



Votre guide de

# La cuisine d'Asie du Sud

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 d'Asie du Sud.

Ce guide regorge d'idées pour une alimentation saine, inspirées du sous-continent sud-asiatique. 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!  
Votre équipe Teladoc Health

## 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 .....	14
Conseils et astuces pour manger au restaurant .....	15

# 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 des 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 dans vos repas contenant des glucides. Cela ralentit l'augmentation de la glycémie après un repas ou une collation. Optez pour des sources de protéines maigres ou végétales.**



## Fats

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

Déterminer ce qu'il faut manger ! Vous trouverez ci-dessous des exemples d'aliments appartenant à chaque groupe. Selon 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, etc.)</b>
<b>Asperges</b>	<b>Chou-rave</b>
<b>Pousses de bambou</b>	<b>Feuilles de methi</b>
<b>Brocoli</b>	<b>Champignons</b>
<b>Choux de Bruxelles</b>	<b>Gombo (bhindi ou boudoir)</b>
<b>Chou-fleur (gobhi)</b>	<b>Oignons</b>
<b>Chukandar</b>	<b>Poivrons (rouges, verts, jaunes)</b>
<b>Concombre</b>	<b>Épinards, chou frisé</b>
<b>Daikon</b>	<b>Courges (lauki, melon amer, tinda)</b>
<b>Aubergine (baingan ou aubergine)</b>	<b>Tomates</b>
<b>Haricots verts, haricots jaunes, haricots serpents</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 (115 g)</b>
<b>Banane</b>	<b>1 très petite ou 1/2 grande</b>
<b>Bleuets</b>	<b>3/4 de tasse</b>
<b>Fruits séchés (raisins, dattes)</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>Melon</b>	<b>1 tasse, en dés</b>
<b>Nectarine ou pêche</b>	<b>1 moyenne</b>
<b>Orange</b>	<b>1 moyenne</b>
<b>Papaye</b>	<b>1 tasse en cubes ou 1/2 papaye</b>
<b>Ananas</b>	<b>3/4 de tasse frais ou 1/2 tasse en conserve</b>
<b>Prune</b>	<b>1/3 de tasse ou 1/4 de plantain</b>
<b>Framboises ou mûres</b>	<b>1 tasse</b>
<b>Fraises</b>	<b>1 1/4 de tasse, entières</b>
<b>Melon d'eau</b>	<b>1 1/4 tasse en dés</b>

# Groupes alimentaires de Teladoc health



## Glucides (amidons)

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

<b>Bagel</b>	<i>1/4 de gros bagel (28 g)</i>
<b>Haricots et légumineuses</b> (lentilles, dhal, pois chiches, rognons, pinto, etc.)	<i>1/2 tasse, cuits également = 1 portion de protéines</i>
<b>Tranche de pain</b>	<i>1 tranche (28 g)</i>
<b>Chapati</b>	<i>28 g</i>
<b>Maïs</b>	<i>1/2 tasse ou 1/2 gros épi</i>
<b>Muffin anglais</b>	<i>1/2 muffin</i>
<b>Pois (matar)</b>	<i>1/2 tasse</i>
<b>Gruau</b>	<i>1/2 tasse cuit</i>
<b>Pain à hamburger/hot-dog</b>	<i>1/2 pain</i>
<b>Idli</b>	<i>1 petit</i>
<b>Naan</b>	<i>1/4 d'un morceau de 20 cm (28 g)</i>
<b>Flocons d'avoine</b>	<i>1/2 tasse, cuits</i>
<b>Pappadum</b>	<i>2 petits (environ 12 cm de diamètre)</i>
<b>Citrouille</b>	<i>1/2 tasse</i>
<b>Pomme de terre nature, patate douce, igname</b> (alu ou aloo)	<i>1/2 tasse</i>
<b>Riz, pâtes, quinoa, millet</b>	<i>1/3 tasse, cuits</i>
<b>Courge d'hiver</b> (musquée ou de gland)	<i>1 tasse</i>

