



Votre guide

# D'alimentation saine

Bonus :  
Exemples de  
menus pour 3  
jours

Des stratégies simples  
pour vous aider  
à prospérer





# Bienvenue!

La planification de repas et de collations sains est au cœur de tout parcours de bien-être. Mais il n'existe pas de régime alimentaire qui convienne à tout le monde. Nous avons tous des besoins nutritionnels, des goûts, des aversions et des budgets différents, et bien plus. C'est pourquoi nous avons créé votre guide d'alimentation saine.

Ce guide regorge d'outils d'alimentation saine et de planification de repas. Chaque page vous aidera à créer un plan qui vous conviendra. Utilisez-le pour créer des changements durables afin de vous épanouir.

Bonne lecture!

Votre équipe de Teladoc Health

## Un aperçu du contenu

<b>Bienvenue !</b>	<b>2</b>
<b>Comprendre les bases</b>	<b>3</b>
<b>Groupes d'aliments de Teladoc Health</b>	<b>4</b>
<b>Équilibrez votre assiette</b>	<b>7</b>
<b>Des portions saines, à tout moment</b>	<b>8</b>
<b>Comment préparer un repas sain</b>	<b>9</b>
<b>Collations à base de fruits et légumes et de protéines</b>	<b>10</b>
<b>Exemples de plans de repas de 3 jours</b>	<b>11</b>
<b>Comprendre les étiquettes alimentaires</b>	<b>17</b>
<b>Conseils et astuces pour manger au restaurant</b>	<b>18</b>

# Comprendre les bases

Les aliments sont composés de trois nutriments de base qui fournissent de l'énergie à votre corps : les glucides, les protéines et les lipides. Connaître la façon dont le corps utilise chaque nutriment et atteindre les objectifs ci-dessous vous aidera à préparer des repas équilibrés, sains et satisfaisants.



## Glucides

Les glucides sont les sucres et les amidons que votre corps décompose en glucose pour l'utiliser comme source d'énergie. Les glucides font augmenter votre glycémie. Une consommation excessive de glucides moins nutritifs, comme les sucres ajoutés, peut entraîner une prise de poids et augmenter votre risque de diabète et de maladie cardiaque. Il est important que les personnes diabétiques surveillent de près leur consommation de glucides. Les aliments riches en glucides comprennent les céréales, les fruits, les légumes féculents (patates douces, navets, courges d'hiver), les produits laitiers et les produits de boulangerie.

**Votre objectif :** Choisissez des portions modérées d'aliments riches en glucides nutritifs : fruits frais, légumes féculents, haricots et céréales riches en fibres. Évitez les sucres ajoutés.



## Légumes non féculents

Les légumes non féculents sont faibles en glucides et en calories et constituent une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux.

**Votre objectif :** remplir la moitié de votre assiette avec une variété de légumes non féculents à chaque repas. Il n'est pas nécessaire de limiter la taille des portions comme vous le faites avec d'autres aliments contenant des glucides : mangez-en autant que vous le désirez.



## Protéines

Les protéines aident à développer et à conserver les muscles. Elles vous aident également à vous sentir rassasié. Les protéines ont très peu d'impact sur votre glycémie et constituent le principal nutriment du poulet, du bœuf, des œufs et du poisson. On les trouve également dans les noix, les graines et les haricots.

**Votre objectif :** inclure des protéines quand vous mangez des glucides. Cela ralentit l'augmentation de la glycémie après un repas ou une collation. Optez pour des sources de protéines maigres ou végétales.



## Les graisses

Les graisses aident votre cerveau et votre système nerveux à fonctionner et ajoutent une saveur et une texture exceptionnelles aux aliments. Lorsqu'elles sont consommées seules, les graisses n'augmentent pas votre taux de sucre dans le sang. On trouve des graisses saines dans l'huile d'olive, l'avocat, les olives, les noix, les graines, l'huile de tournesol et les poissons gras comme le saumon.

