



Votre guide du

Régime Méditerranéen

Bonus:
5 exemples
de recettes

**Des stratégies
simples pour
s'épanouir**

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.



Bienvenue!

La planification de repas et de collations sains est au cœur de toute démarche de bien-être, mais il n'existe pas de plan de repas unique qui convienne à tout le monde. Les couleurs, les saveurs et les arômes des aliments nous aident à nous rapprocher de qui nous sommes. De plus, nous avons tous des besoins nutritionnels, des goûts et des aversions et des budgets différents et bien plus. C'est pourquoi nous avons créé votre guide du régime méditerranéen.

Ce guide regorge d'idées pour une alimentation saine, imprégnée de saveurs et de caractéristiques méditerranéennes. Le régime méditerranéen est souvent considéré comme bénéfique pour le cœur et d'autres aspects de la santé. Cependant, la définition du régime méditerranéen n'est pas tout à fait claire. La mer Méditerranée touche de nombreux pays, chacun avec ses propres ingrédients et cuisines.

En règle générale, le régime méditerranéen est axé sur les aliments végétaux non transformés tels que les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix, les graines et les céréales complètes. Il comprend des graisses d'origine végétale, comme les olives et les huiles non saturées, et du poisson comme source régulière de protéines.

Une fois que nous vous aurons présenté les aliments qui peuvent être considérés méditerranéens, nous partagerons avec vous des outils de planification des repas et des recettes. Nous espérons que ce guide vous aidera à préparer des repas délicieux qui vous aideront à atteindre vos objectifs en matière de santé. Profitez-en !

Aperçu du contenu

Comprendre les bases	3
Vos groupes d'aliments	4
Équilibrez votre assiette	8
Des portions saines à tout moment	9
Comment préparer un repas sain	10
Des collations plus intelligentes	11
5 exemples de recettes.....	12
Comprendre les étiquettes alimentaires	17
Conseils et astuces pour les repas au restaurant	18

Comprendre les bases

Les aliments sont composés de trois nutriments de base qui fournissent du carburant à l'organisme : les glucides, les protéines et les lipides. 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.

Votre objectif : choisir des portions modérées des aliments contenant des glucides les plus nutritifs. 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.

Votre objectif : remplir la moitié de votre assiette avec une variété de légumes non féculents à chaque repas. Il n'est généralement pas nécessaire de limiter la taille des portions comme vous le faites avec d'autres aliments contenant des glucides - dans la plupart des cas, vous pouvez manger autant que vous le souhaitez. Si vous souffrez d'une maladie chronique qui limite l'apport de certains nutriments, consultez votre médecin.



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.

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. Optez pour des sources de protéines maigres ou d'origine végétale.



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.

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.

Vos groupes d'aliments

Vous ne savez pas quoi manger ? Vous trouverez ci-dessous des exemples d'aliments appartenant à chaque groupe. En fonction de 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.



Glucides (amidons)

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

Bagel	<i>1/4 de large bagel (1 oz)</i>
Orge	<i>1/3 tasse cuite</i>
Haricots et légumineuses (haricots cannellini, pois chiches, fèves, etc.)	<i>1/2 tasse cuite, aussi = 1 portion de protéines</i>
Bread	<i>1 tranche (1 oz)</i>
Bulgur	<i>1/2 tasse cuite</i>
Maïs	<i>1/2 tasse de grains ou 1/2 gros épi</i>
Couscous	<i>1/3 tasse cuite</i>
Muffin anglais	<i>1/2 muffin</i>
Farro	<i>1/2 tasse cuite</i>
Pois verts	<i>1/2 tasse</i>
Millet	<i>1/3 tasse cuite</i>
Avoine	<i>1/2 tasse cuite</i>
Pâtes	<i>1/3 tasse cuite</i>
Pommes de terre nature	<i>1/2 tasse cuite</i>
Polenta	<i>3/4 tasse cuite</i>
Riz (brun ou blanc)	<i>1/3 tasse cuite</i>
Courge d'hiver (acorn, butternut)	<i>1 tasse</i>
Quinoa	<i>1/3 tasse cuite</i>

