



Mangez mieux, un pas à la fois

Guide pratique

Un outil comprenant plus de 200 trucs et suggestions pour améliorer vos habitudes alimentaires, selon votre rythme!

Chantal Rioux

Les Éditions *La Pume Rêveuse* 

Chantal Rioux

*Mangez mieux,
un pas à la fois*

Les Éditions *La Plume Réveuse* 

Mangez mieux, un pas à la fois
© 2006, Les Éditions La Plume Rêveuse
Tous droits réservés

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives Canada

Rioux, Chantal, 1970-

Mangez mieux, un pas à la fois : guide pratique : un
outil comprenant plus de 200 trucs et suggestions pour améliorer
vos habitudes alimentaires, selon votre rythme!

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 2-9809390-0-5

1. Alimentation. 2. Santé - Aspect nutritionnel. 3.
Cuisine santé. I. Titre.

RA784.R56 2006 613.2 C2006-941226-X

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du
Québec, 2006

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2006

Rédaction, illustration de la page couverture et
mise en page : Chantal Rioux

Pour nous joindre:

Par courriel:
laplumereveuse@videotron.ca

Par la poste:
Les Éditions La Plume Rêveuse
Case postale 54
Sainte-Marthe-sur-le-lac (Qc)
J0N 1P0

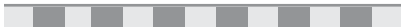


Avis

Si vous éprouvez un problème de santé, des allergies ou si vous êtes enceinte, il est recommandé de vérifier auprès de votre diététiste ou de votre médecin avant de mettre en pratique les suggestions et les trucs proposés dans ce livre. N'hésitez pas à retirer de votre alimentation tout aliment qui vous occasionnerait des effets indésirables.

Convention

La formule masculine est employée pour alléger la lecture.





Remerciements

Je souligne ici l'apport des personnes qui m'ont aidée et encouragée dans cette aventure. J'ai réalisé ce guide grâce à leur support.

Je remercie donc :

Mon conjoint Richard, pour avoir cru en moi et m'avoir épaulée dans ce projet.

Mes enfants, pour leur curiosité et leur intérêt particulier.

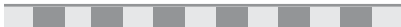
Ma mère, pour m'avoir appris que l'on pouvait manger de tout, raisonnablement.

Guylaine Mayer et Josée Paradis, pour avoir eu la gentillesse de commenter mon manuscrit.

Mihaela Popescu, Marie-France Paul, Janik Lamoureux, Geneviève Bastien, Geneviève Longpré (diététiste), Manon Sévigny, Lyne Aubry et Chantal Roy pour m'avoir offert généreusement leurs trucs. Athena Kazis pour ses petits trucs santé mais aussi, pour ses judicieux conseils de mise en page. Je remercie aussi son conjoint Olivier.

Tommy Daigle pour son petit coup de pouce avec mon logo.

Francine Allard, pour son excellent travail et la justesse de ses commentaires.





Préface

Ma carte d'affaires laissée au hasard m'a menée à réviser ce guide pour une meilleure alimentation de Chantal Rioux : ***Mangez mieux, un pas à la fois.***

En le révisant, mon œil de lynx a fini par plutôt s'arrêter aux centaines de trucs pour améliorer mon *état* alimentaire.

Tout ce que Chantal Rioux exploite et propose dans son guide, m'a portée à réfléchir. À trouver d'autres trucs glanés ici et là dans les classes de perte de poids, depuis trop longtemps abandonnées par l'outremangeuse que je suis : remplacer les aliments hypercalorifiques par d'autres moins ambitieux; éliminer certains autres qui ne m'apportent que des problèmes; réapprendre à m'aimer.

J'ai d'abord éprouvé une somme considérable de remords, puis, je me suis redressée et j'ai, d'ores et déjà, adopté une bonne partie des moyens efficaces proposés dans ce livre.

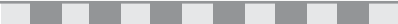
Je fabrique les sucettes glacées de ma petite-fille avec des vrais jus et j'y ajoute même du yogourt nature; je lis toutes les étiquettes et je prends conscience des tonnes de produits inutiles qui empoisonnent mon corps; et surtout, je suis désormais atteinte d'une vigilance remarquable. Autrement dit, ***Mangez mieux, un pas à la fois*** a produit sur moi, les effets prévus par son auteure.



Ce guide n'est pas l'œuvre fastidieuse d'une nutritionniste *enragée*, mais celui d'une femme *engagée* proche de la réalité, qui propose des trucs efficaces, éprouvés et étonnants de fraîcheur.

En tant que réviseuse linguistique, j'ai plutôt *révisé* mes habitudes alimentaires et j'en remercie Chantal Rioux.

Francine Allard, écrivaine et réviseuse



Avant-propos

De plus en plus de personnes se préoccupent de leur alimentation et vous en faites heureusement partie. Souvent, ce sont des problèmes de santé ou de poids qui remettent en question les habitudes alimentaires entretenues depuis des années. Il faut alors prendre des décisions pour améliorer sa condition physique. Bien s'alimenter est un des éléments permettant d'accéder à une santé optimale. Si vous n'avez aucun problème de santé, tant mieux! Il est toujours temps de les éviter en effectuant un premier pas dans la bonne direction. La prévention est le meilleur remède et les aliments que vous consommez aujourd'hui sont à l'image de votre santé de demain.

