



Votre guide pour

Une alimentation saine pour un cœur heureux

5 jours de repas
savoureux et
bons pour le
cœur à emporter

- ✓ 7 façons simples de manger sainement pour le cœur
- ✓ 6 astuces pour des collations saines pour le cœur
- ✓ Mangez ceci, laissez tomber cela





Bienvenue

Nous ADORONS les aliments sains et nous sommes ici pour vous aider, vous et votre CŒUR, à les aimer aussi !

Manger des aliments bons pour le cœur, pour le cerveau et pour le corps n'a pas à être ennuyeux, fade, coûteux ou difficile à préparer. Ce guide est rempli de conseils, d'échanges et de modifications simples qui rendent le choix, la cuisson et la consommation d'aliments sains pour le cœur faciles et délicieux !

Commencez votre aventure alimentaire avec notre plan de repas de 5 jours. Qu'il s'agisse d'une savoureuse brouillade au lever du soleil ou de zoodles de crevettes au citron et à l'ail, c'est la façon la plus savoureuse de manger pour avoir un cœur (et un corps) sain et heureux !

Bonne lecture!
L'équipe de Teladoc Health

Un aperçu du contenu

7 améliorations savoureuses pour un cœur sain.	3
Mangez ceci, laissez tomber cela.	4-6
6 astuces pour des collations saines pour le cœur.	7
Votre guide pratique des portions.	8
Votre plan de repas intelligent pour le cœur sur 5 jours + liste de courses	9-16
Des graisses bonnes pour vous	17
Des portions d'assiettes parfaites	18

7 améliorations savoureuses pour un cœur sain

De délicieux changements de régime

Se régaler d'aliments qui maintiennent votre cœur – et votre santé générale – en pleine forme ne nécessite que quelques changements (savoureux !).

Suivez ces conseils pour manger plus d'aliments entiers et de légumes, moins de sodium et d'aliments transformés, et plus de potassium et de bonnes graisses pour aider votre cœur à battre plus sainement et de façon heureuse.



Faites une grève de sel

Un excès de sodium dans votre sang entraîne l'eau dans vos vaisseaux sanguins, ce qui augmente la pression artérielle. L'hypertension artérielle oblige votre cœur à travailler plus fort et peut endommager les parois des vaisseaux sanguins. Essayez plutôt un peu de jus d'agrumes pour plus de saveur et un peu d'assaisonnement sans sel.



Augmentez votre taux de potassium

Le potassium, qui est le yin du yang du sodium, stoppe le sodium dans son élan en l'escortant hors du corps par l'urine et en relaxant les parois des vaisseaux sanguins. Les bananes, le yogourt grec et le brocoli sont de solides sources de ce minéral bénéfique pour le cœur.



Faites le plein de céréales complètes

Elles sont une excellente source de fibres, qui aident à réduire la tension artérielle hypertensive. Au lieu du riz blanc ou du pain, remplacez-les par des céréales complètes plus intéressantes pour le cœur, comme le quinoa, le millet et le farro, pour vous rassasier et vous aider à perdre du poids.



Se concentrer sur les graisses

Remplacez les gras saturés et trans par des gras mono- et polyinsaturés. Si la plupart des aliments contiennent une combinaison de différents types de gras, les aliments d'origine végétale comme les avocats, les olives, les noix et les graines sont d'excellentes sources de gras bénéfiques pour le cœur.



Évitez les aliments transformés

Plus de 70 % du sodium présent dans notre alimentation provient des aliments transformés et des plats cuisinés au restaurant. Pour réduire le sodium, et les calories inutiles provenant du sucre ajouté, consommez des aliments peu transformés. Par exemple, des tomates sautées avec de l'ail, de l'oignon et du basilic sont une délicieuse option pour remplacer la sauce en pot.



Mangez un arc-en-ciel de légumes

Mangez des légumes colorés et non féculents comme les tomates, les poivrons et les épinards. Pour très peu de calories et de glucides, vous obtenez beaucoup de fibres, de vitamines et de potassium. Remplacez les glucides riches en calories par des légumes non féculents (pensez aux « nouilles » de courgettes et aux « frites » de jicama) pour favoriser la perte de poids, ce qui peut également contribuer à réduire la tension artérielle.