**Votre objectif :** Choisissez des aliments qui contiennent des gras sains (poly et monoinsaturés). Limitez les gras saturés et évitez les gras trans.

Vous êtes curieux de savoir comment ces nutriments se traduisent dans les aliments que vous mangez ? Continuez à lire pour découvrir notre guide détaillé des groupes alimentaires de Teladoc Health.

# Groupes d'aliments de Teladoc Health

Étape suivante : déterminer ce que vous allez manger ! Vous trouverez ci-dessous des exemples d'aliments appartenant à chaque groupe. En fonction de vos besoins de santé, vous pourrez peut-être manger plus d'une portion à un repas. Utilisez ces conseils pour créer une variété de repas satisfaçants qui vous aideront à atteindre vos objectifs.



## Légumes non féculents

*Une portion contient environ 5 grammes de glucides et environ 25 calories 1/2 tasse cuite ou 1 tasse crue pour un choix de légumes non féculents ci-dessous*

<b>Artichaut</b>	<b>Chou vert, chou rouge, bok choy</b>
<b>Roquette</b>	<b>Légumes verts (chou vert, moutarde, navet, scarole, etc.)</b>
<b>Asperges</b>	<b>Jicama</b>
<b>Pousses de bambou</b>	<b>Chou-rave</b>
<b>Brocoli</b>	<b>Champignons</b>
<b>Choux de Bruxelles</b>	<b>Gombo</b>
<b>Cactus</b>	<b>Oignons</b>
<b>Chou-fleur</b>	<b>Poivrons (rouges, verts, jaunes, mini)</b>
<b>Concombre</b>	<b>Épinards, chou frisé</b>
<b>Daikon</b>	<b>Courges d'été (jaunes, courgettes)</b>
<b>Aubergine</b>	<b>Tomates</b>
<b>Haricots verts, haricots jaunes, haricots italiens</b>	<b>Châtaignes d'eau</b>



## Glucides (fruits)

*Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 60 calories*

<b>Pomme</b>	<b>1 petite</b>
<b>Banane</b>	<b>1 très petite ou 1/2 grande</b>
<b>Bleuets</b>	<b>3/4 tasse</b>
<b>Melon Cantaloup ou melon miel</b>	<b>1 tasse en dés</b>
<b>Fruits séchés</b>	<b>2 c. à soupe</b>
<b>Raisins</b>	<b>17 petits</b>
<b>Mangue</b>	<b>1/2 tasse ou 1/2 petite</b>
<b>Nectarine ou pêche</b>	<b>1 moyenne</b>
<b>Orange</b>	<b>1 moyenne</b>
<b>Papaye</b>	<b>1 tasse de papaye en cubes ou 1/2 papaye</b>
<b>Ananas</b>	<b>3/4 tasse frais ou 1/2 tasse en conserve</b>
<b>Plantain</b>	<b>1/3 tasse ou 1/4 de plantain</b>
<b>Framboises ou mûres</b>	<b>1 tasse</b>
<b>Fraises</b>	<b>1 1/4 tasse entières</b>
<b>Melon d'eau</b>	<b>1 1/4 tasse en dés</b>

