



Votre guide de

La cuisine latino-américaine et caribéenne

Des stratégies simples pour vous aider à prospérer

Bonus :
Exemple de menu pour 1 jour





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 unique qui convienne à tout le monde. Les couleurs, les saveurs et les arômes des aliments nous aident à nous rapprocher de notre identité. De plus, nous avons tous des besoins nutritionnels, des goûts et des aversions et des budgets différents, etc. C'est pourquoi nous avons créé votre guide de la cuisine latino-américaine et caribéenne.

Ce guide regorge d'idées pour une alimentation saine aux saveurs tropicales. Nous pimenterons les choses avec des outils de planification de repas pour vous aider à créer une stratégie qui vous conviendra. Utilisez ce guide pour créer des changements durables afin de mieux vivre.

Bonne lecture!

Un aperçu du contenu

Comprendre les bases	3
Groupes alimentaires de Teladoc Health	4
Équilibrez votre assiette	7
Des portions saines, à tout moment	8
Comment préparer un repas sain	9
Des collations plus intelligentes	10
Exemple de menu pour 1 jour	11
Comprendre les étiquettes des aliments	13
Conseils et astuces pour manger au restaurant	14

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. Si vous souffrez de diabète, il est important de surveiller de près votre consommation de glucides.

Votre objectif : Choisissez des portions modérées d'aliments riches en glucides nutritifs. 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.

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 glycémie.

Votre objectif : Choisir des aliments qui contiennent des graisses saines (poly et monoinsaturées).

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 alimentaires 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 en matière de santé, vous pourrez peut-être manger plus d'une portion à un repas. Utilisez ces conseils pour créer une variété de repas 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 choix de légumes non féculents ci-dessous

Artichaut	Chou (vert, rouge)
Roquette	Légumes verts (chou vert, moutarde, navet, blette)
Asperges	Jicama
Brocoli	Champignons
Choux de Bruxelles	Gombo
Cactus	Oignons
Chou-fleur	Poivrons (piment, jalepeno, poivron)
Courge chayote	Radis
Concombre	Épinards, chou frisé
Aubergine	Courges d'été (jaunes, courgettes)
Haricots verts, haricots jaunes, haricots italiens	Tomates, tomatillos

Glucides (fruits)



Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 60 calories

Pomme	<i>1 petite</i>
Banane	<i>1 très petite ou ½ grande</i>
Bleuets	<i>¾ de tasse</i>
Cantaloup ou melon miel	<i>1 tasse en dés</i>
Fruits séchés	<i>2 c. à soupe</i>
Raisins	<i>17 petits</i>
Mangue	<i>½ tasse ou ½ petite</i>
Nectarine ou pêche	<i>1 moyenne</i>
Orange	<i>1 moyenne</i>
Papaye	<i>1 tasse en cubes ou ½ papaye</i>
Ananas	<i>¾ de tasse frais ou ½ tasse en conserve</i>
Framboises ou mûres	<i>1 tasse</i>
Fraises	<i>1¼ de tasse, entières</i>
Melon d'eau	<i>1¼ de tasse en dés</i>

Groupes alimentaires de Teladoc Health



Glucides (amidons)

Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 80 calories

Bagel	<i>1/4 gros bagel (28 g)</i>
Haricots (noir, pois chiches, rognon, lima, blancs, pinto, etc.)	<i>1/2 tasse cuit également = 1 portion de protéines</i>
Rouleau bolillo	<i>1/2 rouleau</i>
Arepa (9 cm de diamètre sur 0.6 cm d'épaisseur)	<i>1/2 arepa</i>
Tranche de pain	<i>1 tranche (28 g)</i>
Maïs	<i>1/2 tasse ou 1/2 gros épi</i>
Tortilla de maïs (15 cm)	<i>1 petite tortilla</i>
Muffin anglais	<i>1/2 muffin</i>
Tortilla de farine (25 cm)	<i>1/2 tortilla</i>
Pois	<i>1/2 tasse</i>
Gruau	<i>1/2 tasse cuite</i>
Pain à hamburger/hot-dog	<i>1/2 pain</i>
Flocons d'avoine, crème de blé	<i>1/2 tasse cuite</i>
Pita (15 cm de diamètre)	<i>1/2 pita</i>
Pomme de terre nature, patate douce, igname	<i>1/2 tasse</i>
Plantain	<i>1/4 moyen</i>
Maïs soufflé	<i>3 tasses</i>
Riz, pâtes, quinoa, couscous	<i>1/3 tasse cuite</i>
Coquille de taco (dure)	<i>2 coquilles à tacos</i>
Courge d'hiver (butternut, acorn)	<i>1 tasse</i>
Yuca (manioc)	<i>1/3 tasse</i>



Glucides (lait et yogourt)

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

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

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

Groupes alimentaires de Teladoc Health



Protéines

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

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



Les graisses

Une portion contient 5 grammes de matières grasses, environ 45 calories, généralement 0 glucides, mais vérifiez toujours l'étiquette