Groupes d'aliments de Teladoc Health



Carbohydrates (fruits)

une portion contient 15 grammes de glucides et environ 60 calories

Pomme	1 petite (4 oz)
Abricot	4 frais
Banane	1 toute petite ou ½ large
Bleuets	¾ tasse
Cerises	¾ tasse
Clémentine	2 petites
Fruits séchés (raisins secs, dattes, abricots)	2 cuillères à soupe
Figues	2 moyennes
Raisins	17 petits
Pamplemousse	½ large
Melon	1 tasse, en dés
Nectarine ou pêche	1 moyenne
Orange	1 moyenne
Kaki	½ fruit
Grenades	½ tasse d'arilles
Prune	1 petite
Framboises ou mûres	1 tasse
Fraises	1¼ tasse, entières
Melon d'eau	1¼ tasse, en dés



Glucides (Lait et yogourt)

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

Lait de vache (entier, allégé, écrémé)	1 tasse
Kéfir (nature, non sucré)	1 tasse
Lait de riz (nature, non sucré)	1 tasse
Lait d'amande (nature, non sucré)	1 tasse
Lait de soja (nature, non sucré)	1 tasse
Yogourt, Grec ou ordinaire (nature, non sucré)	6 oz

Note: If food/drink is flavoured or sweetened, read the label for more details.

Groupes d'aliments de Teladoc Health



Protéines

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

Haricots et légumineuses (pois chiches, lentilles du Puy, haricots blancs)	<i>1/2 tasse cuite aussi= 1 portion de glucides</i>
Fromage (chèvre, feta, haloumi, pecorino)	<i>1 oz</i>
Poulet, dinde, poisson, mollusques, boeuf, agneau, chèvre, porc	<i>1 oz</i>
Oeufs	<i>1 oeuf</i>
Substituts d'oeufs	<i>1/4 tasse</i>
Blanc d'oeuf	<i>2 blancs d'oeufs</i>
Yogourt grec	<i>1/3 tasse</i>
Noix et graines (amandes, châtaignes, noisettes, pignons, pistaches, graines de citrouille, de sésame, de tournesol, noix)	<i>1 cuillère à soupe</i>
Pâte à tartiner aux noix, sans sucre ajouté (beurre d'amandes, tahini)	<i>1 cuillère à soupe</i>
Fromage ricotta	<i>1/4 tasse</i>
Tempeh (Vérifiez les glucides sur l'étiquette.)*	<i>1/4 tasse</i>
Tofu*	<i>1/2 tasse</i>



Graisses

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

Amandes ou noix de cajou*	<i>6 noix</i>
Avocat	<i>2 cuillères à soupe</i>
Bacon	<i>1 tranche</i>
Beurre	<i>1 cuillère à café</i>
Mayonnaise	<i>1 cuillère à café normale 1 cuillère à soupe allégé</i>
Beurre de noix (beurre d'amandes, de cajou, tahini, etc.)	<i>1 1/2 cuillère à café</i>
Huile (olive, canola)	<i>1 cuillère à café</i>
Olives	<i>8 noires ou 10 vertes</i>
Noix de pécan et noix	<i>4 moitiés</i>
Pistaches	<i>16 noix</i>

*Les aliments protéiques 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.

Groupes d'aliments de Teladoc Health



Légumes non féculents

Une portion contient environ 5 grammes de glucides et environ 25 calories.
 ½ tasse de légumes cuits ou 1 tasse de légumes crus pour un des légumes non féculents ci-dessous :

Roquette	Ail
Artichauts	Légumes verts (laitue, chicorée, chou vert, pissenlit, chou frisé)
Asperges	Poireaux
Poivrons (rouge, vert, jaune)	Oignons (verts, rouges, doux, jaunes, échalotes)
Brocoli	Okra
Choux de Bruxelles Chou	Piments
Carottes	Radis
Chou-fleur	Rutabaga
Céleri	Épinards
Concombre	Tomates
Aubergines	Navets
Fenouil	Courgettes
Fennel	Melon d'hiver



N'oubliez pas les . . . herbes et épices

Les assaisonnements peuvent ajouter peu de calories et de sodium, mais apporter beaucoup de saveur. Utilisez-les librement :

Basilic	Jus de citron	Sauge
Poivre noir	Jus de lime	Safran
Cannelle	Marjolaine	Sarriette
Coriandre	Menthe	Sumac
Cumin	Origan	Estragon
Aneth	Paprika	Thym
Ail	Persil	Curcuma
Gingembre	Ras el hanout	Vinaigre
Herbes de Provence	Flocons de piment rouge	Za'atar
Lavande	Romarin	
Pâte d'anchois	Moutarde de Dijon	Harissa
Citrons en conserve		

À utiliser, mais en faisant attention au sodium et/ou au sucre :

Équilibrez votre assiette

Le régime méditerranéen permet de manger sainement tout en savourant des plats délicieux. En fait, le régime méditerranéen convient parfaitement au modèle de l'assiette équilibrée. Il met naturellement l'accent sur les produits frais, les protéines maigres, les glucides et les graisses saines.