# Groupes d'aliments de Teladoc Health



## Glucides (amidons)

Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 80 calories

<b>Bagel</b>	$\frac{1}{4}$ gros bagel (28 g)
<b>Haricots</b> (noir, pois chiches, rognon, lima, bleu marine, pinto, etc.)	$\frac{1}{2}$ tasse cuit également = 1 portion de protéines
<b>Tranche de pain</b> (à teneur réduite en calories, légère)	2 tranches (42 g)
<b>Tranche de pain</b>	1 tranche (28 g)
<b>Chapati</b>	28 g
<b>Mais</b>	$\frac{1}{2}$ tasse ou $\frac{1}{2}$ gros épi
<b>Muffin anglais</b>	$\frac{1}{2}$ muffin
<b>Petits pois</b>	$\frac{1}{2}$ tasse
<b>Gruau</b>	$\frac{1}{2}$ tasse cuit
<b>Pain à hamburger ou à hot-dog</b>	$\frac{1}{2}$ pain
<b>Coquille de taco dure</b>	2 petites coquilles à tacos
<b>Matzo</b>	21 g
<b>Naan</b>	Carré de 3½ pouces (28 g)
<b>Flocons d'avoine</b>	$\frac{1}{2}$ tasse cuite
<b>Pita (15 cm)</b>	$\frac{1}{2}$ pita
<b>Pomme de terre nature, patate douce, igname</b>	$\frac{1}{2}$ tasse
<b>Popcorn</b>	3 tasses
<b>Riz, pâtes, quinoa, couscous</b>	$\frac{1}{3}$ tasse cuite
<b>Tortilla (15 cm)</b>	1 petite tortilla
<b>Courge d'hiver (butternut ou poivrée)</b>	1 tasse



## Glucides (lait et yogourt)

Une portion contient 6 à 12 grammes de glucides et environ 80 à 160 calories

<b>Lait au chocolat</b>	$\frac{1}{2}$ tasse
<b>Lait de vache</b> (entier, écrémé, allégé)	1 tasse
<b>Kéfir</b> (nature, non sucré)	1 tasse
<b>Lait de riz</b> (nature, non sucré)	1 tasse
<b>Lait d'amande</b> (nature, non sucré)	1 tasse
<b>Lait de soja</b> (nature, non sucré)	1 tasse
<b>Yogourt, grec ou ordinaire</b> (nature, non sucré)	175 ml

Remarque : si l'aliment/la boisson est aromatisé ou sucré, lisez l'étiquette pour plus de détails

# Groupes d'aliments de Teladoc Health



## Protéines

*Une portion contient 7 grammes de protéines et environ 35 à 100 calories*

<b>Fromage</b>	<i>28 g</i>
<b>Poulet, dinde, poisson, bœuf, agneau, chèvre, porc</b>	<i>28 g</i>
<b>Fromage blanc</b>	<i>1/4 tasse</i>
<b>Substitut d'œuf</b>	<i>1/4 tasse</i>
<b>Blancs d'œufs</b>	<i>2 blancs d'œufs</i>
<b>Œufs</b>	<i>1 œuf</i>
<b>Pâte à tartiner aux noix, sans sucre ajouté (beurre d'arachide, d'amande, de soja) *</b>	<i>1 c. à soupe</i>
<b>Noix et graines</b>	<i>1 c. à soupe</i>
<b>Tempeh (vérifiez l'étiquette pour connaître la teneur en glucides) *</b>	<i>1/4 tasse</i>
<b>Tofu *</b>	<i>1/2 tasse</i>



## Les graisses

*Une portion contient 5 grammes de matières grasses, environ 45 calories, énérégialement 0 glucide, mais vérifiez toujours l'étiquette*

<b>Amandes ou noix de cajou *</b>	<i>6 noix</i>
<b>Avocat</b>	<i>2 cuillères à soupe</i>
<b>Bacon</b>	<i>1 tranche</i>
<b>Beurre, bâton</b>	<i>1 cuillère à café</i>
<b>Aiguillettes bouillies</b>	<i>2 cuillères à soupe</i>
<b>Lait de coco, en conserve</b>	<i>1/3 tasse légère ou 1 1/2 c. à soupe régulière</i>
<b>Noix de coco, râpée</b>	<i>2 cuillères à soupe</i>
<b>Mayonnaise</b>	<i>1 cuillère à café régulière ou 1 cuillère à soupe allégée</i>
<b>Beurres de noix *</b>	<i>1 1/2 c. à café</i>
<b>Huile (huile d'olive, huile de canola, huile d'arachide, huile végétale, etc.)</b>	<i>1 cuillère à café</i>
<b>Olives</b>	<i>8 noirs ou 10 verts</i>
<b>Arachides *</b>	<i>10 noix</i>
<b>Noix de pécan et noix</b>	<i>4 moitiés</i>
<b>Pistaches *</b>	<i>16 noix</i>
<b>Crème sure, ordinaire</b>	<i>2 cuillères à soupe</i>

\* Les aliments protéinés à base de plantes fournissent des protéines de qualité, des graisses saines et des fibres. Leur teneur en graisses et en glucides varie, alors assurez-vous de lire les étiquettes.

