



Votre guide pour

# Une alimentation saine à base de plantes

Des stratégies simples  
pour vous aider à réussir

Bonus: 3 jours  
Exemples de menus







# Bienvenue!

L'alimentation à base de plantes met l'accent sur des aliments tels que les fruits, les légumes, les haricots, les noix, etc. Pour certains, cela signifie manger moins d'aliments d'origine animale, comme la viande et les produits laitiers, et plus d'aliments provenant de la terre. Pour d'autres, cela signifie devenir végétalien et ne consommer aucun produit d'origine animale. Cela peut aussi signifier quelque chose entre les deux!

Il n'y a pas un seul mode d'alimentation à base de plantes qui convienne à tout le monde. Nous avons tous des besoins nutritionnels, des goûts, des aversions et des budgets différents, et bien d'autres choses encore. Planifier des repas et des collations sains en fonction de vos besoins personnels est au cœur de votre parcours de bien-être.

Ce guide est rempli d'outils de planification de repas et d'alimentation saine à base de plantes. Chaque page vous aidera à créer un plan de repas dynamique qui vous convient. Utilisez-le pour créer des changements durables afin de prospérer.

Bonne lecture!  
Votre équipe Teladoc Health

## Aperçu du contenu

<b>Bienvenue! .....</b>	<b>2</b>
<b>Comprendre les bases .....</b>	<b>3</b>
<b>Groupes alimentaires 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 saines .....</b>	<b>10</b>
<b>Exemples de plans de repas pour 3 jours.....</b>	<b>11</b>
<b>Comprendre les étiquettes alimentaires .....</b>	<b>17</b>
<b>Conseils et astuces pour les repas au restaurant .....</b>	<b>18</b>

# Comprendre les bases

Les aliments sont constitués de trois nutriments de base qui fournissent du carburant à l'organisme : les glucides, les protéines et les graisses. Savoir comment l'organisme 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 provoquent une augmentation de la glycémie. Un excès de glucides moins nutritifs, comme les sucres ajoutés, peut entraîner une prise de poids et augmenter le risque de diabète et de maladies cardiaques. Il est important que les personnes atteintes de diabète surveillent de près leur consommation de glucides. Les aliments qui contiennent des glucides sont les grains, les fruits, les légumes riches en amidon (patates douces, navets, courges d'hiver), les haricots, les produits laitiers et les produits de boulangerie.

**Votre objectif : choisir des portions modérées des aliments contenant des glucides les plus nutritifs - fruits frais, légumes riches en amidon, haricots et céréales riches en fibres. Évitez les sucres ajoutés.**



## Légumes non féculents

Les légumes non féculents sont pauvres en glucides et en calories et constituent une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux. De nombreux végétaux contiennent également des stérols et des stanols, qui peuvent contribuer à réduire le cholestérol. Les sources comprennent le son d'avoine, les haricots, les noix, les brocolis, les avocats, les myrtilles et les aliments enrichis.

**Votre objectif : Remplissez 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 souhaitez.**



## Protéines

Les protéines contribuent à la formation et au maintien des muscles. Elles favorisent également la sensation de satiété. Les protéines ont très peu d'impact sur la glycémie. C'est le principal nutriment des aliments d'origine animale comme le poulet, le bœuf, les œufs et le poisson. On en trouve également dans de nombreux aliments d'origine végétale comme le tofu, le tempeh, les noix, les graines et les haricots.

**Votre objectif : inclure des protéines lorsque vous mangez des glucides. Cela permet de ralentir l'augmentation du taux de sucre dans le sang après un repas ou une collation. Les sources de protéines d'origine végétale contiennent souvent aussi des glucides. Consultez l'étiquette de la valeur nutritive pour comprendre l'impact qu'une protéine d'origine végétale peut avoir sur votre glycémie.**



## Graisses

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

**Votre objectif : Choisissez des aliments qui contiennent des graisses saines (poly et monoinsaturées). Limitez les graisses saturées et évitez les graisses trans.**

*Vous êtes curieux de savoir comment ces nutriments se traduisent dans les aliments que vous consommez ? Poursuivez votre lecture pour consulter notre guide détaillé des groupes alimentaires de Teladoc Health.*