Soyez un(e) blendista !

Les mélanges d'herbes et d'épices sans sel du commerce sont de bonnes alternatives à la salière, mais vous n'êtes pas obligé de vous arrêter là. Mélangez vos propres saveurs préférées dans des saupoudrages sans sodium. Essayez le paprika fumé et la poudre d'ail, ou l'origan, la menthe et le persil. Jouez avec différentes combinaisons et savourez les saveurs que vous aimez !

Mangez ceci, laissez tomber cela

Les aliments traditionnels que nous consommons fréquemment sont souvent les moins bons pour notre cœur, car ils ont un impact sur la glycémie, la tension artérielle et le cholestérol. Voici comment passer à des plats faciles, délicieux et bons pour le cœur !

Déjeuner

Les déjeuners que nous aimons tant sont souvent riches en glucides raffinés et en graisses saturées et salées. Pour bien commencer la journée, laissez tomber les aliments à base de farine blanche et les viandes transformées. Recherchez plutôt des façons d'inclure des légumes, des fruits, des céréales complètes et des protéines.

♥ Mangez ça

♥ Laissez tomber ça



Omelette aux épinards, tomates et avocat avec pain grillé aux céréales complètes.

Sandwich au bacon, aux œufs et au fromage sur biscuit au beurre.



Pancakes à la banane et à l'avoine : Mélangez une banane mûre avec 1 œuf et ¼ tasse de flocons d'avoine. Faites cuire à feu moyen et garnissez de baies.

Pancakes et saucisses.



Tranche de melon garnie de fromage blanc et d'une pincée de cannelle.

Bagel à la cannelle et fromage à la crème.

Mangez ceci, laissez tomber cela

Dîner

Les sandwichs sont une option facile à préparer lorsque vous avez besoin de quelque chose rapidement. Mais si vous mettez des garnitures salées ou sucrées entre deux tranches de pain blanc, votre repas de midi pourrait nuire à votre cœur. Au lieu de cela, basez votre dîner sur des légumes, des fruits, des produits laitiers sans sucre ajouté, des céréales complètes et des garnitures à faible teneur en sel ou sans sel.

♥ Mangez ça

♥ Laissez tomber ça



Poitrine de dinde à faible teneur en sodium avec avocat écrasé, laitue et tranches de tomates sur du pain complet tranché finement

Jambon, fromage et mayonnaise sur pain blanc beurré



Burger de dinde sans pain sur une grande salade avec de l'huile d'olive, des herbes et un filet de citron

Cheeseburger et frites avec sauce ranch



Deux galettes de riz brun non salées avec du beurre d'amande sans sel, des fraises tranchées et une tasse de yogourt grec nature saupoudré de cannelle

Beurre d'arachides et confiture sur pain blanc avec une tasse de yogourt à la fraise

Mangez ceci, laissez tomber cela

Souper

Les repas du soir standard, qui reposent sur des plats préparés surgelés, des sauces emballées et des plats à emporter, peuvent être très salés. . Préparez un meilleur souper. Utilisez des ingrédients frais et naturellement pauvres en sodium, comme du poisson, du poulet et des légumes (y compris des surgelés pratiques !). Assaisonnez avec des garnitures sans sel comme de l'ail, des herbes et du citron pour une saveur fabuleuse.

♥ Mangez ça

♥ Laissez tomber ça



Légumes surgelés et poitrine de poulet tranchée sautés avec un bouillon à faible teneur en sodium, servis avec ½ tasse de quinoa cuit

Plat chinois à emporter : Riz frit au poulet avec sauce soja



Saumon grillé et asperges assaisonnées de citron, d'ail et d'herbes

Casserole de poitrine de poulet panée et cuite au four avec épinards à la crème surgelés



Nouilles de courgettes (zoodles) avec tomates hachées sautées, ail et boulettes de viande italiennes maison aux herbes et à la dinde

Spaghetti aux boulettes de viande surgelées et sauce tomate en bocal

6 astuces pour des collations saines pour le cœur

Les collations salées et riches en glucides peuvent augmenter votre tension artérielle et vous faire prendre des kilos en trop, ce qui est un facteur important de problèmes cardiaques. Suivez ces conseils et astuces savoureux que votre cœur adorera pour satisfaire vos envies entre les repas.