# Équilibrez votre assiette

Vous pouvez manger sainement tout en profitant de repas savoureux ! Le modèle de l'assiette équilibrée est une façon simple et délicieuse de nourrir votre corps. En suivant ce format, vous pourrez remplir votre assiette d'aliments sains dans les bonnes proportions.

C'est aussi simple que regarder. Une assiette équilibrée contient 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines maigres et 25 % de glucides. Elle peut également inclure un peu de graisses saines.

Commencez avec une assiette d'environ 23 cm. Mesurez vos assiettes habituelles et voyez leur largeur. Si elles sont plus grandes que 23 cm, essayez d'utiliser des assiettes plus petites. Vous pouvez également remplir vos assiettes habituelles jusqu'à 23 cm.

Utilisez le guide des groupes d'aliments de Teladoc Health sur les pages précédentes pour vous aider à remplir votre assiette.

Vous trouverez de nombreuses options savoureuses pour vous aider à créer une variété de repas équilibrés et satisfaisants. Incorporer différents aliments dans les différentes sections de l'assiette peut même inspirer la créativité et vous sortir d'une ornière.

## 50 %

**Légumes non féculents = la moitié de votre assiette**

Les options incluent : brocoli, laitue, tomates, courgettes, champignons, chou frisé et chou-fleur

## 25 %

**Les glucides = un quart de votre assiette**

Les options incluent : du riz brun, des pâtes de blé entier, des patates douces, des fruits et du quinoa

## 25 %

**Les protéines = un autre quart de votre assiette**

Les options incluent : poulet, dinde, saumon, thon, œufs, tofu et tempeh

\*

**Les graisses saines = juste un peu**

Les options incluent : l'huile d'olive, l'avocat, les olives, l'huile de tournesol, les noix et les graines



# Des portions saines, à tout moment

Maintenant que vous savez comment équilibrer votre assiette, il est important de prendre en considération la quantité de nourriture que vous mangez. En ce qui concerne la taille des portions, on a parfois l'impression que le monde travaille contre nous. Les portions servies au restaurant pour une personne peuvent suffire à une famille. Même les assiettes que nous utilisons à la maison sont devenues plus grandes !

Heureusement, vous pouvez apprendre à vos yeux – et à votre estomac – à reconnaître ce que signifie « assez ». Servez-vous de votre main pour estimer les portions qui vous satisferont et vous aideront à atteindre vos objectifs.



**Poignée**

Grains entiers, légumes  
féculents , fruits entiers

**Paume de la main**

Protéines,  
tofu, tempeh



**Pouce**

Vinaigrettes,  
tremperettes,  
desserts



**Deux mains plates côte à côté**

Quantité totale  
de nourriture  
par repas



**Main plate**

Légumes  
non  
féculents

# Comment préparer un repas sain

Savoir quoi manger n'est que la première étape. Comprendre comment planifier, préparer et déguster des aliments sains qui correspondent à vos besoins nutritionnels est une autre compétence. Voici quelques stratégies que vous pouvez utiliser pour atteindre vos objectifs :



## Planifiez et magasinez

- Établissez un plan de repas pour vos déjeuners, dîners, soupers et collations de la semaine.
- Achetez les aliments qui correspondent à votre plan. Vous aurez plus de chances de vous y tenir!
- Ne vous laissez pas tromper par les rabais. « Bonne affaire » ne signifie pas « bon pour vous » !



## Préparez-vous à l'avance

- Lavez, coupez et conservez les fruits et légumes dans des contenants juste après avoir fait vos courses.
- Répartissez, emballez et triez les aliments du dîner pour toute la semaine le dimanche soir.
- Cuisinez une fois, mangez deux fois : préparez plus que nécessaire pour pouvoir profiter des restes aussi.