Amandes ou noix de cajou *	6 noix
Avocat	2 cuillères à soupe
Bacon	1 tranche
Beurre en bâton	1 c. à café
Lait de coco en conserve	1/3 de tasse léger ou 1½ c. à soupe régulier
Noix de coco râpée	2 cuillères à soupe
Fromage à la crème	28 g
Mayonnaise	1 c. à café ordinaire ou 1 c. à soupe d'allégée
Beurres de noix (beurre d'amande, beurre d'arachide, beurre de cajou, etc.) *	1½ cuillère à café
Huile (olive, canola, arachide, végétale, etc.)	1 cuillère à café
Olives	8 noirs ou 10 verts
Arachides *	10 noix
Pacanes et noix	4 moitiés
Pistaches *	16 noix
Graines (citrouille, lin, tournesol)	1 cuillères à soupe
Crème sure, ordinaire	2 cuillères à soupe

* 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 de 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 vérifiez 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 alimentaires de Teladoc Health des 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.

Le fait de placer différents aliments dans les différentes parties de l'assiette peut même inspirer la créativité et vous sortir d'une routine.

50 %

Légumes non féculents = la moitié de votre assiette

Les options incluent : légumes à feuilles vertes, tomates, tomatillos, courge chayote, cactus, concombre, champignons, chou-fleur, ail et poivrons

25 %

Les glucides = un quart de votre assiette

Les options incluent : riz brun, patates douces, manioc, yuca, plantains, tortillas, avoine, quinoa, fruits

25 %

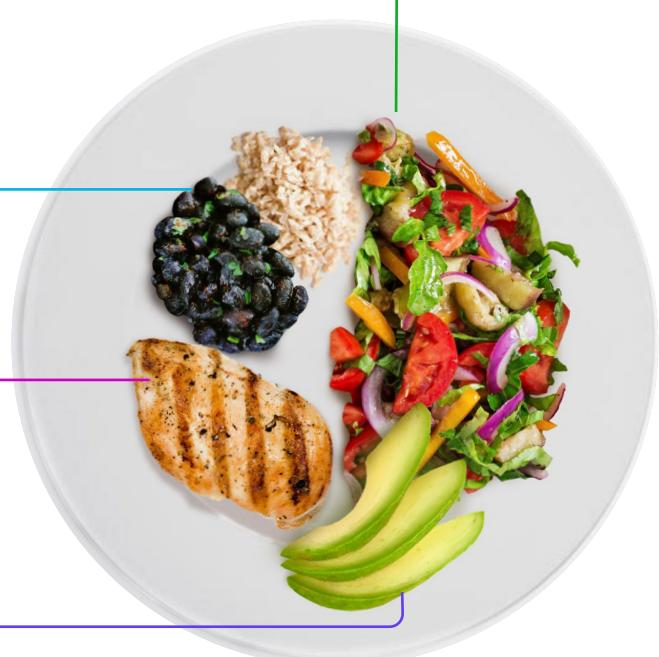
Les protéines = un autre quart de votre assiette

Les options incluent : haricots*, morue, saumon, crevettes, poulet, dinde, tofu, œufs, porc maigre, bœuf maigre, yogourt (*contient également des glucides)

*

Les graisses saines = juste un peu

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



Des portions saines, à tout moment

Maintenant que vous savez comment équilibrer votre assiette, il est important de tenir compte de 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.



Poing

Céréales complètes,
légumes féculents ,
fruits entiers

Paume de la main

Viande, poisson,
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. Voici quelques stratégies que vous pouvez utiliser pour profiter d'aliments sains qui correspondent à vos besoins nutritionnels :



Planifiez et magasinez

- Établissez un plan de repas et achetez uniquement les aliments qui y sont inclus.
- Ne vous laissez pas tromper par les rabais. « Bonne affaire » ne signifie pas « bon pour vous ».



Préparez à l'avance

- Lavez, coupez et conservez les fruits et légumes dans des contenants juste après avoir fait vos courses.
- Cuisinez une fois, mangez deux fois : préparez plus que nécessaire pour pouvoir profiter des restes.



Commencez à cuisiner

- **Réduisez le gras :**
 - Laissez mijoter les aliments dans de l'eau ou du bouillon de légumes au lieu de les frire dans l'huile.
 - Utilisez un peu d'huile d'olive extra vierge plutôt que du ghee ou du shortening.
- **Réduisez 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.
- **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 adoucir l'amertume et faire ressortir leur saveur.
- **Incluez 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 également une source 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 posant votre fourchette entre chaque bouchée. Mâchez et savourez !

Des collations plus intelligentes

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 légumes et des protéines ou des matières grasses 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 :



+



Trempette de haricots +
tranches de poivron



+



Mangue séchée +
amandes



+



Papaye + yogourt grec



+



Poivrons coupés en rondelles
+ guacamole



+



Feuilles de laitue +
salade aux œufs



+



Bâtonnets de carottes + pois
chiches rôtis

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 menu pour 1 jour



Déjeuner : Œuf poché à la sauce tomate

(Pour 1 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
343	13 g	1 g	264 mg	619 mg	31 g	6 g	4 g	11 g	572 mg

- 1 œuf, poché
½ oignon, petit
2 cuillères à café d'ail, émincé
½ poivron
½ tomate, coupée
½ cuillère à soupe d'huile d'olive
Pincée de thym, de romarin et d'origan

Faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron et la tomate dans l'huile d'olive. Ajouter une pincée de thym, de romarin et d'origan au goût. Garnir d'un œuf poché et servir avec un morceau de pain de blé entier ou une tortilla.

