 g	413 mg	50 mg	22 g	6 g	11 g	27 g	1090 mg



Boisson du jour : Fraise basilic

Ajoutez 1 tasse de fraises tranchées et ¼ tasse de feuilles de basilic frais dans un pichet d'eau. Laissez infuser au réfrigérateur et savourez tout au long de la journée.



Programme de repas de 3 jours pour commencer

Jour 3

Déjeuner : Œufs en anneau

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 10 minutes

1 cuillère à café d'huile d'olive
2 rondelles de poivron rouge, coupées en rondelles de 1,27 cm d'épaisseur
2 oeufs
1 cuillère à café de beurre non salé
1 tranche de pain complet (moins de 70 calories), grillée

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Placez les rondelles de poivron rouge dans la poêle. Cassez un œuf au milieu de chaque rondelle. Cuire jusqu'à ce que le fond se tienne ensemble, environ 2 à 3 minutes. Retournez-les à l'aide d'une spatule et laissez-les cuire de l'autre côté pendant encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Servir avec 1 tranche de pain complet tartinée de beurre.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
249	14 g	4 g	279 mg	327 mg	15 g	3 g	3 g	15 g	199 mg

Dîner : Salade de chou croquante au saumon

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

Vinaigrette:

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
½ c. à café de moutarde de Dijon

Salade:

2 tasses de mélange de salade de chou emballé / chou râpé
½ petite pomme, coupée en allumettes
70 g de saumon désossé et sans peau préemballé (en flocons)
2 cuillères à soupe d'oignons verts hachés
2 cuillères à soupe d'amandes effilées

Fouettez ensemble l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme et la moutarde de Dijon. Ajoutez le mélange de salade de chou (ou le chou râpé), la pomme, le saumon, les oignons verts et les amandes effilées dans un bol. Mélangez avec la vinaigrette.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
498	41 g	6 g	456 mg	25 mg	19 g	7 g	10 g	19 g	286 mg

Collation : ½ tasse de yogourt grec non sucré à 2 % + ½ banane moyenne, tranchée

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
133	2 g	1 g	51 mg	10 mg	18 g	2 g	11 g	12 g	311 mg

Souper : Bol de tacos garni

Portion : 1 | Temps de préparation : 10 minutes | Temps de cuisson : 10 minutes

2 tasses de riz au chou-fleur surgelé
2 c. à soupe de coriandre hachée
1 c. à café de jus de citron vert
½ tasse de haricots noirs
1 tomate prune, hachée

2 c. à soupe de guacamole (du commerce)
2 c. à soupe de fromage cheddar râpé
10 chips de tortilla concassées

Préparez le riz au chou-fleur selon les instructions sur l'emballage. Mélangez avec de la coriandre et du jus de citron vert. Garnissez de haricots noirs, de tomates prunes, de guacamole, de fromage cheddar et de chips de tortilla.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
431	14 g	4 g	536 mg	15 mg	59 g	15 g	8 g	20 g	497 mg

Boisson du jour : Melon gingembre

Ajoutez 1 tasse de cantaloup en cubes et une tranche de gingembre de 1 cm dans un pichet d'eau. Laissez infuser au réfrigérateur et savourez tout au long de la journée.