## Commencez à cuisiner

- Réduire le gras :
  - Faites mijoter les aliments dans de l'eau ou du bouillon de légumes au lieu de les faire frire dans l'huile.
  - Utilisez un spray d'huile d'olive extra vierge au lieu du beurre ou du shortening.
- Réduire le sodium :
  - Oubliez le sel dans vos recettes. Remplacez-le par vos herbes et épices préférées.
  - Utilisez du jus de citron et du vinaigre pour atténuer l'amertume et rehausser les saveurs.
- Augmenter la quantité de légumes :
  - Doublez la quantité de légumes non féculents dans une recette.
  - Faites griller, rôtir ou cuire à la vapeur les légumes pour adoucir l'amertume et faire ressortir leur saveur.
- Inclure des protéines maigres :
  - Assurez-vous que vos repas contiennent de la viande maigre, du poisson, des œufs, des haricots ou du tofu.
  - Cuisinez en utilisant des méthodes plus saines : grillez, rôtissez ou faites sauter.
- Choisissez des céréales complètes :
  - Les céréales complètes sont naturellement riches en fibres, en antioxydants et en autres nutriments.
  - Les céréales complètes sont également des sources de glucides et de calories. La taille des portions est importante !



## Mangez et profitez

- Soyez attentif lorsque vous mangez :
  - Évitez les distractions comme la télévision, votre téléphone ou votre tablette.
  - Ralentissez votre rythme en prenant une bouchée puis en posant votre fourchette. Mâchez et savourez !
  - Prenez le temps de savourer votre repas sain en famille, entre amis ou tout simplement en solo.

# Collations à base de fruits, légumes et protéines

Prendre une collation entre les repas peut calmer la faim tout au long de la journée. Des collations bien planifiées peuvent également vous empêcher de trop manger pendant les repas. Les collations qui contiennent à la fois des fruits et/ou légumes et des protéines sont votre meilleure option. Cette combinaison vous aidera à vous rassasier et à rester satisfait jusqu'à l'heure du repas.

Voici quelques duos de snacks dynamiques :



+



Bâtonnets de céleri + beurre d'arachides



+



Bleuets + yogourt nature



+



Tranches de poivron rouge + fromage à ficelle



+



Feuilles de laitue + salade aux œufs



+



Pointes de concombre + poitrine de dinde



+



Tranches de pomme + beurre d'amande

Si vous avez envie d'une collation, faites le point avec votre corps. Vous manquez d'énergie ? Votre estomac est-il vide ? Évitez de manger lorsque vous vous ennuyez ou êtes stressé. Réservez plutôt vos collations aux moments où vous avez besoin d'énergie supplémentaire pour tenir jusqu'au prochain repas.

# Exemple de plan de repas : premier jour



## Déjeuner :

### Omelette végétarienne accompagnée de baies

(Donne 1 portion)

Calories	Graisses	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
291	11 g	3 g	157 mg	372 mg	32 g	8 g	16 g	17 g	1237 mg

#### INGRÉDIENTS

- Spray de cuisson
- 2 tasses au total de tomates, oignons et poivrons coupés
- 2 œufs, battus
- 1 tasse de moitiés de fraises

#### PRÉPARATION

Vaporisez une poêle avec un spray à cuisson. À feu moyen, ajoutez tomates, oignons et poivrons. Cuire pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient transparents. Ajoutez les œufs battus. Utilisez une spatule pour faire glisser les œufs sur la poêle et les replier. Continuez à plier jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide visible. Servez avec des fraises.

#### Boost végétarien :

Ajoutez des légumes non féculents supplémentaires.

#### Amélioration de la saveur :

Ajoutez du poivre et de la poudre d'ail pour plus de saveur.

#### Booster l'énergie :

Mélangez ½ tasse de patate douce sautée à l'omelette.