Voir sainement, manger sainement

Des recherches ont montré que les personnes qui laissent un bol de fruits à la vue de tous au lieu de bonbons et de collations salées ont tendance à avoir un poids plus sain pour le cœur. Faites le plein d'oranges, de pommes et de bananes, et gardez des sacs de légumes coupés comme des poivrons rouges et des carottes bien en vue dans votre réfrigérateur.



Incorporez plus de légumes

Seulement 10 % des adultes américains consomment les 2 à 3 portions de légumes recommandées par jour, et 12 % consomment les 1½ à 2 tasses de fruits. Les collations sont le moment idéal pour consommer des produits riches en fibres. Associez un fruit ou un légume à une portion de protéines : un yogourt nature avec des baies, une petite pomme avec du beurre d'arachides ou des bâtonnets de concombre et du houmous.



Restez concentré sur la nourriture

Les distractions alimentaires entraînent une suralimentation et, par conséquent, une prise de poids. Évitez de grignoter lorsque vous effectuez plusieurs tâches à la fois. Si possible, accordez-vous une courte pause pour savourer une collation saine avant de reprendre votre journée chargée.



Consommez des protéines

Les protéines vous rassasient plus longtemps entre les repas que les collations contenant uniquement des glucides. Alors, laissez tomber les chips et les bretzels et prenez des amandes non salées, un œuf dur, du houmous, du yogourt nature aux fruits ou un fromage à ficelle à teneur réduite en sodium, autant d'aliments dignes d'une collation qui sont d'excellentes sources de protéines.



Préparez des portions de collation

Lorsque vous grignotez dans des sacs ou des pots à portions multiples, il est difficile de savoir quelle quantité vous mangez réellement. Le résultat ? Vous grignotez sans réfléchir ! Optez pour des collations sans sel ajouté, comme des amandes crues, du maïs soufflé nature et des chips de tortilla non salées. Lorsque vous déballez vos courses, prenez le temps de répartir les portions individuelles dans des sacs à fermeture éclair.



Devenez un pro en déplacement

Les aliments emballés des restaurants sont ceux qui contribuent le plus à l'apport en sodium de notre alimentation. Au lieu d'improviser ce que vous avez sous la main, prévoyez et emportez des collations qui vous feront du bien. Les edamames cuits à la vapeur, les noix non salées, les sachets de beurre d'arachides sans sel et les fruits à emporter sont d'excellentes options.

Votre guide pratique des portions

Il est essentiel de comprendre ce que vous mangez et la quantité que vous mangez pour maintenir votre poids et avoir un cœur et un corps en bonne santé. La bonne nouvelle ? Nous sommes nés avec un appareil de mesure mobile. Utiliser votre main est un moyen facile de mesurer ce que vous avez dans votre assiette, surtout lorsque vous mangez au restaurant.



Poignée

Environ 1 tasse

Céréales complètes, légumes non féculents, fruits entiers



Paume de la main

Environ 3 oz.

Viande, poisson, volaille



Paume en coupe

Environ ½ tasse

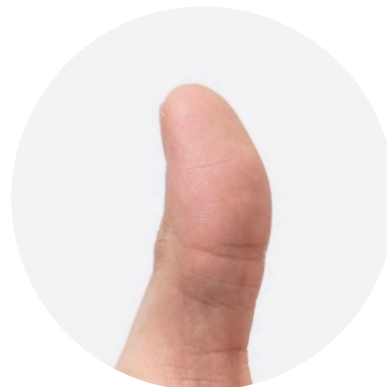
Légumes féculents, haricots



Pouce entier

Environ 2 oz.

Fromages à pâte dure et beurres de noix



Pointe du pouce

Environ 1 cuillère à café

Vinaigrettes, huiles et mayonnaise



Votre plan de repas intelligent pour le coeur sur 5 jours

Manger mieux ne signifie pas que vous devez vous attarder sur les « interdits alimentaires ». Concentrez-vous sur ce que vous devez attendre avec impatience ! Une alimentation saine peut vous donner plus d'énergie, plus de confiance et plus de liberté pour vivre votre vie. Suivez notre plan de repas intelligent pour le coeur sur 5 jours pour faire des choix sains en toute simplicité, afin que vous n'ayez plus qu'à vous concentrer sur des aliments savoureux et satisfaisants.