Le modèle de l'assiette équilibrée est un moyen facile et délicieux d'alimenter votre corps. En suivant ce modèle, vous remplirez votre assiette d'aliments sains dans les bonnes proportions.

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

Commencez par une assiette de 9 pouces. Mesurez la largeur de vos assiettes habituelles. Si elles sont plus grandes que 9 pouces, essayez d'utiliser des assiettes plus petites. Vous pouvez également remplir vos assiettes habituelles jusqu'à ce qu'elles atteignent 9 pouces.

Utilisez le guide des groupes d'aliments 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 = la moitié de l'assiette

Les options comprennent : laitue, concombres, tomates, aubergines, champignons, oignons, courgettes.

25 %

Glucides = un quart de l'assiette

Les options comprennent : les pâtes, le pain pita, le riz, les pommes de terre (optez pour des produits à base de grains entiers si possible).

25 %

Protéines = un autre quart de l'assiette

Les options comprennent : les haricots et les lentilles, la volaille, les viandes maigres, le poisson, les œufs, le tofu.

*

Graisses saines = juste un peu

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



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. Voici quelques stratégies que vous pouvez utiliser pour savourer des aliments sains qui répondent à vos besoins nutritionnels :



Planifiez et achetez

- Planifiez vos repas et n'achetez que les aliments prévus dans votre programme.
- 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.
- Cuisinez une fois, mangez deux fois : préparez plus que ce dont vous avez besoin pour pouvoir profiter des restes.



Cuisinez

- **Réduisez le gras :**
 - Cuisinez les aliments dans de l'eau ou un bouillon de légumes au lieu de les faire frire dans de l'huile.
- **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.
- **Choisissez des grains entiers :**
 - Essayez de remplacer le riz blanc et les pâtes à base de grains raffinés par du riz brun et des nouilles à base de grains entiers.
 - N'oubliez pas que les grains sont également des sources de glucides et de calories. La taille des portions est importante !



Mangez et savourez

- **Soyez attentif lorsque vous mangez :**
 - Évitez les distractions telles que la télévision, votre téléphone ou votre tablette.
 - Ralentissez le rythme en posant votre fourchette entre chaque bouchée. Mâchez et savourez !

Des collations plus intelligentes

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 fruits et légumes et des matières grasses ou des protéines sont les meilleures. Cette combinaison vous aidera à vous rassasier et à rester satisfait jusqu'à l'heure du repas.

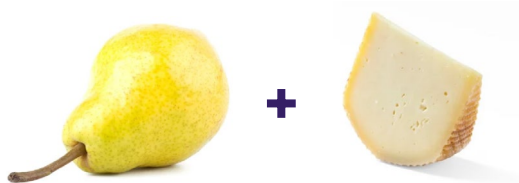
Voici quelques duos dynamiques de collations :



concombre + houmous



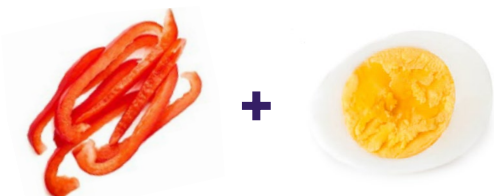
Radis + labneh



Poire + pecorino



Abricots secs + pistaches



Poivrons + œuf dur



Yogourt grec nature + figes fraîches

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.