Pourquoi utiliser ce guide?

- pour développer et conserver de meilleures habitudes alimentaires;
- pour augmenter la qualité de votre alimentation;
- pour favoriser une meilleure forme physique et atteindre votre poids santé;
- pour bénéficier d'un régime alimentaire mieux équilibré.



Comment?

En appliquant la méthode et les trucs de ce guide pour:

- réduire le sucre raffiné, les mauvais gras et diminuer le sel;
- faire de meilleurs choix au restaurant, à l'épicerie, pour votre boîte à lunch ou celle de vos enfants;
- intégrer plus de fibres à l'aide des produits à base de grains entiers, les fruits et les légumes.

Quand?

Selon votre rythme, tout simplement!

Je souhaite que vous trouviez ce guide utile et qu'il vous permettra d'atteindre vos objectifs santé!

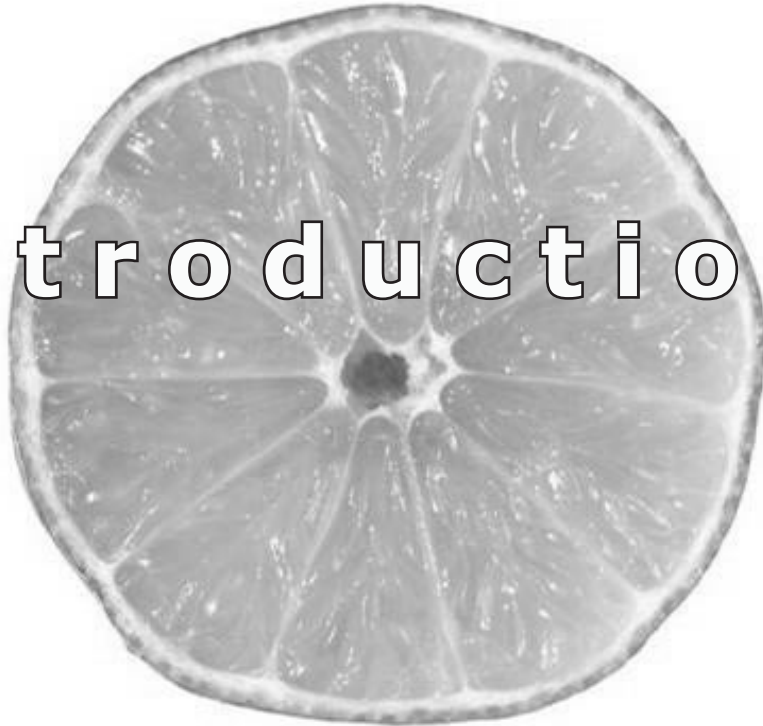


Table des matières

<u>Introduction</u>	15
<u>Méthode</u>	20
<u>Trucs de base</u>	30
<u>Ce que vous pouvez manger, avec parcimonie</u>	45
<u>Manger au restaurant</u>	65
<u>Limiter le sucre</u>	74
<u>Réduire les mauvais gras</u>	90
<u>Augmenter les fibres</u>	117
<u>Diminuer le sel</u>	134
<u>Conclusion</u>	143
<u>Annexe A: grille de progrès</u>	145
<u>Annexe B: références</u>	147



Introduction



J'écris les premières lignes de ce livre en dégustant un bol de croustilles. Je n'ai pas pu manger ce genre d'aliments depuis des mois à cause d'un ulcère à l'estomac, qui est heureusement guéri. Vous trouverez que cela n'est pas dans le ton du sujet et vous avez raison. Toutefois, mon intention n'est pas de manger des croustilles chaque jour. ***L'important, c'est de manger sainement, et de laisser place à quelques gâteries à l'occasion.***

Avec tous les aliments préparés par les industries et disponibles à l'épicerie, le manque de temps, les *fast food* et nos mauvaises habitudes acquises depuis l'enfance, il est parfois difficile de faire des choix santé. ***Nos choix comportent souvent des aliments remplis de sucre raffiné, de mauvais gras et de sel, de produits chimiques et qui sont pauvres en nutriments.*** Cela a pour effet de ***nuire à notre santé physique***, à rendre notre teint terne et ***à prendre du poids***.

Je sais combien il est difficile de ne pas succomber à ce petit goût sucré après un repas. Beaucoup d'entre nous ont été élevés avec un dessert après chaque repas, et cette habitude est gravée profondément dans notre mémoire gustative. De même que cette envie de manger une poutine et un hot dog sur le pouce, après un samedi avant-midi essoufflant passé à à faire les courses et le taxi pour les activités de nos enfants. Ils sont contents et nous sommes satisfaits.

Bannir à tout jamais frites, hamburgers et pizza n'est pas la clé pour réussir un changement durable dans notre alimentation! L'idée est simple, ***il ne faut pas en abuser.***

Mais que veut dire *Ne pas en abuser*? Il s'agit de répartir les aliments, dont vous savez pertinemment qu'ils ne sont pas les meilleurs amis de votre santé et de votre poids, sur une période raisonnable de temps.