Boost végétarien :

Ajoutez des courgettes ou des aubergines coupées

Amélioration de la saveur :

Garnir de persil haché, de piment fort ou de sauce piquante.

Boost d'énergie :

Utilisez un œuf supplémentaire et garnissez de 28 g de fromage manchego.



Dîner: Haricots noirs d'Amérique du Sud et riz avec chou frisé sauté

(Pour 1 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
426	16 g	2 g	517 mg	0 mg	59 g	14 g	2 g	16 g	864 mg

- ½ tasse de haricots noirs, faible en sodium (égouttés et rincés)
½ tasse de bouillon de poulet, à faible teneur en sodium
⅛ cuillère à café de poivre
⅛ cuillère à café de poudre d'oignon
⅛ cuillère à café de poudre d'ail
⅛ cuillère à café de piment de Cayenne
½ tasse de riz brun
2 tasses de chou frisé, coupé
1 gousse d'ail, émincé
1 cuillère à café d'huile d'olive

Ajoutez les haricots noirs dans une casserole, puis ajoutez le bouillon de poulet. Faites cuire les haricots à feu moyen, assaisonnez avec le poivre, la poudre d'oignon, la poudre d'ail et le piment de Cayenne. Préparez ½ tasse de riz brun selon les instructions sur l'emballage. Faites revenir le chou frisé coupé et 1 gousse d'ail émincée dans 1 cuillère à café d'huile d'olive. Servez les haricots sur du riz, accompagnés de chou frisé.

Boost végétarien :

Ajoutez une salade d'accompagnement composée de tomates, de concombres, de radis et de légumes verts à feuilles.

Amélioration de la saveur :

Servir avec de la salsa ou du pico de gallo.

Boost d'énergie :

Ajoutez ¼ tasse de saucisse maigre tranchée aux haricots pendant la cuisson.



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Exemple de menu pour 1 jour



Souper :

Soupe de tortilla au poulet avec salade verte

(Pour 1 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
506	24 g	4 g	700 mg	124 mg	42 g	12 g	8 g	32 g	2,556 mg

85 g de poulet cuit et déchiqueté
½ tasse de haricots noirs
½ tasse de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
½ tasse d'eau
¼ tasse de piments verts
2 c. à soupe de sauce enchilada
Pincée de cumin, poivre noir
C. à soupe de coriandre fraîche
2 c. à café de jus de citron vert
5 chips de tortilla écrasées
2 tasses de légumes verts à feuilles
½ tasse de tomates cerises
1 c. à soupe de vinaigrette balsamique

Dans une casserole, réchauffez le poulet cuit effiloché, les haricots noirs, le bouillon de poulet, l'eau, les piments verts, la sauce enchilada, la poudre de cumin et le poivre noir. Portez à ébullition. Servez dans un bol et garnir de coriandre, de jus de citron vert et de chips de tortilla de maïs écrasées. Servez avec 2 tasses de légumes verts à feuilles, ½ tasse de tomates cerises et 1 c. à soupe de vinaigrette balsamique.

Boost végétarien :

Garnir de salsa, de pico de gallo ou d'oignons et de poivrons sautés.

Boost d'énergie :

Terminez le dîner avec ½ tasse de baies garnies de yogourt grec.



Collation :

Melon à la menthe et citron vert frais

(Pour 1 portion)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
343	13 g	1 g	264 mg	0 mg	31 g	6 g	9 g	11 g	320 mg

½ tasse de cubes de melon mélangés et pré découpés (melon d'eau, cantaloup, melon miel, etc.)
4 feuilles de menthe coupées
1 quartier de citron vert frais

Garnissez le melon de menthe coupée et d'un peu de jus de citron vert frais. Bon appétit !



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Comprendre les étiquettes des aliments

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	
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 (séparée du tableau des valeurs nutritionnelles)

- 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 graisses 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 manger 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 de partir

- Consultez le menu en ligne pour vous aider à faire de meilleurs choix au moment de commander.
- Mangez normalement. Sauter des repas ne fait que vous donner envie d'avoir trop faim lorsque vous vous asseyez pour commander.
- Prenez une collation composée de fruits et de protéines une heure avant le repas pour calmer la faim.

Au restaurant

- Choisissez la friandise qui vous plaît le plus – boisson, entrée, pain ou dessert – pour accompagner votre repas. Bon appétit !
- Divisez votre repas en deux. 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 de croustillant !
- Adoptez des portions équilibrées dans votre assiette : 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.

Ce n'est pas grave si un repas n'est pas « parfait ». Mais en planifiant à l'avance, vous pourrez rester plus proche de 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.

PM08206.A © Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.