Menemen (œufs brouillés aux poivrons)

Donne 4 portions | Prép: 10 min | Cuisson : 15 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION ($\frac{1}{4}$ de la recette)

Calories	Gras total	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
172	10 g	2 g	106 mg	186 mg	16 g	8 g	5 g	10 g	577 mg

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon jaune moyen, coupé en dés
- 1 poivron vert, épépiné et coupé en dés
- Une pincée de sel et une de poivre noir
- Boîte de 15 oz de tomates en dés (sans sel ajouté)
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de piment d'Alep
- 4 gros œufs, battus

PRÉPARATION

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez l'oignon, le poivron, le sel et le poivre et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajoutez les tomates, l'origan et le piment d'Alep et faites cuire jusqu'à ce que les tomates soient bien chaudes, 2 à 3 minutes. Poussez les légumes sur le côté de la poêle et versez les œufs battus. Laissez cuire pendant une minute ou jusqu'à ce qu'ils soient pris, en les poussant de temps en temps avec une spatule. Lorsque les œufs sont pris, incorporez-les au mélange de légumes. Servir avec du pain, des olives et du fromage feta, si désiré.



5 exemples de recettes

FRANÇAISE

Ratatouille facile

Donne 4 portions | Prép: 15 min | Cuisson : 30 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (1/4 de la recette)

Calories	Gras total	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
142	8 g	1 g	310 mg	0 mg	18 g	5 g	10 g	4 g	856 mg

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées
1 aubergine moyenne, coupée en cubes de 1/2 pouce
1/2 cuillère à café chacune de sel et de poivre noir, divisée
2 courgettes ou courges d'été moyennes, coupées en cubes de 1/2 pouce
1 poivron rouge moyen, coupé en cubes de 1/2 pouce
1 oignon jaune ou blanc de taille moyenne, coupé en petits dés
4 grosses gousses d'ail, émincées
Boîte de 28 oz de tomates en dés
ou 5 grosses tomates fraîches (2 lb)
1/4 tasse de basilic frais haché
1/2 cuillère à café d'origan séché
1/4 de cuillère à café de thym
1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)

PRÉPARATION

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans un four hollandais à feu moyen-vif. Ajoutez l'aubergine et une pincée de sel et de poivre. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'aubergine commence à ramollir et à brunir. Retirez l'aubergine de la poêle et mettez-la de côté. Faites chauffer une autre cuillère à soupe d'huile d'olive dans la même poêle. Ajoutez les courgettes, le poivron rouge et les oignons et faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et commencent à brunir, environ 10 minutes. Au cours des deux dernières minutes de cuisson, ajoutez l'ail. Remettez l'aubergine dans la poêle, avec les tomates, le basilic, l'origan, le thym, les flocons de piment rouge, si vous en utilisez, et une autre grosse pincée de sel et de poivre. Augmentez le feu jusqu'à ce que les tomates commencent à frémir, puis baissez le feu à une température moyenne. Laissez cuire encore 10 minutes. Ajustez les assaisonnements si nécessaire. Servez seul ou avec de la polenta ou du pain croustillant.



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Salade composée

Donne 4 portions | Prép: 30-45 min | Cuisson : 30 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (1/4 de la recette)

Calories	Gras total	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
294	17 g	5 g	366 mg	17 mg	27 g	7 g	8 g	10 g	424 mg

INGRÉDIENTS

Salade

1 concombre anglais,
coupé en petits cubes

1 pinte de tomates raisin,
coupées en deux

1 poivron orange ou jaune,
épépiné et coupé en dés

1/2 tasse de feta émiettée

1/2 oignon rouge moyen,
pelé et coupé en petits dés

1 boîte de pois chiches,
égouttés et rincés

Vinaigrette

2 cuillères à soupe de
vinaigre de vin rouge

3 cuillères à soupe
d'huile d'olive extra
vierge

1 cuillère à café
d'origan séché

Sel et poivre à volonté

PRÉPARATION

Ajoutez les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal muni d'un couvercle hermétique. Fermez le couvercle et secouez vigoureusement. Mélangez les ingrédients de la salade avec la vinaigrette et dégustez !