Comment? ***En les remplaçant graduellement par des aliments plus sains tout en leur laissant une petite place.*** Il est permis de prendre quelques verres de vin par semaine et du chocolat à l'occasion! ***L'idée est de ne jamais manger, dans une même journée ou pire encore, dans un même repas, tous ces aliments,*** comme les classiques hamburger, frites, boisson gazeuse. Prenez un hamburger (régulier et pas le double bacon fromage) et remplacez la frite par des crudités. Vous désirez la frite plus que le hamburger? Accompagnez-la d'une salade. Avec ces nouveaux duos, savourez un verre de jus de fruits (pas une boisson sucrée). Déjà, ce simple changement est une percée dans la voie de la santé et ***fini la culpabilité!***

Ce livre contient des ***trucs et une méthode de transition graduelle vers une alimentation plus saine et mieux équilibrée.*** Il s'adresse à toutes les personnes désireuses de faire de meilleurs choix alimentaires ***sans régime drastique.*** Que

vous soyez une femme ou un homme, jeune ou âgé, que vous ayez des enfants ou non, le contenu de ce livre peut vous aider à atteindre un meilleur équilibre alimentaire **selon votre rythme!**

Il est reconnu qu'une bonne alimentation réduit les risques de maladies cardio-vasculaires, aide à contrôler le cholestérol sanguin, réduit les risques de diabète de type 2 ainsi que les troubles gastriques et intestinaux.

Combinée à de l'activité physique, une alimentation équilibrée vous donnera un teint plus clair, **de l'énergie** pour affronter vos journées, **un meilleur poids, une meilleure santé** et... **une meilleure estime de vous-même. Les aliments que vous consommez forgent votre corps de l'intérieur. Prenez-en soin!**

Dans ce livre, vous trouverez **une méthode de transition facile à suivre**, un paquet de **trucs**, de substituts à ces envies de manger du sucré, du salé ou du gras. Vous trouverez aussi de nombreuses **suggestions** pour intégrer de meilleurs aliments que vous pourrez essayer quand bon vous semblera. **Avec le temps, on s'habitue à manger moins sucré, moins salé et moins gras et à faire de meilleurs choix.**

Fixez vos propres objectifs et appliquez-les **une étape à la fois**, un changement à

la fois, un meilleur choix à la fois. Cela peut prendre des mois pour changer vos habitudes, mais surtout, ***persévérez et gardez toujours en tête vos objectifs!*** De cette façon, vous les ***intégrerez dans votre vie pour de bon***. Faites-le pour vous, pour votre famille et pour votre santé.

Ceci n'est pas une chasse aux mauvais aliments, au gras, au sucre et au sel, mais plutôt une quête vers un meilleur équilibre!

Mangez mieux, un pas à la fois!

Méthode





Ceci est votre outil! Vous pouvez écrire, marquer au crayon jaune, bleu, rose, et annoter ce livre. Pour chacun des items, cochez les trucs qui vous intéressent et que vous voulez essayer, ceux que vous avez aimés ou non. Des cases sont prévues à cet effet. De plus, de l'espace vous est alloué pour décrire vos impressions, le résultat de vos essais et ajouter des notes. Il est à vous! Plus vous y griffonnerez, plus vous intégrerez de nouveaux trucs. Vous pouvez même ajouter les vôtres!

La première étape est de fixer vos objectifs. Par la suite, recherchez les symboles visant vos objectifs et décidez des trucs à utiliser. Planifiez une période de temps durant laquelle vous en ferez l'essai puis consignez vos résultats. Le changement vous plaît? Vous avez un pas de fait dans la bonne direction.

Une fois que vous entreprenez un changement, faites-en un engagement envers vous-même et envers votre corps. Vous le méritez et votre famille aussi.













Étape 1 : Déterminez vos objectifs

Observez ce que vous consommez aujourd'hui. Peut-être que votre médecin ou votre diététiste vous a informé des changements que vous devez apporter à votre alimentation pour être en meilleure santé. Les plus fréquents sont la réduction du sucre, des mauvais gras et la diminution du sel.

Déterminez vos objectifs! Réfléchissez à ce que vous voulez changer pour de bon et qui vous permettra d'obtenir un meilleur équilibre alimentaire!

Dans le tableau suivant, les symboles représentent chacun des objectifs que vous voulez atteindre. Vous les rencontrerez tout au long de votre lecture. Cochez les objectifs que vous voulez vous fixer puis cherchez les trucs qui y correspondent en repérant les symboles.

Tableau : Mes objectifs (cochez-les!)

Symbole	Objectifs	Symbole	Objectifs
	Limiter les mauvais gras <input type="checkbox"/>		5 à 12 portions de pain et céréales par jour <input type="checkbox"/>
	Réduire le sucre raffiné <input type="checkbox"/>		5 à 10 portions de fruits et légumes par jour <input type="checkbox"/>
	Diminuer le sel <input type="checkbox"/>		2 à 4 portions de produits laitiers par jour <input type="checkbox"/>
	Augmenter les fibres <input type="checkbox"/>		2 à 3 portions de viande ou substituts par jour <input type="checkbox"/>
	Astuces pour les enfants <input type="checkbox"/>		Astuces boîte à lunch <input type="checkbox"/>
	Mettre la pédale douce sur certains aliments <input type="checkbox"/>		Manger mieux au restaurant <input type="checkbox"/>



Recherchez ce symbole pour des suggestions d'ordre général.