## Dîner:

### Salade composée accompagnée d'une poire

(Donne 1 portion)

Calories	Graisses	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
459	12 g	2 g	121 mg	75 mg	51 g	14 g	14 g	36 g	1201 mg

#### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de légumes verts mélangés ( ex. épinards, roquette, romaine, etc.)
- ½ tasse de concombre tranché
- ½ tasse de tomates cerises, tranchées
- 1 cuillère à soupe d'oignon vert haché
- 85 g de poitrine de poulet sans peau, cuite
- ¼ tasse de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- ½ d'avocat, coupé
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 petite poire

#### PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf la poire et mélangez avec du vinaigre balsamique. Servir avec la poire à côté.

#### Boost végétarien :

Utilisez une quantité illimitée de légumes non féculents.

#### Amélioration de la saveur :

Ajoutez un peu de jus de citron.



ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

# Exemple de plan de repas : premier jour



## Souper : Boulettes de viande et spaghetti

(Donne 1 portion)

Calories	Graisses	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
497	21 g	7 g	616 mg	54 mg	56 g	19 g	13 g	21 g	874 mg

### INGRÉDIENTS

- ⅔ tasse de sauce marinara à faible teneur en sodium
- 1 tasse de courge spaghetti, cuite
- 28 g de spaghetti de blé entier, cuites
- 85 g de boulettes de viande maigres préparées
- 1 tasse de courgettes, cuites à la vapeur

### PRÉPARATION

Dans une casserole, faites chauffer la sauce marinara à feu doux. Dans un bol, disposez la courge spaghetti cuite et les spaghettis de blé entier cuits. Recouvrez de sauce et de boulettes de viande préparées. Servez avec les courgettes à côté.

#### Boost végétarien :

Faites revenir des oignons coupés en dés, des poivrons et des épinards à ajouter aux spaghettis.

#### Booster l'énergie :

Terminez le dîner avec une tasse de baies.

## Options de collations :



2 clémentines et 28 g de fromage faible en gras



1 à 2 tasses de tiges de céleri avec 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide



ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

# Exemple de plan de repas : jour 2



## Déjeuner : Smoothie vert

(Donne 1 portion)

Calories	Graisses	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
231	7 g	1 g	141 mg	6 mg	26 g	10 g	26 g	16 g	540 mg

### INGRÉDIENTS

- ½ tasse de lait d'amande non sucré
- 175 ml de yogourt grec sans gras
- 1 poignée d'épinards frais
- ½ tasse de bleuets surgelés
- ½ tasse de mûres surgelées
- 1 cuillère à soupe de graines de chia

### PRÉPARATION

Mixez et dégustez !

#### Boost végétarien :

Utilisez 1½ à 2 tasses de légumes verts.

#### Apport en protéines :

Accompagnez-le d'un œuf dur.



## Dîner : Sandwich ouvert à la dinde accompagné d'une pomme

(Donne 1 portion)

Calories	Graisses	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
263	3 g	1 g	738 mg	30 mg	36 g	7 g	19 g	24 g	525 mg

### INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain de blé entier
- 1 cuillère à café de moutarde préparée
- 85 g de poitrine de dinde à faible teneur en sodium (environ 3 tranches)
- 5 tranches de concombre
- Une poignée d'épinards
- 1 petite pomme

### PRÉPARATION

Faites griller le pain et garnissez le de : moutarde, dinde, concombre et épinards. Savourez avec la pomme.

#### Booster l'énergie :

Faites griller le pain et tartinez de 2 cuillères à soupe d'avocat écrasé.



ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

# Exemple de plan de repas : jour 2



## Souper : Salade de tacos

(Donne 1 portion)

Calories	Graisses	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
469	16 g	5 g	643 mg	0 mg	38 g	14 g	11 g	43 g	1525 mg

### INGRÉDIENTS

- 3 tasses de laitue romaine coupée
- ½ tasse de tomates coupées
- 2 cuillères à soupe d'oignon haché
- ¼ tasse de salsa
- ¼ d'avocat, en dés
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé
- ¼ tasse de haricots noirs, égouttés et rincés
- ¼ tasse de maïs surgelé, décongelé
- 85 g de poitrine de poulet cuite, coupée

### PRÉPARATION

Garnir la laitue de : tomates, oignons, salsa, avocat, fromage, haricots, maïs et poulet.