# Groupes Alimentaires de Teladoc Health

L'étape suivante : Savoir quoi manger ! Vous trouverez ci-dessous des exemples d'aliments appartenant à chaque groupe. Selon vos besoins en matière de santé, vous pouvez manger plus d'une portion par repas. Servez-vous de ce guide pour composer des repas variés et satisfaisants qui vous aideront à atteindre vos objectifs



## Légumes non féculents

Une portion contient environ 5 grammes de glucides et environ 25 calories ½ tasse cuite ou 1 tasse crue pour un légume non féculent au choix ci-dessous.

<b>Artichauts</b>	<b>Chou vert, chou rouge, bok choy</b>
<b>Roquette</b>	<b>Légumes verts</b> (Colza, moutarde, navet, scarole, etc.)
<b>Asperges</b>	<b>Jicama</b>
<b>Pousses de bambou</b>	<b>Chou-rave</b>
<b>Brocolis</b>	<b>Champignons</b>
<b>Choux de Bruxelles</b>	<b>Okra</b>
<b>Cactus</b>	<b>Oignons</b>
<b>Chou-fleur</b>	<b>Pivrons</b> (rouges, verts, jaunes, minis)
<b>Concombre</b>	<b>Épinards, choux frisés</b>
<b>Daïkon</b>	<b>Courge d'été</b> (jaune, zucchini)
<b>Aubergines</b>	<b>Tomates</b>
<b>Haricots verts, haricots blancs, haricots italiens</b>	<b>Châtaignes d'eau</b>



## Glucides (fruits)

Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 60 calories

<b>Pomme</b>	1 petite
<b>Banane</b>	1 très petite ou ½ large
<b>Bleuets</b>	¾ de tasse
<b>Cantaloup ou melon miel</b>	1 tasse de cubes
<b>Fruit séché</b>	2 cuillères à soupe
<b>Raisins</b>	17 petits
<b>Mangue</b>	½ tasse ou ½ petite
<b>Nectarine ou pêche</b>	1 moyenne
<b>Orange</b>	1 moyenne
<b>Papaye</b>	1 tasse de cubes ou ½ papaye
<b>Ananas</b>	¾ tasse si frais ou ½ tasse en conserve
<b>Plantain</b>	⅓ tasse ou ¼ plantain
<b>Framboises ou mûres</b>	1 tasse
<b>Fraises</b>	1¼ tasse entières
<b>Melon d'eau</b>	1¼ tasse de cubes



# Groupes Alimentaires de Teladoc Health



## Glucides (Amidon)

*Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 80 calories*

<b>Bagel</b>	¼ grand bagel (1 oz)
<b>Haricots</b> (noirs, garbanzo, rognons, lima, blancs, pinto, etc.)	½ tasse cuit Aussi = 1 portion de protéines
<b>Tranche de pain</b> (réduit en calories, léger)	2 tranches (1½ oz)
<b>Tranche de pain</b>	1 tranche (1 oz)
<b>Chapati</b>	1 oz
<b>Maïs</b>	½ tasse ou ½ gros épi
<b>Muffin Anglais</b>	½ muffin
<b>Petits pois</b>	½ tasse
<b>Gruaux</b>	½ tasse cuite
<b>Pain à hamburger ou à hot-dog</b>	½ pain
<b>Coquille de taco dure</b>	2 petites coquilles à tacos
<b>Matzo</b>	¾ d'onze
<b>Naan</b>	Carré de 3¼ pouces (1 oz)
<b>Flocons d'avoine</b>	½ tasse cuite
<b>Pain Pita</b> (6 pouces)	½ pita
<b>Pommes de terre nature, patates douces, ignames</b>	½ tasse
<b>Maïs soufflé</b>	3 tasses
<b>Riz, pâtes, quinoa, couscous</b>	⅓ tasse cuits
<b>Tortilla</b> (6 pouces)	1 petite tortilla
<b>Courges d'hiver</b> (butternut ou acorn)	1 tasse