Étape 2 : Décidez et planifiez vos trucs

Je vous invite à parcourir les sections qui répondent à vos objectifs, comme *Réduire le sucre raffiné*, *Limiter les mauvais gras*, etc. Cochez la case **À essayer** sur chacun des trucs qui vous intéressent et que vous voulez expérimenter.

Recherchez les symboles de vos objectifs, ceci vous aidera à trouver des trucs spécifiques à vos besoins.

Détaillez votre plan d'action sur la grille de progrès. Recopiez, photocopiez, retapez le gabarit de l'annexe A et rapportez les trucs que vous avez choisis. Il ne vous reste plus qu'à l'afficher sur votre frigo.

Pour chacun des trucs identifiés, donnez-vous une limite de temps. Vous pouvez essayer un ou plusieurs trucs chaque semaine, ou chaque mois, selon votre niveau de confort. Un ou deux trucs à la fois, c'est la clé du succès pour intégrer une nouvelle habitude pour de bon. Prenez votre temps. En effectuant les changements doucement, vous conserverez vos nouvelles habitudes longtemps.

Allez-y à votre rythme! Un pas à la fois!



Étape 3 : Passez à l'action!

Inscrivez les trucs sur votre liste d'épicerie, apportez votre grille avec vous, mémorisez un truc à la fois. Toutes ces techniques sont bonnes pour appliquer vos nouveaux choix alimentaires. Respectez votre engagement envers vous-même!

Dans votre transition, vous devez faire attention à ne pas augmenter la quantité de nourriture que vous consommez et à respecter des portions raisonnables. Par exemple, si vous mangez maintenant une tartinade à la noisette et chocolat au lieu d'un gâteau préemballé comme dessert, limitez-vous à une seule. Même les aliments sains ne doivent pas être surconsommés.

Étape 4 : Faites part de vos réactions

Écrivez vos impressions et vos progrès dans ce cahier. « Ai-je aimé appliquer ce truc et pourquoi? Était-il facile à adopter? Vais-je le conserver? Comment je me sens? Suis-je prêt à passer à un nouveau truc? » Cochez la case **Aimé** si vous avez apprécié votre nouveau choix.



Étape 5 : Vous avez fait un pas de plus!

Après quelques semaines, le changement fait partie de vos habitudes alimentaires. Cochez maintenant la case **Intégré** dans ce cahier et dans votre grille de progrès.

Continuez! Vous êtes maintenant prêt à faire un pas de plus!

Exemples de transition

Voici des exemples de transition dans lesquels sont représentées les cinq étapes de la méthode. Vous pouvez vous en inspirer.



Exemple 1

- 1) **Observation.** Je bois beaucoup de boissons gazeuses et je ne mange pas assez de fruits et légumes. **Objectif.** Je veux augmenter mes portions de fruits et de légumes et réduire la quantité de sucre que je consomme chaque jour.
- 2) **Décision et planification.** Cette semaine, j'essaie les trucs #34 (boisson gazeuse) et #59 (consommation de vrais jus). J'utiliserai ces trucs pendant un mois. Je les note dans ma grille de progrès.
- 3) **Action.** Je mets immédiatement sur ma liste d'épicerie : eau de source gazéifiée (genre Perrier) et jus faits de fruits à 100% sans sucre ajouté, je les achète et mets en pratique les trucs pendant un mois.
- 4) **Réaction.** Je note dans mon cahier mes impressions sur les trucs. J'ai aimé les jus et le mélange avec de l'eau gazéifiée. Je préfère le jus de canneberges et je n'ai pratiquement plus le goût de boire un coca sauf en écoutant un film le vendredi. À ce moment, je me le permets.
- 5) **Intégration.** Je me sens bien dans cette nouvelle habitude et je bois seulement un cola le vendredi. Mon truc : pour être certain de ne pas en abuser, je l'achète en cannette en revenant du travail le vendredi.





Exemple 2

- 1) **Observation.** J'utilise beaucoup de beurre dans la cuisson de mes aliments. **Objectif.** Je dois réduire la quantité de gras saturé que je consomme et il est évident que réduire ma consommation de beurre peut m'aider à atteindre cet objectif.
- 2) **Décision et planification.** Cette semaine, j'essaie le truc #96 (utilisation d'huile d'olive pour remplacer le beurre dans la cuisson). J'utiliserai ce truc pendant un mois.
- 3) **Action.** Je mets immédiatement sur ma liste d'épicerie : huile d'olive. J'en achète et mets en pratique l'utilisation d'huile d'olive pour la cuisson.
- 4) **Réaction.** Je note dans mon cahier mes impressions sur ce truc. J'ai essayé l'huile d'olive dans la cuisson de mes aliments. J'ai bien aimé le goût du poulet et du poisson cuits dans l'huile d'olive mais j'ai moins aimé cela avec du steak. Je vais essayer d'utiliser un mélange d'huile d'olive et de beurre pour faire cuire mon steak.
- 5) **Intégration.** Je fais cuire tous mes aliments dans l'huile d'olive à l'exception du steak où j'ajoute une noix de beurre dans l'huile d'olive. Je suis satisfait car j'ai moins de difficulté à digérer les aliments cuits ainsi et j'utilise moins de beurre, ce qui était mon objectif premier.

En résumé

Déterminez vos objectifs;


Choisissez et planifiez vos trucs;

Consignez vos impressions;

Persévérez!