Tajine de poulet facile

Donne 4 portions | Prép: 20 min | Cuisson: 35 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (1/4 de la recette)

Calories	Gras total	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
303	15 g	3 g	553 mg	127 mg	12 g	2 g	6 g	30 g	201 mg

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/4 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisées
- 2 livres de cuisses de poulet désossées et sans peau
- Une pincée de sel
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 oignon coupé
- 1 cuillère à soupe de citron confit émincé
- 1 tasse d'olives vertes dénoyautées
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse d'eau
- 1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée
- 1/4 tasse de persil plat frais, haché

PRÉPARATION

Mélangez toutes les épices - paprika, cumin, gingembre, curcuma, cannelle et poivre noir - dans un grand bol ou un sac Ziploc. Ajoutez le poulet et enrobez-le bien du mélange d'épices. Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à fond épais ou un tajine à feu moyennement élevé. Ajoutez les cuisses de poulet. Saupoudrez-les d'une pincée de sel et laissez-les dorer, en les retournant une fois, pendant environ 6 à 8 minutes au total. Retirez le poulet et mettez-le de côté dans une assiette.

Baissez le feu à moyennement bas et ajoutez la cuillère d'huile d'olive restante. Ajoutez l'ail et les oignons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, environ 5 minutes. Ajoutez l'eau, le citron en conserve, les olives, les raisins secs et l'eau et mélangez. Portez à ébullition, ajoutez le poulet et couvrez. Poursuivez la cuisson à petit feu pendant 20 à 30 minutes.

Incorporez le persil et la coriandre au moment de servir. Servez avec du couscous, du riz ou du pain.



5 exemples de recettes

ITALIENNE

Poisson à la puttanesca

Donne 6 portions | Prép: 10 min | Cuisson: 15 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION *(1/6 de la recette : 1 morceau de sole avec 1/6 de sauce)*

Calories	Gras total	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Potassium
273	16 g	1 g	686 mg	8 mg	9 g	2 g	4 g	23 g	405 mg

INGRÉDIENTS

¼ tasse d'huile d'olive extra vierge
6 gousses d'ail, hachées
3 filets d'anchois ou 1 1/2 cuillère à café de pâte d'anchois
⅓ tasse de vin blanc sec
Boîte de 28 oz de tomates concassées
½ cuillère à café d'origan séché
½ cuillère à café de thym séché
½ tasse d'olives dénoyautées et coupées en deux
2 cuillères à soupe de câpres, égouttées
1 ½ lbs de sole, ou autre poisson blanc, coupée en 6 morceaux
½ cuillère à café de sel de mer
¼ tasse de basilic frais ou de persil plat, haché, pour la garniture
Flocons de piment rouge broyés, pour servir, facultatif

PRÉPARATION

Chauffez le four à 400°F. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle allant au four à feu moyen. Ajoutez l'ail et les anchois et faites cuire pendant une minute ou deux.

Incorporez le vin blanc et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement réduit, environ 4 minutes. Ajoutez les tomates, l'origan et le thym.

Portez la sauce à ébullition et laissez-la cuire pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Incorporez les olives et les câpres. Disposez le poisson sur la sauce et saupoudrez-le de sel.

Placez la poêle au four et faites cuire jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et qu'il se défasse facilement à la fourchette, environ 6 minutes.

Retirez du four et décorez avec du basilic ou du persil frais et des flocons de piment rouge, si vous en utilisez. Servez immédiatement.



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

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 ! Les restaurants proposant des cuisines méditerranéennes, comme la cuisine grecque ou turque, facilitent l'élaboration d'une assiette équilibrée, mais quel que soit le type de restaurant, vous pouvez commander un repas qui vous aidera à atteindre vos objectifs en matière de santé. 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. Surveillez la préparation : Optez pour des sauces rouges plutôt que des sauces à la crème, pour des plats braisés, rôtis ou grillés plutôt que frits.
- Mangez normalement. Si vous sautez des repas, vous risquez d'avoir trop faim au moment de passer commande.
- Prenez une collation 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. Appréciez-le !
- Choisissez une entrée à base de légumes, comme une soupe minestrone ou une salade verte avec vinaigrette.
- Optez pour un plat principal à base de protéines plutôt que de féculents. Par exemple, choisissez un plat de fruits de mer plutôt que des pâtes.
- Coupez votre entrée en deux. Emballez le reste pour le rapporter à la maison.
- Demandez des options moins caloriques, comme une vinaigrette à part, une huile légère sur les pâtes et les légumes, et du poulet grillé plutôt que croustillant !
- Restez fidèle à des portions équilibrées : 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines maigres, 25 % de glucides. Recherchez des repas qui favorisent déjà cette proportion, comme une salade grecque avec des crevettes grillées et un morceau de pain pita en accompagnement.
- 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 !