## Glucides (Lait et Yaourt)

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

<b>Chocolat au lait</b>	½ tasse
<b>Lait de vache (entier, allégé, écrémé)</b>	1 tasse
<b>Kefir (nature, non sucré)</b>	1 tasse
<b>Lait de riz (nature, non sucré)</b>	1 tasse
<b>Lait d'amandes (nature, non sucré)</b>	1 tasse
<b>Lait de Soja (nature, non sucré)</b>	1 tasse
<b>Yaourt, grec ou normal (nature, non sucré)</b>	6 onces

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

# Groupes Alimentaires de Teladoc Health



## Protéines

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

<b>Fromage</b>	1 once
<b>Poulet, Dinde, Poisson, Bœuf, Agneau, Chèvre, Porc</b>	1 once
<b>Fromage blanc</b>	¼ de tasse
<b>Substitut d'œuf</b>	¼ de tasse
<b>Blancs d'œuf</b>	2 blancs d'œufs
<b>Œufs</b>	1 Œuf
<b>Pâte à tartiner aux noix, sans sucre ajouté (beurre de cacahuète, d'amande, de soja) *</b>	1 cuillère à soupe
<b>Noix et graines</b>	1 cuillère à soupe
<b>Tempeh (vérifier l'étiquette pour le nombre de glucides) *</b>	¼ de tasse
<b>Tofu*</b>	½ tasse



## Graisses

*Une portion contient 5 grammes de graisse et environ 45 calories, généralement 0 glucides, mais faut toujours vérifier l'étiquette*

<b>Amandes ou noix de cajou *</b>	6 noix
<b>Avocat</b>	2 cuillères à soupe
<b>Bacon</b>	1 tranche
<b>Beurre, bâtonnets</b>	1 cuillère à café
<b>Aiguillettes, bouillies</b>	2 cuillères à soupe
<b>Lait de coco en conserve</b>	⅓ tasse légère ou 1½ cuillère à soupe normale
<b>Noix de coco râpée</b>	2 cuillères à soupe
<b>Mayonnaise</b>	1càc normale ou 1c.à soupe de grasses réduites
<b>Beurres de noix *</b>	1½ cuillère à café
<b>Huile (huile d'olive, huile de canola, huile d'arachide, huile végétale, etc.)</b>	1 cuillère à à café
<b>Olives</b>	8 noires ou 10 vertes
<b>Cacahuètes*</b>	10 noix
<b>Cacahuètes*</b>	4 moitiés
<b>Pistaches *</b>	16 noix
<b>Crème sure, ordinaire</b>	2 cuillères à soupe

\* Les aliments protéinés d'origine végétale fournissent des protéines de qualité, des graisses saines et des fibres. Leur teneur en lipides et en glucides varie, il convient donc de lire les étiquettes.

Remarque : les produits d'origine animale sont mentionnés pour les personnes qui choisissent d'inclure ceux-ci dans leur régime alimentaire.

# Équilibrez votre assiette

Vous pouvez manger sainement tout en savourant des repas délicieux ! Le modèle de l'assiette équilibrée est un moyen facile et délicieux d'alimenter votre corps. En suivant ce modèle, vous pourrez remplir votre assiette d'aliments sains dans les bonnes proportions.

C'est aussi simple que de mesurer à l'œil. Commencez par une assiette de 9 pouces. Une assiette équilibrée comprend 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines maigres et 25 % de glucides. Elle peut également contenir un peu de graisse saine.

Utilisez le guide des groupes alimentaires de Teladoc Health des pages précédentes pour vous aider à remplir votre assiette. Vous y trouverez de nombreuses options savoureuses qui vous aideront à créer une variété de repas équilibrés et satisfaisants. Le fait de placer différents aliments dans les différentes sections de l'assiette peut même inspirer la créativité et vous sortir d'une routine.

## 50 %

**Légumes non-féculents = Moitié de votre assiette**

Les options comprennent : Brocoli, laitue, tomates, courgettes, champignons, chou frisé et chou-fleur.

## 25 %

**Protéines = Un autre quart de votre assiette**

Les options comprennent : Riz brun, pâtes au blé entier, patates douces, quinoa, tortillas de maïs, fruits et courges d'hiver.