Vous êtes maintenant prêt à faire un premier pas vers une alimentation équilibrée!





Trucs
de base

Vous trouverez dans cette section des principes de base d'une alimentation saine. Loin d'être compliqués, ce sont les premiers pas vers une alimentation équilibrée!

1



Buvez de l'eau! Il est souvent conseillé de boire six à huit verres d'eau par jour. Ce conseil judicieux permet à votre organisme de rester hydraté et favorise la bonne digestion. Lorsque vous avez soif, choisissez une bouteille d'eau plutôt qu'une boisson gazeuse ou une boisson sucrée.

Procurez-vous un refroidisseur d'eau et investissez dans des bouteilles d'eau de source. Cela ne coûtera pas plus cher que les boissons gazeuses.

Ajoutez quelques gouttes de jus de citron frais pour donner un meilleur goût à l'eau du robinet et conservez-la au réfrigérateur.

À essayer Aimé Intégré





2



Prenez trois repas par jour et deux collations! Votre organisme a besoin d'énergie pour entreprendre toutes vos activités, et ce, tout au long de la journée! Il est important de démarrer la journée avec un petit déjeuner équilibré après plusieurs heures sans nourriture. Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Ne le sautez pas. Aussi curieux que cela puisse paraître, déjeuner le matin favorise la perte de poids!

À essayer Aimé Intégré

3



Mangez lentement. En plus de savourer votre nourriture, vous atteindrez un état de satiété avant de consommer une trop grande quantité d'aliments. Lorsqu'on mange rapidement, on engloutit toujours plus de nourriture que nécessaire. Cela a pour effet de se sentir trop plein, surchargé en plus de favoriser le gain de poids.

À essayer Aimé Intégré

4



Un repas équilibré contient les quatre groupes alimentaires! Vous pouvez vous limiter à trois groupes pour le petit déjeuner et à deux pour les collations. Pensez toujours à prendre des repas contenant les quatre groupes alimentaires pour le lunch et le souper!

Appliquez la règle suivante dans votre assiette: 1/4 de protéines (viande ou substitut), 1/4 de produits céréaliers et 1/2 de légumes. Ajoutez un fruit comme dessert et vous obtiendrez les quatre groupes alimentaires dans vos repas! N'hésitez pas à utiliser une petite assiette pour contrôler vos portions, vous aurez l'impression d'en avoir plus!

Référez-vous au *Guide alimentaire canadien* pour comprendre ce que représente une portion. De plus, il y a des exemples de portions de chacun des groupes alimentaires, et ce, pour chaque profil de personnes. Vous trouverez assurément votre profil!

Cherchez les spéciaux hebdomadaires de votre épicerie ou de votre fruitier! En profitant des rabais de la semaine, cela vous permet de toujours diversifier votre alimentation!

À essayer Aimé Intégré





5



Faites de l'exercice! Prenez soin de votre corps en lubrifiant son moteur avec l'huile de l'activité. C'est excellent pour la santé physique et mentale! Quel rapport avec l'alimentation? Eh bien, en effectuant de l'activité physique, vous devenez plus conscient de votre corps et de comment vous l'alimentez. Marchez, courez, dansez, faites du vélo, du karaté, du tai chi, du canot, du soccer, de l'aérobic. Vous n'avez pas la motivation pour y aller seul? Joignez-vous à un groupe! Trouvez votre activité et mangez des aliments sains pour fournir à votre corps le meilleur carburant possible!

À essayer Aimé Intégré

6



Dressez votre liste d'épicerie et respectez-la! On se laisse souvent tenter par tous les produits offerts à l'épicerie. Sans un plan prévu d'avance, il est facile de remplir son panier avec des aliments usinés et alléchants! D'ailleurs, les couleurs et le message de bien-être que les compagnies s'évertuent à nous transmettre captent nécessairement notre attention. Soyez vigilant!

Ne faites pas l'épicerie le ventre vide.
Lorsqu'on a faim, tout semble attrayant!

Prévoyez vos repas de la semaine et préparez votre liste en conséquence!

À essayer Aimé Intégré

7



Fabriquez vous un cahier à repas! Ce cahier peut contenir la liste des repas que vous cuisinez le plus souvent de même que vos recettes préférées! Vous n'avez qu'à piger dans votre liste pour planifier les repas de la semaine!

Échangez vos idées de repas avec vos amis ou vos collègues de travail. Cela vous donnera des idées supplémentaires lors de la planification des repas. Ajoutez-les à votre cahier.

À essayer Aimé Intégré

8



Faites vos lunches. Un des meilleurs moyens de contrôler ce que vous mangez lorsque vous travaillez à l'extérieur est d'apporter votre lunch. Toutefois, on y met souvent des gâteaux préemballés et des boissons gazeuses. Faites de bons choix et profitez d'un bon lunch santé!

Pour qu'il soit équilibré, mettez des fruits, des légumes, un produit laitier, un aliment du groupe des viandes ou substituts, des produits céréaliers et des collations nutritives.

L'été, mangez votre lunch dehors!

À essayer Aimé Intégré



9



Écrivez ce que vous mangez! En rédigeant la liste de ce que vous consommez chaque jour, vous pouvez constater quels sont les pièges de votre alimentation et pouvez ainsi redresser votre plan d'action!