Chaque repas est divisé en portions selon l'Assiette Équilibrée (voir page 18). Les recettes du déjeuner et du dîner comptent chacune 1 portion, et les recettes du souper comptent 4 portions, mais vous pouvez ajuster la taille des portions en fonction de vos besoins et de la taille de votre famille.

Nous pensons que vous trouverez ces recettes délicieuses et satisfaisantes ainsi que saines, et que vous apprécierez de manger sainement !



Et en plus ! Liste de courses

Nous avons rendu cela encore plus facile avec notre liste de découpe pour acheter tout ce dont vous avez besoin pour réussir !



Voir la recette à la page 9



Voir la recette à la page 10



Voir la recette à la page 12



Voir la recette à la page 13

Jour 1 : déjeuner



Flocons d'avoine fruités croquants

Donne 1 portion

½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
¼ tasse d'amandes effilées
½ tasse de bleuets
⅓ c. à café de cannelle

Préparez les flocons d'avoine et garnissez-les d'amandes, de bleuets et de cannelle.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	337	14 g	1 g	115 mg	0 mg	43 g	10 g	6 g	12 g	249 mg

Jour 1 : dîner



Salade dans un bocal Mason

Donne 1 portion

Salade:

¼ tasse chacun :
épinards frais,
betteraves coupées,
carottes râpées et pois
chiches à teneur réduite
en sodium (égouttés et
rincés)

Vinaigrette:

⅓ tasse chacun : huile
d'olive extra vierge et
vinaigre de cidre de
pomme
1 cuillère à café de
moutarde de Dijon
¼ cuillère à café de
miel, de sel et de
poivre

Combinez les ingrédients de la vinaigrette. Mélangez bien. Disposez les couches dans le bocal en commençant par la vinaigrette, puis les pois chiches, les betteraves, les carottes et les épinards (laisser les légumes verts au dessus, gardera leur côté croquant). Pour servir : videz le contenu dans un bol ou secouez et mangez directement dans le bocal.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	243	15 g	2 g	325 mg	0 mg	20 g	5 g	6 g	5 g	158 mg

Jour 1 : souper



Brochettes de bœuf grecques avec sauce tzatziki et légumes

Donne 4 portions

Brochettes :

1 lb de bœuf haché extra-maigre
½ oignon jaune, coupé
1 gousse d'ail, hachée
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
½ cuillère à café de chaque : origan, cumin, romarin, sel et poivre
12 brochettes (6 pouces)
4 tasses de légumes mélangés (brocoli, pois, etc.)

Sauce:

1 tasse de yogourt grec nature
½ concombre moyen (pelé, coupé en gros morceaux)
1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée
1 cuillère à soupe de jus de citron frais

Préparez la sauce tzatziki à l'avance :

À l'aide d'un mixeur ou d'un robot culinaire, mélangez les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance lisse. Couvrez et réfrigérez jusqu'à 3 heures.

Préparation des brochettes :

Mélangez le bœuf, les oignons coupés, l'ail et les épices. Divisez le mélange de viande en 12 galettes de forme oblongue sur des brochettes de 6 pouces. Grillez jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rose. Faites cuire les légumes à la vapeur pendant 3 minutes et mélangez-les avec de l'huile d'olive, ½ cuillère à café de sel et du poivre au goût. Servez 3 brochettes chacune, avec la sauce tzatziki et une tasse de légumes.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	226	10 g	3 g	329 mg	46 mg	6 g	2 g	1 g	30 g	256 mg

Jour 2 : déjeuner



Bol de yogourt grec aux baies

Donne 1 portion

6 oz de yogourt grec nature sans gras
1 tasse de baies
1 cuillère à café de graines de chia OU
¼ tasse de noix
⅓ cuillère à café de cannelle

Garnissez votre yogourt de baies, de graines de chia ou de noix et de cannelle.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	284	10 g	0 g	65 mg	3 mg	35 g	13 g	4 g	22 g	162 mg

Jour 2 : dîner



Pita coloré aux haricots, à l'avocat et aux légumes

Donne 1 portion

Pita:

½ tasse de chou râpé
¼ tasse de carottes râpées
3 tomates raisins coupées en quartiers
¼ d'avocat mûr
15 oz de haricots blancs à teneur réduite en sodium (égouttés et rincés)
1 pain pita de blé entier

Vinaigrette:

1 cuillère à soupe de vinaigre (vin rouge, blanc ou de cidre de pomme)
1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
¼ cuillère à café de miel
⅓ cuillère à café de poivre

Combinez les ingrédients de la vinaigrette. Bien mélanger. Ajoutez le chou, les carottes et les tomates à la vinaigrette. Mélangez délicatement. Dans un bol séparé, mélangez les haricots blancs et l'avocat. Écrasez à la fourchette et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Étalez 2 c. à soupe du mélange de haricots sur chaque pita. Placez 2 c. à soupe du mélange de légumes sur le dessus du mélange haricots/avocat.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	386	11 g	1 g	471 mg	0 mg	66 g	17 g	8 g	12 g	754 mg

Jour 2 : souper



Tacos au poulet du sud-ouest à la mijoteuse

Donne 4 portions

1 lb de poitrines de poulet
14,5 oz de tomates en dés sans sel ajouté
1 à 3 oz de piments verts en conserve
1 tasse de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
1½ tasse chacun : laitue râpée
2 tomates Roma, hachées
4 tortillas de grains entiers (6 pouces)
2 cuillères à café de poudre de chili
1 cuillère à café de cumin, de paprika et de poivre noir
¼ cuillère à café d'origan

Mélangez la poudre de chili, le cumin, le paprika, le poivre et l'origan.

Placez le poulet dans la mijoteuse et saupoudrez du mélange d'assaisonnements.

Ajoutez les tomates, les piments et le bouillon de poulet.

Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 8 à 10 heures ou à feu vif pendant 3 à 4 heures. Déchiquetez le poulet à la fourchette.

Servez sur des tortillas, garnies de laitue râpée et de tomates hachées.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	330	15 g	3 g	596 mg	66 mg	30 g	8 g	6 g	40 g	929 mg

Jour 3 : déjeuner



Scramble arc-en-ciel au lever du soleil avec des cubes de melon mélangés

Makes 1 Serving

Donne 1 portion

- 2 œufs battus
- ¼ tasse d'oignons et de tomates hachés
- ½ tasse de brocoli
- ¼ tasse de fromage mozzarella
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ tasse de melon

Battre les œufs, saler et poivrer. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter le brocoli, les oignons et les tomates et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les œufs. Lorsque les œufs commencent à prendre, les tirer doucement sur la poêle avec une spatule, pour former de gros caillés mous. Ajouter la mozzarella. Continuer la cuisson - en tirant, en soulevant et en pliant les œufs - jusqu'à ce qu'ils épaississent, que le fromage soit fondu et qu'il ne reste plus d'œuf liquide visible. Servir avec une ½ tasse de melon.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	319	24 g	2 g	260 mg	340 mg	28 g	5 g	4 g	15 g	247 mg

Jour 3 : dîner



Salade tex-mex avec salsa fraîche

Donne 1 portion

- ¼ citron vert (pressé)
- 1 cuillère à café de coriandre fraîche
- ⅛ cuillère à café de poudre de chili
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
- ½ tasse de grains de maïs surgelés, décongelés
- 2 tasses de salade verte mélangée
- ¼ tasse de salsa fraîche (à faible teneur en sodium)
- ½ tasse de haricots noirs en conserve faible en sodium (égouttés et rincés)
- ⅓ avocat moyen, coupé en dés

Ajoutez le jus de citron vert, la coriandre et la poudre de chili à l'huile d'olive et fouettez ensemble. Mélangez le tout avec les grains de maïs.

Garnissez les légumes verts mélangés de salsa, de haricots, de mélange de maïs et d'avocat.

Bon appétit!