### Boost végétarien :

Ajoutez des légumes non féculents supplémentaires et/ou de la salsa supplémentaire.

### Amélioration de la saveur :

Utilisez du jus de citron vert frais et du zeste de citron vert sur le dessus de la salade.

## Options de collations :



1 orange  
moyenne et 12 amandes



175 ml de yogourt grec nature faible en gras et  
½ tasse de melon ou de baies



ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

# Exemple de plan de repas : jour 3



## Déjeuner :

### Muffin à l'avocat accompagné d'une pêche

(Donne 1 portion)

Calories	Graisses	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
272	10 g	4 g	360 mg	15 mg	34 g	6 g	14 g	11 g	601 mg

#### INGRÉDIENTS

- ½ muffin anglais aux grains entiers
- 2 cuillères à soupe d'avocat écrasé
- 1 tranche de tomate
- 28 g de fromage à teneur réduite en matières grasses
- 1 pêche moyenne

#### PRÉPARATION

Recouvrir la moitié du muffin anglais de purée d'avocat, de la tranche de tomate et du fromage. Servir avec des pêches.

#### Boost végétarien :

Coupez le reste de la tomate en rondelles et mangez-les à côté.

#### Booster l'énergie :

Utilisez le muffin anglais entier pour le transformer en sandwich pour déjeuner ; ajoutez des épinards sur l'avocat.



## Dîner :

### Repas méditerranéen

(Donne 1 portion)

Calories	Graisses	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
281	13 g	2 g	478 mg	0 mg	37 g	11 g	0 g	13 g	664 mg

#### INGRÉDIENTS

- 1 pain plat de blé entier
- ¼ tasse de houmous
- 2 tasses d'épinards, sautés dans 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ¼ tasse de concombre en dés
- ¼ tasse d'oignon en dés
- ¼ tasse de tomate en dés

#### PRÉPARATION

Garnir le pain de houmous, d'épinards sautés, de concombre, d'oignon et de tomate.

#### Booster l'énergie :

Ajoutez ¼ tasse supplémentaire de houmous avec un accompagnement supplémentaire de concombres et de carottes pour tremper.



ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

# Exemple de plan de repas : jour 3



## Souper :

### Saumon grillé avec brocoli

(Donne 1 portion)

Calories	Graisses	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
384	13 g	3 g	199 mg	57 mg	41 g	9 g	6 g	26 g	827 mg

#### INGRÉDIENTS

85 g de filet de saumon  
2 tasses de fleurons de brocoli  
1 cuillère à café d'huile d'olive  
1 petite patate douce, cuite au four  
2 cuillères à soupe de crème sure faible en gras

#### PRÉPARATION

**Préchauffez le four à 400°F. Mélangez le brocoli avec l'huile d'olive et faites cuire sur une plaque à pâtisserie pendant 15 à 20 minutes. Retirez la plaque du four et ajoutez le saumon, peau vers le bas. Faites cuire le brocoli et le saumon pendant 8 à 10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit. Servez avec une patate douce cuite au four garnie de crème sure.**

#### Boost végétarien :

Ajoutez des légumes non féculents rôtis en extra sur la patate douce ou servez avec une salade d'accompagnement.

#### Amélioration de la saveur :

Ajoutez du poivre citronné et du jus de citron frais sur le saumon et le brocoli rôti.

## Options de collations :



Légumes croquants (poivrons, concombres, céleri) avec 2 cuillères à soupe de houmous



1 petite pomme avec 1 cuillère à soupe de beurre d'arachides



ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

# Comprendre les étiquettes alimentaires

Apprendre à lire les étiquettes des aliments peut vous aider à faire des choix plus sains. Utilisez ce guide pour vous aider à tirer le meilleur parti de l'étiquette de valeur nutritive.