Ne vous jugez pas trop sévèrement et ne vous mentez surtout pas à vous-même! Si votre liste n'est pas très reluisante, rien ne sert de vous disputer ou encore pire, de vous culpabiliser! Cet exercice est une aide à l'amélioration et vous devriez vous féliciter de prendre des moyens pour transformer vos habitudes en de meilleures. C'est une preuve de courage!

Vous pouvez créer votre cahier alimentaire! Prenez un cartable et insérez toutes les feuilles sur lesquelles vous aurez inscrit les aliments pris dans la journée. Une feuille par semaine peut être suffisant. Rédigez des notes dans ce cahier, faites des sections **Objectifs** et **Réussites**. Annexez votre grille de progrès et référez-vous souvent à ce livre.

À essayer Aimé Intégré

10



Mangez avec plaisir! La nourriture est un besoin essentiel pour le corps et elle contribue à notre plaisir quotidien. Alors, prenez votre temps pour manger et apprécier les aliments que vous consommez!

Dressez la table comme si vous receviez des invités! Avec seulement une nappe et de beaux verres, vous créez déjà une ambiance chaleureuse. Sortez votre coutellerie, vos chandelles, même en semaine, et votre repas deviendra un festin!

Mettez de la couleur dans votre assiette! En mettant des couleurs variées dans votre assiette, vous vous assurez un meilleur équilibre et beaucoup de vitamines!

Présentez vos aliments de façon appétissante dans votre assiette et ajoutez une petite touche personnelle: du persil ou du basilic frais, un quartier de citron, des tomates cerises coupées en deux. Il est toujours plus appétissant de déguster un plat lorsqu'il est bien présenté. Manger est aussi un plaisir pour les yeux!

À essayer Aimé Intégré



11



Lisez les étiquettes! La liste des ingrédients contenus dans un aliment est toujours en ordre de quantité, soit de la plus grande à la plus petite. Les aliments contiennent souvent des additifs alimentaires tels que les sulfites, nitrites et nitrates, colorants, sucres, sel, sodium, matières grasses. Plus la liste des ingrédients est longue, comme dans les sauces, moins le produit est naturel! Attention aux synonymes! Dans le livre *Votre épicerie au goût du cœur*, vous trouverez beaucoup d'informations sur les étiquettes et la nomenclature des ingrédients qui sont contenus dans les aliments usinés!

Vérifiez que le pourcentage de la valeur quotidienne soit inférieur ou égal à 10% pour les gras saturés et trans.

Vérifiez que le pourcentage de la valeur quotidienne soit inférieur ou égal à 5% pour les lipides, le sodium et le cholestérol. Le produit est alors considéré faible en gras et en sel.

Le pourcentage de la valeur quotidienne à rechercher pour les aliments à haute teneur en fibres est égal ou supérieur à 15%.

À essayer Aimé Intégré

12



Recherchez les sigles santé et les vitamines!

Les vitamines et les minéraux contenus dans les produits sont souvent indiqués. Recherchez-les! Plus le taux est élevé, plus l'aliment contient de bons nutriments pour l'organisme!

Sur les emballages, recherchez le symbole *Visez Santé* de l'Association Canadienne des maladies du cœur!

À essayer Aimé Intégré

13



Mangez bio! Lorsqu'ils sont disponibles, choisissez des aliments certifiés biologiques. Ils sont un peu plus chers mais si vous avez les moyens, achetez-les. Plus la demande sera forte, plus les prix baisseront! De plus, n'hésitez pas à encourager vos producteurs régionaux ou locaux qui offrent des produits biologiques et de qualité.

À essayer Aimé Intégré



14



Posez des questions! N'hésitez pas à vous renseigner auprès des industries sur les produits que vous consommez. Renseignez-vous auprès de vos amis, de votre famille, d'une nutritionniste, de votre médecin. N'ayez pas peur de poser des questions car il s'agit de votre corps et qu'il mérite votre attention à chaque choix que vous faites!

Osez demander au serveur du restaurant des détails concernant la préparation des plats. En connaissant le mode de cuisson et les ingrédients des plats qui vous intéressent, vous serez en mesure de faire le bon choix!

Demandez à votre épicier des produits faibles en gras saturés et trans, en sel et en sucre, sans agent de conservation et sans produits chimiques. Plus les gens feront la demande de produits plus sains, plus les épiciers en offriront!

À essayer Aimé Intégré



15



Mangez toute la journée! En prenant un petit déjeuner, une collation le matin, un dîner léger, une collation en après-midi et votre souper, vous serez toujours rassasié! Prendre des collations santé vous donnera l'énergie nécessaire pour passer à travers votre journée. Ne mangez pas n'importe quoi, n'importe quand. Prévoyez vos collations et adoptez un horaire régulier.

N'attendez pas d'avoir trop faim pour prendre une collation. Vous voudrez manger n'importe quoi et c'est à ce moment que les tentations seront gagnantes! Ne vous privez pas de collations nutritives! Si vous attendez seulement au prochain repas, votre appétit sera grand et vous mangerez plus que nécessaire, sans compter que vous engloutirez tout ce qui vous tombera sous la main avant le repas!