## 25 %

**Protéines = Un autre quart de votre assiette**

Les options comprennent : Tofu, tempeh, graines de chia, amandes, beurre de cacahuète, haricots pinto\*, haricots noirs\*, lentilles\*, pois\* et edamame\*

\*Contient également des glucides ; ½ tasse cuite = 1 portion de glucides.

\*

**Graisse saines = Un tout petit peu**

Les options comprennent : Huile d'olive, avocat, olives, huile de tournesol, noix et graines. Dans le cadre d'un régime à base de plantes, certaines graisses saines constituent également une source de protéines. C'est le cas, par exemple, des graines de chia, des amandes, des cacahuètes, des pistaches et des noix.



# Des portions saines à tout moment

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

Heureusement, vous pouvez réapprendre à vos yeux - et à votre estomac - à reconnaître ce qui est « suffisant ». Utilisez votre main comme guide pour estimer les portions qui vous satisferont et vous aideront à atteindre vos objectifs.



## Poignée

Grains entiers, légumes  
féculents, fruits entiers



## Paume de main

Viande, poisson,  
tofu, tempeh



## Pouce

Vinaigrettes, trempettes,  
desserts



## Deux mains plates côte à côte

Quantité totale d'aliments par repas



## Main plate

Légumes non féculents



# Comment préparer un repas sain

Savoir ce qu'il faut manger n'est qu'une première étape. Savoir comment planifier, préparer et déguster des aliments sains qui répondent à vos besoins nutritionnels en est une autre. Voici quelques stratégies qui vous permettront d'atteindre vos objectifs :



## Planifiez et achetez

- Planifiez vos déjeuners, dîners, soupers et collations pour la semaine.
- Faites vos courses pour acheter les aliments prévus dans votre programme. Vous aurez ainsi plus de chances de vous y tenir !
- Ne vous laissez pas bernier par les réductions. « Bonne affaire » ne veut pas dire « bon pour vous » !



## Préparez à l'avance

- Lavez, coupez et rangez les fruits et légumes dans des récipients juste après avoir fait les courses.
- Le dimanche soir, répartissez les portions, mettez-les dans des sacs et triezy les aliments pour le dîner de toute la semaine.
- Cuisinez une fois, mangez deux fois : préparez plus que ce dont vous avez besoin pour pouvoir profiter des restes.



## Cuisinez

- **Réduisez la graisse :**
  - Faites mijoter les aliments dans de l'eau ou un bouillon de légumes au lieu de les faire frire dans de l'huile
  - Utilisez un spray d'huile d'olive extra vierge à la place du ghee ou du shortening.
- **Réduisez la teneur en sodium :**
  - Oubliez le sel dans les recettes. Remplacez-le par vos herbes et épices préférées.
  - Utilisez du jus de citron et du vinaigre pour atténuer l'amertume et aiguïser les saveurs.
- **Augmentez 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 atténuer leur amertume et faire ressortir leur saveur.
- **Incluez des protéines maigres :**
  - Veillez à ce que vos repas contiennent de la viande maigre, du poisson, des œufs, des haricots ou du tofu.
  - Cuisinez en utilisant des méthodes plus saines : Griller, rôtir ou sauter.



## Mangez et savourez

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

# Collations Saines

Prendre une collation entre les repas permet de couper 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 produits et des protéines ou des matières grasses saines vous aideront à vous rassasier et à rester satisfait jusqu'à l'heure du repas.

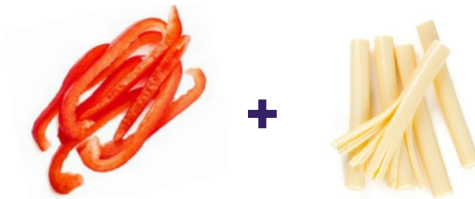
Voici quelques duos de collations dynamiques :



**Branches de céleri + beurre de cacahuète**



**Bleuets + amandes**



**Tranches de poivron rouge + fromage non laitier**



**Petites carottes + salsa / guacamole**



**Concombre + houmous**



**Pomme + noix**

Si vous avez envie d'une collation, faites le point avec votre corps. Êtes-vous à court d'énergie ? Votre estomac est-il vide ? Évitez de manger lorsque vous vous ennuyez ou que vous êtes stressé. Réservez plutôt le grignotage aux moments où vous avez besoin d'un supplément d'énergie pour tenir jusqu'au prochain repas.