**Gardez à l'esprit que les aliments les plus sains, comme les fruits et les légumes, n'ont pas d'étiquettes alimentaires.**

## Étape 1 : Que contient une portion ?

- Lisez le nombre de portions par emballage
- Apprenez la taille de chaque portion
- N'oubliez pas que les chiffres ci-dessous correspondent à UNE portion
- Si vous consommez plus d'une portion, multipliez les chiffres ci-dessous par cette quantité.

## Étape 2 : Visez moins

- De graisses saturées
- De graisses trans
- De sodium (Moins de 2,300 mg par jour)
- De sucre
- De sucre ajouté

## Étape 3 : Visez plus :

- De fibres
- De protéines
- De nutriments comme la vitamine D, le fer, le potassium, et le calcium

## Valeurs nutritionnelles

8 portions par boîte	
<b>Taille de la portion 2/3 tasses (55g)</b>	
<b>Quantité par portion</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Valeur journalière*	
<b>Graisses totales</b>	<b>8g 10 %</b>
Graisses saturées	1g 5%
Graisses trans	0g
<b>Cholestérol</b>	<b>0mg 0 %</b>
<b>Sodium</b>	<b>160 mg 7%</b>
<b>Glucides totaux</b>	<b>37g 13%</b>
Fibres alimentaires	4g 14 %
Sucre total	12g
Inclut 10g de sucres ajoutés	20 %
<b>Protéines</b>	<b>3g</b>
Vitamine D	2mcg 10 %
Calcium	260mg 20 %
Fer	8mg 45 %
Potassium	235 mg 6 %

## Étape 4 : Vérifiez la liste des ingrédients (séparée du tableau des valeurs nutritives)

- Les ingrédients sont classés par quantité, du plus élevé au plus bas.
- Évitez les additifs alimentaires tels que le « glutamate monosodique », les « nitrates de sodium » et les « colorants alimentaires ». Il s'agit probablement d'aliments transformés.
- Évitez les aliments contenant des ingrédients contenant la mention « hydrogéné », c'est-à-dire des gras trans. Évitez les sucres ajoutés, souvent répertoriés comme « sirop de maïs à haute teneur en fructose », « dextrose », « saccharose », « miel » et « mélasse ».

# Conseils et astuces pour les repas au restaurant

Aller au restaurant fait partie de la vie. Même s'il peut être difficile de manger sainement au restaurant, c'est possible ! Voici comment vous pouvez vous préparer à réussir :

## Avant d'y aller

- Consultez le menu en ligne pour vous aider à faire de meilleurs choix au moment de commander.
- Mangez normalement. Si vous sautez des repas, vous risquez d'avoir trop faim au moment de passer commande.
- Prenez une petite collation, comme un fruit et quelques noix ou des légumes et du houmous une heure avant le repas pour calmer la faim. Cela vous aidera à faire des choix plus sains.

## Au restaurant

- Choisissez la gourmandise que vous préférez : boisson, entrée, pain ou dessert — pour accompagner votre repas. Savourez !
- Évaluez la taille de la portion que vous mangeriez habituellement à la maison. Emballez le reste pour le ramener à la maison.
- Demandez des options moins caloriques comme une vinaigrette à part, de l'huile légère sur les pâtes et les légumes et du poulet grillé au lieu du croustillant !
- Restez fidèle à des portions équilibrées : 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines maigres, 25 % de glucides.
- Mâchez bien les aliments et attendez d'avoir avalé votre bouchée actuelle pour en prendre une autre.

Il n'y a rien de mal à se faire plaisir au restaurant. Mais il est préférable de ne pas considérer chaque repas comme une occasion spéciale. En planifiant à l'avance, vous serez en mesure de vous en tenir à vos objectifs de bien-être !





Ce contenu n'est pas destiné à remplacer un avis médical, un diagnostic ou un traitement professionnel. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question concernant un problème de santé.