Planifiez vos collations et ayez-en toujours sous la main! Noix (quelques-unes), raisins secs, barres granola faibles en gras, fruits frais et séchés, crudités, tranches de pain faites de blé entier avec un peu de confiture faible en sucre, muffins faits maison, jus de fruits, compotes de pommes sans sucre et emballées individuellement, coupes de fruits sans sucre ajouté, céréales à déjeuner comme des carrés de blé, fromage, craquelins, sont des exemples de collations santé! Vous trouverez d'autres idées dans les trucs de ce guide!

À essayer Aimé Intégré



16



Cuisinez! C'est moins coûteux que les produits déjà préparés et tellement plus savoureux! Les repas du commerce renferment toujours beaucoup de sel et de matières grasses.

Préparez des repas à l'avance et congelez-les dans des sacs à congélation! Cela vous permet de toujours avoir sous la main un repas déjà prêt en quelques minutes en les décongelant dans l'eau chaude ou au four à micro-ondes. Cuisinez des rôtis, coupez-les en tranches et congelez-les en portions familiales. Vous n'aurez qu'à les mettre au frigo la veille et préparer vos accompagnements! Vous pouvez même congeler les sandwiches de la semaine, s'ils contiennent des ingrédients allant au congélateur, comme le jambon et la moutarde. Il ne reste qu'à les mettre dans la boîte à lunch le matin venu et ils seront décongelés à midi!

Faites vos biscuits, muffins et repas pour la semaine. Vous contrôlerez ainsi mieux les aliments qui composent votre alimentation. Vous serez alors moins tenté par les produits déjà préparés, contenant beaucoup de gras, de sel et de sucre.

Pendant que vous préparez les repas, mangez des légumes crus ou quelques craquelins faibles en gras pour diminuer votre appétit et ne pas vous laisser tenter par tous les ingrédients de votre recette! Il est toujours tentant de goûter au fromage, aux nouilles ou à la viande, mais cela ajoute des calories à votre repas!

À essayer Aimé Intégré

17



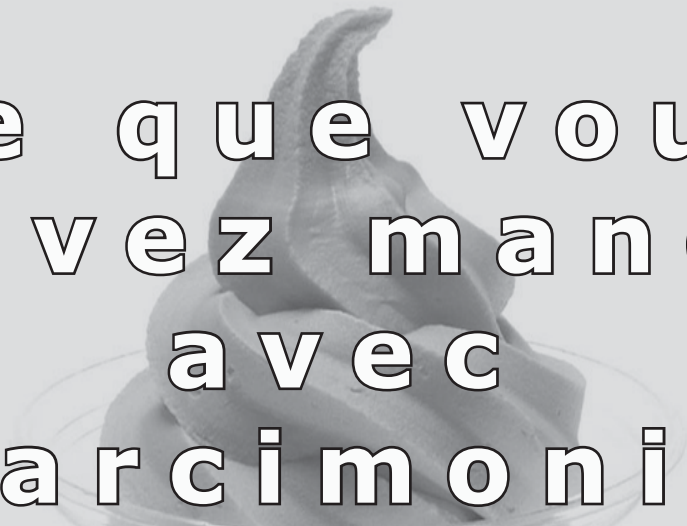
Cuisinez en groupe! Étant des êtres sociaux, pourquoi ne pas utiliser la cuisine pour les regroupements familiaux ou amicaux? Voilà une belle occasion de transformer une tâche en une fête!

Faites participer les enfants! Ils seront heureux de vous aider à préparer des muffins et des biscuits. Au début, ce peut être pénible car vous devrez leur apprendre à mesurer, à mélanger, à casser des œufs sans faire trop de dégâts! Ils apprennent les bases de la cuisine et vous passez un bon moment avec eux. Une fois qu'ils savent comment faire, ils s'avèrent très utiles!

Faites vos muffins, pains, repas pour la semaine, conserves, paquets de crudités pour les lunchs avec d'autres personnes de votre famille ou vos amis. Cela est une bonne occasion de préparer des repas sains en bonne compagnie! Vous pouvez nommer un responsable pour planifier les aliments à préparer et à acheter, une ou deux personnes pour faire l'épicerie et faire une rotation à chaque fois. Selon votre goût, une fois par semaine, aux deux semaines ou une fois par mois, selon vos disponibilités!

À essayer Aimé Intégré





Ce que vous
pouvez manger
avec
parcimonie



Se priver de toute nourriture vide, trop grasse, trop salée ou trop sucrée, enlèverait certainement de nombreux plaisirs à chacun d'entre nous. Seulement, il arrive qu'on en mange trop et qu'on engraisse. Après des mois de culpabilité, on suit un régime, une diète miracle qui nous donne faim et qui nous fait fantasmer sur des aliments interdits. Et quel plaisir de transgresser ces interdits... pour toujours revenir à la culpabilité! C'est assez! Avec les trucs que vous trouverez dans cette section, vous aurez le droit de manger des aliments, non pas interdits, mais incorporés à la position qui leur convient, dans votre équilibre alimentaire.