# Exemple de plan de repas : Jour 1



## Déjeuner

### Brouillade de légumes avec une portion de baies

Donne 1 portion | Temps de préparation : 5 min | Temps de cuisson : 3-4 min

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
289	11 g	2 g	42 mg	0 mg	30 g	5 g	7 g	24 g	809 mg

#### INGRÉDIENTS

Spray de cuisson

1 tasse de tofu, coupé en dés

½ tasse de tomates coupées

½ tasse d'oignons coupés

½ tasse de poivrons coupés

1 tasse de fraises coupées en deux

#### PRÉPARATION

Vaporiser une poêle avec un spray de cuisson. À feu moyen, ajouter le tofu, les tomates, l'oignon et le poivron. Cuire pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient transparents. Servir avec des baies.

#### Booster les légumes :

Ajoutez des légumes non féculents comme des épinards ou des courgettes.

#### Booster la saveur :

Utilisez du poivre et de l'ail en poudre.

#### Booster l'énergie :

Mélangez ½ tasse de patate douce sautée à la brouillade de légumes.



## Dîner

### Salade mélangée avec une part de poire

Donne 1 portion | Temps de préparation : 5 min | Temps de cuisson : 0 min

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
295	6 g	1 g	111 mg	0 mg	53 g	15 g	20 g	11 g	526 mg

#### INGRÉDIENTS

2-3 tasses de salade verte mélangée (épinards, roquette, romaine, etc.)

½ tasse de concombre tranché

½ tasse de tomates cerises, coupées en deux

1 cuillère à soupe d'oignon vert haché

½ tasse de haricots garbanzo en conserve, égouttés et rincés

½ avocat moyen

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

1 petite poire

#### PRÉPARATION

Dans un bol, combinez tous les ingrédients sauf la poire et mélangez avec le vinaigre balsamique. Servir avec la poire en accompagnement.

#### Booster les légumes :

Utilisez une quantité illimitée de légumes non féculents

#### Booster la saveur :

Ajoutez un peu de jus de citron

#### Booster l'énergie :

Ajoutez 2-3 oz de tempeh cuit.

# Exemple de plan de repas : Jour 1



## Souper Spaghetti avec des légumes à la vapeur

Donne 1 portion | Temps de préparation : 5 min | Temps de cuisson : 10 min

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
320	3 g	0 g	214 mg	0 mg	66 g	13 g	26 g	11 g	1,205 mg

### INGRÉDIENTS

Spray de cuisson  
2 tasses (au total) d'oignons, de carottes et de poivrons coupés en dés  
 $\frac{2}{3}$  tasse de sauce marinara pauvre en sodium  
1 tasse de courge spaghetti, cuite  
1 once de spaghettis de blé entier, cuits  
1 tasse de courgettes cuites à la vapeur

### PRÉPARATION

Vaporisez la poêle avec un spray de cuisson. À feu moyen, faites revenir les oignons, les carottes et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 8 minutes. Réduisez le feu et ajoutez la sauce marinara. Dans un bol, superposez la courge spaghetti cuite et les spaghettis de blé entier cuits. Versez la sauce sur le tout. Accompagnez le tout de courgettes.

#### Booster les légumes :

Ajoutez des épinards frais dans les spaghettis ou en accompagnement.

#### Booster l'énergie :

Terminez le dîner avec une tasse de baies.

## Options de collations :



2 clémentines et  
1 oz de graines de  
tournesol



1-2 tasses de  
branches de céleri  
avec 1 cuillère à  
soupe de beurre de  
cacahuète



# Exemple de plan de repas : Jour 2



## Déjeuner Smoothie vert

Donne 1 portion | Temps de préparation : 5 min | Temps de cuisson : 0 min

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
190	8 g	1 g	295 mg	0 mg	22 g	10 g	10 g	15 g	370 mg

### INGRÉDIENTS

½ tasse de lait d'amande non sucré  
1 dose de protéines de pois en poudre non sucrées  
1 tasse d'épinards frais  
⅓ tasse de bleuets congelés  
⅓ tasse de mûres congelées  
1 cuillère à soupe de graines de chia

### PRÉPARATION

Mixez et dégustez!