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	326	13 g	2 g	217 mg	0 mg	50 g	11 g	6 g	12 g	1,233 mg

Jour 3 : souper



Saumon brésilien au quinoa et courgettes

Donne 4 portions

- 4 filets de saumon (4 oz)
- 2 grosses courgettes (coupées en rondelles de ¼ de pouce)
- 2 tasses de quinoa préparé
- Feuille d'aluminium
- Vinaigrette brésilienne :**
 - 1 oignon haché
 - 4 tomates Roma coupées
 - ⅓ tasse de persil haché
 - ¼ tasse de vinaigre de vin blanc
 - ½ tasse d'huile d'olive extra vierge
 - ¼ cuillère à café de sel et de poivre

Mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Préchauffez le four à 350 °F et coupez le papier d'aluminium en 4 grands carrés. Préparez le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Placez 4 oz de saumon, les courgettes et 1 à 2 c. à soupe de vinaigrette au centre de chaque morceau de papier d'aluminium et fermez le papier d'aluminium. Faites cuire au four à 350 °F jusqu'à ce que le tout soit bien cuit, environ 15 à 20 minutes. Une portion correspond à 4 oz de saumon, ½ tasse de quinoa et 1 tasse de légumes.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	381	19 g	7 g	339 mg	62 mg	30 g	5 g	5 g	22 g	987 mg

Jour 4 : déjeuner



Flocons d'avoine de la veille aux bleuets et au chia

Donne 1 portion

½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
 ½ cuillère à soupe de graines de chia
 ½ tasse de lait d'amande non sucré
 ¼ tasse de yaourt grec nature
 ¼ tasse de bleuets frais
 Stevia et cannelle (au goût)
 1 pot ou bol (½ pinte) (réutilisez votre pot Mason du jour 1)

Placez l'avoine, les graines de chia, le lait, le yogourt et la stévia (au goût) dans un grand bol.
 Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et ajoutez au pot ou au bol.
 Couvrez et conservez au réfrigérateur toute la nuit.
 Le matin, ajoutez ¼ tasse de bleuets et une pincée de cannelle pour le goût.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	236	6 g	1 g	114 mg	3 mg	40 g	7 g	16 g	7 g	525 mg

Jour 4 : dîner



Pochettes de pita farcies au houmous et aux légumes avec pommes

Donne 1 portion

4 oz de houmous du commerce
 ½ tasse de laitue romaine
 1 ½ tasses de légumes coupés de votre choix (concombre, poivron, tomate, oignon)
 1 pain pita de blé entier
 1 tasse de pommes en cubes
 ⅛ cuillère à café de cannelle

Coupez du pain pita, tartinez-le de houmous et remplissez-le de légumes.
 En accompagnement, servez des pommes avec une pincée de cannelle.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	354	12 g	2 g	564 mg	0 mg	54 g	14 g	16 g	14 g	816 mg

Jour 4 : souper



Zoodles épicés aux crevettes, au citron et à l'ail

Donne 4 portions

16 oz de crevettes, décortiquées
 1 tasse de tomates raisins
 1 citron (pressé)
 4 courgettes moyennes, spiralisées, ou 2 paquets (12 oz)
 8 gousses d'ail, tranchées finement et divisées
 ½ c. à café de flocons de piment rouge
 1 c. à café de sel et de poivre noir frais
 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Chauffez 4 cuillères à café d'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le piment rouge, la moitié de l'ail, les crevettes, le sel et le poivre. Faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient opaques. Réservez.

Ajoutez le reste d'huile et l'ail, faites cuire 30 secondes. Ajoutez les nouilles de courgettes et faites cuire 1 minute et demie.

Ajoutez les crevettes et les tomates et un peu de jus de citron. Retirez du feu et servez.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	181	8 g	1 g	179 g	183 mg	15 g	4 g	2 g	25 g	503 mg

Jour 5 : déjeuner



Muffin anglais ouvert aux légumes

Donne 1 portion

- 1 muffin anglais multigrains
- 1 oeuf
- 1 tasse d'épinards
- 2 tranches de tomates
- 2 tranches d'oignon rouge
- Sel et poivre au goût

Faites griller le muffin anglais. Vaporisez le moule avec un spray de cuisson. Faites cuire l'œuf comme vous le souhaitez. Retirez de la poêle et réservez.

Vaporisez un peu d'huile de cuisson dans la poêle. Ajoutez les épinards et l'oignon et faites revenir pendant 2 minutes.