## Glucides (lait et yogourt)

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

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

<b>Haricots et légumineuses</b> (lentilles, dhal, pois chiches, rognons, pinto, etc.) *	$\frac{1}{2}$ tasse cuite également = 1 portion de glucides
<b>Fromage</b>	28 g
<b>Poulet, dinde, poisson, bœuf, agneau, chèvre, porc</b>	28 g
<b>Fromage blanc</b>	$\frac{1}{4}$ tasse
<b>Substitut d'œuf</b>	$\frac{1}{4}$ tasse
<b>Blancs d'œufs</b>	2 blancs d'œufs
<b>Œufs</b>	1 œuf
<b>Pâte à tartiner aux noix, sans sucre ajouté</b> (beurre d'arachide, d'amande, de soja) *	1 cuillère à soupe
<b>Noix et graines</b> (amandes, noix de cajou, pistaches, arachides, graines de lin, graines de citrouille) *	1 c. à soupe
<b>Tempeh</b> (vérifiez l'étiquette pour connaître la teneur en glucides) *	$\frac{1}{4}$ tasse
<b>Tofu</b> *	$\frac{1}{2}$ tasse

## Les graisses



*Une portion contient 5 grammes de matières grasses, environ 45 calories, généralement 0 glucides, mais vérifiez toujours 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 en bâton</b>	1 c. à café
<b>Lait de coco, en conserve</b>	$\frac{1}{3}$ tasse légère ou 1½ c. à soupe ordinaire
<b>Noix de coco, râpée</b>	2 cuillères à soupe
<b>Mayonnaise</b>	1 c. à café ordinaire ou 1 c. à soupe légère
<b>Beurres de noix</b> (beurre d'amande, d'arachides, de noix de cajou) *	1½ cuillère à café
<b>Huile</b> (d'olive, de canola, de moutarde, végétale, etc.)	1 cuillère à café
<b>Olives</b>	8 noirs ou 10 verts
<b>Arachides</b> *	10 noix
<b>Pacanes et noix</b>	4 moitiés
<b>Pistaches</b> *	16 noix
<b>Crème sure, ordinaire</b>	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.

# Équilibrerez votre assiette

Vous pouvez bien manger tout en profitant de délicieux plats issus de votre culture ! 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 9 pouces, essayez d'utiliser des assiettes plus petites. Vous pouvez également remplir vos assiettes habituelles jusqu'à 23 cm.

Utilisez le guide des groupes alimentaires 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 : aubergine, légumes à feuilles vertes (moutarde, épinards (saag), haricots serpents, chukandar, concombres, germes de soja, gombo (bhindi), tomates.

## 25 %

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

Les options incluent : riz brun, chapati de blé entier, idli, upma, patate douce, pois, citrouille, fruits, yogourt

## 25 %

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

Les options incluent : lentilles\*, pois chiches\* et haricots rouges\*, œufs, noix, volaille, viande, poisson et tofu (\*contiennent également des glucides)

\*

**Les graisses saines = juste un peu**

Les options incluent : l'huile d'olive, l'huile de moutarde, les noix, les graines (citrouille, sésame, tournesol, etc.)



# 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.



## Poignée

Céréales complètes,  
légumes féculents ,  
fruits entiers

## Paume de la main

Viande, poisson,  
tofu, tempeh



## Pouce

Vinaigrettes,  
trempettes,  
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-vous 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 matières grasses ou 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 collations dynamiques :



+



**Radis tranchés + chana rôti**



+



**Pointes de concombre + œuf dur**



+



**Bâtonnets de céleri + houmous**



+



**Mangue + yogourt nature**



+



**Tranches de poivron rouge + fromage paneer**



+



**Feuilles de laitue + tofu masala**

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 : quinoa upma

Donne 1 portion



Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
436	25 g	2 g	185 mg	0 mg	45 g	6 g	2 g	11 g	485 mg

#### INGRÉDIENTS

1/4 tasse de quinoa  
2 cuillères à café d'huile végétale  
1/8 cuillère à café de graines de moutarde moulues  
1-2 feuilles de curry  
28 g de noix de cajou  
1/2 tasse de légumes coupés (carottes, haricots, oignons)  
Pincée de poudre de chili, coriandre

#### PRÉPARATION

Faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.  
Faites chauffer l'huile végétale dans une poêle et ajoutez les graines de moutarde moulues et les feuilles de curry. Faites revenir jusqu'à ce qu'elles soient parfumées. Ajoutez les noix de cajou, les légumes coupés et les assaisonnements selon votre goût. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez les feuilles de curry. Ajoutez le quinoa cuit aux légumes dans la poêle, mélangez et servez.