#### Booster les légumes :

Utilisez 1½ à 2 tasses de verdure

#### Booster les protéines :

Ajoutez une deuxième dose de protéines de pois en poudre.



## Dîner Sandwich végétarien ouvert, assorti d'une pomme

Donne 1 portion | Temps de préparation : 4 min | Temps de cuisson : 2 min

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
420	22 g	3 g	289 mg	0 mg	46 g	14 g	15 g	14 g	792 mg

### INGRÉDIENTS

1 tranche de pain de blé entier  
2 cuillères à soupe de houmous  
2 cuillères à soupe d'avocat, écrasé  
4-5 tranches de concombre  
1 tasse d'épinards, non tassés  
2 cuillères à soupe de graines de tournesol  
Petite pomme

### PRÉPARATION

Faire griller le pain et le garnir de houmous, d'avocat, de concombre et d'épinards. Servir avec des graines de tournesol et une petite pomme.

#### Booster les légumes :

Ajoutez plus d'épinards.

#### Booster l'énergie :

Servir la pomme avec 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète.

## Exemple de plan de repas : Jour 2



### Souper Salade tacos

Donne 1 portion | Temps de préparation : 8 min | Temps de cuisson : 5 min

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
353	15 g	2 g	344 mg	0 mg	47 g	21 g	9 g	17 g	1,934 mg

#### INGRÉDIENTS

3 tasses de laitue romaine coupée  
½ tasse de tomates coupées  
2 cuillères à soupe d'oignon haché  
¼ tasse de salsa  
½ avocat, coupé  
1 tasse de riz au chou-fleur, frais ou congelé  
½ tasse de haricots noirs, égouttés et rincés

#### PRÉPARATION

Cuire le riz au chou-fleur au micro-ondes pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Garnir la laitue avec la tomate, l'oignon, la salsa, l'avocat, le riz au chou-fleur et les haricots.

#### Booster les légumes :

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

#### Booster la saveur :

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

#### Booster l'énergie :

Dégustez une petite tortilla de maïs à côté.

### Options de collations :



1 orange moyenne  
et 12 amandes



5 oz de yaourt à base  
de noix de cajou et ½  
tasse de melon ou de  
baies



# Exemple de plan de repas : Jour 3



## Déjeuner Muffin à l'avocat

Donne 1 portion | Temps de préparation : 4 min | Temps de cuisson : 0 min

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
304	11 g	1 g	120 mg	0 mg	39 g	8 g	11 g	15 g	463 mg

### INGRÉDIENTS

½ muffin anglais à grains entiers  
2 cuillères à soupe de purée d'avocat  
2-3 tranches de tomate  
½ tasse d'edamame décortiqué congelé, préparé  
1 pêche moyenne

### PRÉPARATION

Garnir ½ muffin anglais à grains entiers de tranches d'avocat et de tomate. Servir avec des edamames et des pêches.

#### Booster les légumes :

Coupez le reste de la tomate en tranches et la manger à part.

#### Booster l'énergie :

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



## Dîner « Steak » de chou-fleur

Donne 1 portion | Temps de préparation : 5 min | Temps de cuisson : 20 min

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
416	24 g	2 g	78 mg	0 mg	42 g	9 g	6 g	13 g	748 mg

### INGRÉDIENTS

1 tranche de chou-fleur de 1½ pouce d'épaisseur, coupée en longueur du cœur d'un chou-fleur entier  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
2 tasses d'épinards frais  
2 cuillères à soupe d'amandes tranchées  
½ tasse de quinoa cuit

### PRÉPARATION

Préchauffez le four à 425°F. Placez le chou-fleur sur une plaque à pâtisserie et badigeonnez-le avec ½ de l'huile d'olive. Faites-le rôtir pendant 15 minutes, puis retournez les côtés. Badigeonnez de l'huile d'olive et faites rôtir encore 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pendant que le chou-fleur rôtit, ajoutez le reste de l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-la chauffer à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites-les sauter pendant 3 à 4 minutes. Retirez le chou-fleur du four et placez-le dans une assiette. Garnissez d'épinards sautés et d'amandes. Accompagnez du quinoa cuit.