Étalez les muffins avec les épinards, les tomates et l'oignon ; garnissez d'œuf et d'une pincée de sel et de poivre.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	286	11 g	3 g	175 mg	619 mg	36 g	8 g	3 g	13 g	526 mg

Jour 5 : dîner



Salade de thon méditerranéenne

Donne 1 portion

- 10 oz de thon albacore conservé dans l'eau (égoutté)
- 2 tasses de jeunes pousses d'épinards tassés, hachées
- ¼ tasse chacun : tomates coupées et oignon rouge coupé
- 1 c. à soupe de fromage feta émietté
- Laitue, n'importe quelle variété

Vinaigrette:

- ½ c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- ¼ c. à soupe de jus de citron
- ½ c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ¼ c. à café d'origan séché

Fouettez ensemble les ingrédients de la vinaigrette.

Mélangez le thon, les épinards, les tomates, l'oignon et le feta.

Mélangez la vinaigrette et le mélange de thon et servez sur un lit de laitue.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	226	10 g	1 g	392 mg	25 mg	6 g	2 g	1 g	30 g	231 mg

Jour 5 : souper



Poulet glacé au balsamique

Donne 4 portions

- 1 lb de poitrines de poulet
- 2 tomates Roma, coupées en tranches
- 1 tasse de fromage mozzarella râpé
- 4 tasses de légumes verts mélangés
- 3 c. à soupe de basilic frais, tranché finement
- 1 c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre
- ½ tasse de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Écrasez les poitrines de poulet et retirez le gras. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faites chauffer à feu moyen-vif. Assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre des deux côtés et faites-le cuire 4 à 6 minutes de chaque côté.

Lorsque le poulet est bien cuit, arrosez-le de vinaigre balsamique et garnissez-le de mozzarella et de tomates. Éteignez le feu, mettez le couvercle et laissez fondre le fromage pendant une minute ou deux. Garnissez de basilic et servez avec un mélange de légumes verts. Bon appétit !

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	286	12 g	911 mg	87 mg	0 mg	28 g	2 g	7 g	33 g	786 mg

Fruits et légumes

- ☐ Bleuets, 1 pinte
- ☐ Baies (au choix), 1 pinte
- ☐ Carottes, 3
- ☐ Oignons jaunes, 2 (moyens)
- ☐ Oignon rouge, 1
- ☐ Ail, 2 têtes
- ☐ Légumes mélangés au choix, 2 (10 oz): paquets
- ☐ Salade verte mélangée, 2 (10 oz) : paquets
- ☐ Brocoli, 1 tête
- ☐ Épinards frais, 1 (10 oz) : paquet
- ☐ Laitue au choix, 2 (10 oz) : paquet
- ☐ Concombre, 1 (moyen)
- ☐ Menthe, fraîche, 1/2 bouquet
- ☐ Citrons/limes, 2-3
- ☐ Avocats, 1
- ☐ Chou (n'importe quelle couleur), 1 lb
- ☐ Tomates, raisins, 1 pinte
- ☐ Tomates, 8 (Roma)
- ☐ Coriandre, fraîche, 1/2 bouquet
- ☐ Persil, frais, 1/2 bouquet
- ☐ Basilic, frais, 1/2 bouquet
- ☐ Melon (au choix), 1 petit
- ☐ Courgettes, 6 moyennes
- ☐ Pommes, 1-2
- ☐ Maïs, congelé, (10 oz) : paquet

Viandes et fruits de mer

- ☐ Bœuf haché extra-maigre, 1 lb
- ☐ Poitrines de poulet, 2 lb
- ☐ Filets de saumon, 4 (4 oz chacun)
- ☐ Crevettes, 1 lb

Produits laitiers et œufs

- ☐ Yogourt grec, 16 oz
- ☐ Oeufs, 3
- ☐ Fromage mozzarella, 2 tasses
- ☐ Lait d'amande, 1 pinte
- ☐ Fromage feta émietté, 1/4 tasse