#### Boost pouce végétarien :

Servez votre upma sur un lit de pousses d'épinards ou d'autres légumes verts.

#### Amélioration de la saveur :

Complétez avec un peu de jus de citron ou de citron vert.

# Exemple de menu pour 1 jour

## Dîner: Pancakes au chana dal

Donne 4 crêpes, la taille de la portion est de 2 crêpes



Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
352	9 g	6 g	227 mg	1 mg	58 g	13 g	9 g	13 g	230 mg

### INGRÉDIENTS

425 g de pois chiches à faible teneur en sodium (chana), égouttés et rincés  
½ tasse de carottes râpées  
½ tasse d'épinards  
1 tasse de feuilles de fenugrec hachées ou de feuilles de moutarde  
3-4 feuilles de curry, hachées  
1 cuillère à soupe de piments hachés  
1 cuillère à café de gingembre frais, râpé  
2 cuillères à soupe de yogourt grec faible en gras  
½ cuillère à café de bicarbonate de soude  
¼ cuillère à café d'huile végétale  
Chutney

### PRÉPARATION

Dans un bol, écrasez le chana en une pâte avec une fourchette. Mélangez les carottes et les épinards hachés, les feuilles de fenugrec (methi) ou les feuilles de moutarde, les feuilles de curry, les piments, le gingembre râpé et le yogourt grec (caillé). Ajoutez le bicarbonate de soude et mélangez bien. Chauffez une poêle à feu moyen et ajoutez de l'huile végétale. Versez 1/4 de la pâte dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis retournez pour faire dorer l'autre côté. Répétez avec le reste de la pâte. Servir avec du chutney.

#### Boost végétarien :

**Servez avec une salade de tomates, de concombre et d'oignons coupés.**

#### Amélioration de la saveur :

**Utilisez du chutney savoureux de tomates et d'oignons ou du chutney vert pour une touche de saveur.**



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

## Exemple de menu pour 1 jour

# Souper : poulet au curry avec riz brun et raita

Donne 1 portion



Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
486	13 g	7 g	620 mg	84 mg	56 g	7 g	13 g	35 g	1,434 mg

### INGRÉDIENTS

¾ tasse de riz brun ou de quinoa  
85 g de poulet  
½ tasse de sauce au curry, faible en sodium  
½ tasse de yogourt grec nature faible en gras  
1 tasse (au total) de concombre, de tomate et d'oignon, coupés

### PRÉPARATION

Faites mijoter le poulet dans la sauce au curry et servez sur du riz brun ou du quinoa. Pour le raita, mélangez du yogourt nature avec de la tomate, du concombre et de l'oignon.

#### Boost végétarien :

Ajoutez 1 tasse d'aubergine ou de chou-fleur au curry.

#### Amélioration de la saveur :

Saupoudrez des feuilles de coriandre et du cumin dans le raita pour un goût audacieux.

## Options de collations :



2-3 dattes plus 28 g de noix



Tomates et concombres tranchés plus 1/2 tasse de chana rôti (pois chiches)



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.

**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
<b>Taille de la portion 2/3 tasses (55g)</b>
<b>Quantité par portion</b>
<b>Calories 230</b>
<b>% Valeur journalière*</b>
<b>Graisses totales 8g 10 %</b>
Graisses saturées 1g 5 %
Graisses trans 0g
<b>Cholestérol 0mg 0 %</b>
<b>Sodium 160 mg 7 %</b>
<b>Glucides totaux 37g 13 %</b>
Fibres alimentaires 4g 14 %
Sucre total 12g
Inclut 10g de sucres ajoutés 20 %
<b>Protéines 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 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 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 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, de légumes 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 !
- Coupez 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 allez pouvoir vous rapprocher 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.

PM08494.A © Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.