#### Booster les légumes :

Ajoutez des concombres et des carottes en accompagnement

#### Booster l'énergie :

Ajoutez à côté ¼ de tasse de houmous.

# Exemple de plan de repas : Jour 3



## Souper

### Champignon portobello grillé avec brocoli et patate douce

Donne 1 portion | Temps de préparation : 10 min | Temps de cuisson : 12 min

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
305	1 g	0 g	465 mg	0 mg	64 g	20 g	10 g	20 g	1,687 mg

#### INGRÉDIENTS

3-4 oz de champignons portobello  
¾ tasse de haricots cannellini, égouttés et rincés  
1 cuillère à café de romarin frais  
2 gousses d'ail écrasées  
2 cuillères à soupe de salsa  
1-2 tasses de brocoli rôti  
Petite patate douce au four

#### PRÉPARATION

Enduire une poêle de taille moyenne d'un spray de cuisson. À feu moyen, faire cuire les champignons portobello jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 3 à 5 minutes. Retourner et cuire l'autre côté pendant 2 à 3 minutes supplémentaires puis mettre dans une assiette. Dans la même poêle, faire sauter les haricots cannellini avec le romarin et l'ail. Recouvrir le champignon du mélange de haricots et de salsa. Servir avec du brocoli et de la patate douce.

#### Booster les légumes :

Ajoutez des légumes non féculents rôtis sur la patate douce ou servez avec une salade.

#### Booster la saveur :

Ajoutez du poivre de citron et du jus de citron frais sur les champignons portobello et les brocolis rôtis.

## 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 de cacahuète**

# Comprendre les étiquettes alimentaires

Apprendre à lire les étiquettes des produits alimentaires peut vous aider à faire des choix plus sains. Ce guide vous aidera à tirer le meilleur parti de l'étiquetage nutritionnel.

**N'oubliez pas que les aliments les plus sains, comme les fruits et les légumes, ne sont pas étiquetés.**

## 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

**Taille de la portion 2/3 tasses (55g)**

Quantité par portion

**Calories 230**

% Valeur journalière\*

**Graisses totales** 8g **10 %**

Graisses saturées 1g **5 %**

Graisses trans 0g

**Cholestérol** 0mg **0 %**

**Sodium** 160 mg **7 %**

**Glucides totaux** 37g **13 %**

Fibres alimentaires 4g **14 %**

Sucre total 12g

Inclut 10g de sucres ajoutés **20 %**

**Protéines** 3g

Vitamine D 2mcg 10 %

Calcium 260mg 20 %

Fer 8mg 45 %

Potassium 235 mg 6 %

## Étape 4 : vérifiez la liste des ingrédients (distincte du tableau de la valeur nutritive) :

- Les ingrédients sont classés par quantité, du plus élevé au plus faible
- 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 produits dont les ingrédients contiennent le mot « hydrogéné », c'est-à-dire des graisses trans. Évitez les sucres ajoutés, souvent désignés par les termes « 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. Bien qu'il puisse 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 faire de meilleurs choix au moment de passer commande.
- Mangez normalement. Si vous sautez des repas, vous risquez d'avoir trop faim au moment de passer commande.
- Prenez un en-cas à base de fruits et légumes et de protéines une heure avant le repas pour couper la faim.

## Au restaurant :

- Choisissez la friandise que vous préférez - boisson, entrée, pain ou dessert - pour accompagner votre repas. Savourez-le !
- Divisez votre repas en deux. Emballez le reste pour le rapporter à la maison.
- Demandez des options moins caloriques, comme la vinaigrette à part, l'huile légère sur les pâtes et les légumes, et le poulet grillé au lieu du poulet 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 la première bouchée avant d'en prendre une autre.

Ce n'est pas grave si un repas n'est pas « parfait ». Mais en planifiant à l'avance, vous serez en mesure de vous rapprocher de vos objectifs de bien-être !







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