En conserve et emballés

- ☐ Pois chiche, 1 boîte (15 oz) pauvre en sodium
- ☐ Betteraves, 1 boîte (15 oz) ou surgelées, fraîches
- ☐ Haricots blancs, 1 boîte (15 oz) pauvre en sodium
- ☐ Haricots noirs, 1 boîte (15 oz) pauvre en sodium
- ☐ Tomates, 1 boîte (14,5 oz), coupées en dés (sans sel ajouté)
- ☐ Piments verts, 1 (3 oz) boîte
- ☐ Thon, 1 boîte (10 oz) albacore conditionné dans de l'eau
- ☐ Bouillon de poulet emballé, 1 (8 oz) pauvre en sodium
- ☐ Quinoa, 1 tasse
- ☐ Tortillas, grains entiers, 8 (6 pouces)
- ☐ Pain pita, blé entier, 4 (8 pouces)
- ☐ Noix, 1/2 tasse (facultatif)
- ☐ Amandes effilées, 1/4 tasse
- ☐ Graines de chia, 1/4 tasse
- ☐ Salsa, faible en sel (8 oz)
- ☐ Houmous (10 oz)
- ☐ Avoine, 1 tasse à l'ancienne,
- ☐ Muffin anglais multigrain, 1

Condiments

- ☐ Huile d'olive extra vierge
- ☐ Vinaigre de cidre
- ☐ Vinaigre blanc
- ☐ Vinaigre balsamique
- ☐ Moutarde de Dijon
- ☐ Miel
- ☐ Stevia

Épices

- ☐ Origan
- ☐ Cumin moulu
- ☐ Romarin séché
- ☐ Poudre de chili
- ☐ Paprika
- ☐ Flocons de piment rouge
- ☐ Cannelle
- ☐ Sel
- ☐ Poivre

Autres

- ☐ Brochettes, 12 (6 pouces)
- ☐ Papier aluminium
- ☐ Bocaux Mason, 1-2 (1/2 pinte)

Des graisses bonnes pour vous

Les graisses alimentaires sont essentielles pour la santé du cœur, du cerveau et du corps. Elles aident votre corps à absorber les vitamines et les minéraux, à structurer vos cellules, à favoriser la coagulation du sang et à maintenir des organes comme le cœur et le cerveau en bonne santé. Mais toutes les graisses ne sont pas égales.

Il n'est pas toujours évident de choisir les graisses les plus saines pour le cœur. La recherche évolue sans cesse et les experts ne sont pas encore parvenus à déterminer dans quelle mesure les différentes graisses sont bénéfiques ou néfastes pour notre santé. De nombreux experts sont d'accord sur un point : moins les aliments sont transformés et plus ils sont de qualité, mieux c'est, et les graisses ne font pas exception.

Privilégiez ces graisses



Avocat



Huile de canola



Poisson
particulièrement les poissons
gras comme le saumon et le
maquereau



**Morceaux de
viandes nourries à
l'herbe ou maigres**



Noix
noix, amandes,
arachides, noix de
cajou, etc.



Beurre de noix
arachide, amande, etc.



Huile d'olive



Olives



Graines
sésame, citrouille,
tournesol, chanvre, chia, lin



Beurre de graines
tahini, tournesol

Discutez avec votre prestataire de soins de santé pour savoir quels aliments contenant des graisses sont les meilleurs pour votre régime alimentaire sain pour le cœur et, en attendant, utilisez cette liste pour vous guider.

Des portions d'assiettes parfaites

Une assiette équilibrée contient 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines, 25 % de glucides complexes, et 1 à 2 cuillères à soupe de graisses saines (voir page 17). Ce guide vous aidera à imaginer une assiette saine.

Légumes non féculents

Contiennent des nutriments puissants qui réduisent l'inflammation, abaissent la tension artérielle et le cholestérol et préviennent les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

Exemples :

Épinards, chou frisé, chou, brocoli, chou-fleur, asperges

Glucides complexes

Contiennent des nutriments et des fibres qui aident à améliorer le taux de cholestérol et à réduire le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Exemples :

Pain complet, riz brun, avoine, quinoa, courge, patates douces, navets, betteraves

Les graisses saines

Réduisent le mauvais cholestérol (LDL), augmentent le bon cholestérol (HDL), améliorent la fonction cérébrale et maintiennent une sensation de satiété.

Exemples :

Noix, beurres de noix, graines, olives, avocats, huile d'olive

Protéines

Aident à maintenir et à perdre du poids, à équilibrer la glycémie, à augmenter les niveaux d'énergie et à soutenir des muscles et des os solides.

Exemples :

Viandes rouges maigres, volailles, fruits de mer, tofu, tempeh