La liste qui suit, contient plusieurs de ces interdits qui pourtant, ne devraient pas l'être. Ce sont des aliments qui doivent être consommés avec modération. Si on abuse de l'alcool, le lendemain s'avère toujours douloureux et on peut prendre des jours à récupérer, surtout en vieillissant! Dans le même ordre d'idées, manger trop d'aliments sucrés peut donner mal à la tête et trop d'aliments gras, une mauvaise digestion. C'est une question d'addition. Plus vous ajoutez de ces aliments dans votre régime nutritionnel quotidien et hebdomadaire, plus l'équilibre est rompu car l'addition fait en sorte que le niveau dépasse largement la capacité du corps à les éliminer et donc, à bien fonctionner. Maux de tête, brulûres d'estomac, vésicule biliaire engorgée, constipation, prise de poids et j'en passe, font partie de la surconsommation d'aliments moins bien tolérés par notre organisme. Il faut donc mettre la pédale douce sur ces aliments.

Voici la liste des aliments «pédale-douce» les plus populaires et quelques conseils pour chacun d'eux.

18



Les Hot dogs

Les saucisses à hot dog sont très salées et très grasses. De plus, elles contiennent des nitrates.

Piquez-les et faites-les bouillir pour laisser échapper le maximum de gras et de sel. Après, vous pouvez les faire griller dans une poêle, sans ajouter de corps gras.

Optez pour des pains de blé entier, plus nutritifs.

Essayez les saucisses végétariennes, moins grasses car elles sont faites avec du tofu!

Choisissez des saucisses faibles en matières grasses et moins salées. Lisez les étiquettes!

À la place des frites, accompagnez vos hot dogs de crudités, de quelques nachos et de la salsa!

Les pains à hot dog sont souvent dorés avec du beurre et cela ajoute beaucoup de gras saturés. Faites griller vos pains sans corps gras ou avec seulement un peu d'huile vaporisée dans la poêle ou faites-les cuire à la vapeur!

Les saucisses enroulées dans de la pâte feuilletée et les pogos sont remplis de gras saturés et trans. Remplacez-les par des pains cuits à la vapeur ou grillés dans le four.

À essayer Aimé Intégré



19



Le Hamburger

Il n'est pas mauvais en soi. C'est plutôt les garnitures, les accompagnements et la cuisson de la viande et du pain qui viennent ajouter les matières grasses.

À la place des frites, accompagnez-le d'une salade ou de crudités, de quelques nachos et salsa!

Les pains à hamburger sont souvent dorés avec du beurre et cela ajoute beaucoup de gras. Faites griller vos pains sans corps gras ou avec seulement un peu d'huile vaporisée dans la poêle. Passez-les au grille-pain.

Essayez des pains de blé entier, plus nutritifs!

Prenez-le sans fromage ni bacon et laissez tomber les étages! Garnissez-le plutôt de tomates, de laitue et de poivrons verts croquants!

Remplacez la mayonnaise par de la moutarde et de la relish ou du ketchup. Essayez la salsa!

Choisissez votre bœuf haché maigre ou toute autre viande hachée maigre comme le poulet ou le veau.

À essayer Aimé Intégré



Les Frites

Accompagnement classique des hot dogs, hamburgers, *hot chicken*, club sandwich, pizza, poulet et j'en passe, les frites sont délicieuses mais très grasses. De plus, on y ajoute du sel, ce qui augmente substantiellement la teneur en sodium. Limitez votre consommation de frites. Lorsque vous optez pour un repas contenant déjà beaucoup de matières grasses et de sel, remplacez-les par des crudités ou une salade.

À essayer Aimé Intégré

Choisissez des frites surgelées ne contenant aucun gras trans et faites-les cuire au four.

Les meilleures sont frites dans de l'huile d'arachides. Pour diminuer le gras des frites, essayez ceci. Enrobez d'huile d'arachides, ou d'olive, des pommes de terre coupées. Assaisonnez d'herbes ou d'épices et déposez sur une plaque à biscuits. Faire cuire environ 30 minutes au four à 425 degrés Fahrenheit en les tournant à mi-cuisson. Elles contiendront moins de gras qu'en les plongeant dans la friteuse et elles seront croustillantes!

Troquez le sel contre des épices ou des fines herbes!





21



La Poutine

Frites, sauce et fromage. Ce mets, typiquement québécois, est hautement chargé de gras et de sel. Consommez-le plutôt en repas principal et non pour accompagner de la pizza ou les hot dogs, qui renferment déjà une quantité importante de gras et de sel.

Commandez le fromage et la sauce à part. Vous pourrez ainsi doser les quantités dans votre assiette.

Pour diminuer la quantité de gras et de sel, commandez-la avec la moitié du fromage et de la sauce. Elle sera tout aussi savoureuse!

Commandez la moitié d'une poutine. Souvent, ce format est disponible. Accompagnez-la d'une petite salade ou de crudités!

À essayer Aimé Intégré

22



Les Croustilles

Très grasses et très salées, les croustilles sont toujours appréciées lorsqu'on a une petite fringale. Remplacez-les par du maïs soufflé à l'air chaud, des bretzels réduits en sel, des nachos ou des craquelins faibles en gras et en sel.

Choisissez des croustilles réduites en gras et en sel! Comparez les étiquettes de la marque régulière avec la marque légère. Parfois, c'est seulement le sac qui est plus léger.

À essayer Aimé Intégré

23



La salade

Eh oui! Elle figure parmi les aliments à consommer avec parcimonie! Ici, il y en a de toutes les sortes : salade du chef, salade césar, salade de macaroni, salade de patates. Ce n'est pas parce que le mot salade y figure que c'est nécessairement faible en gras et en sel. Par exemple, les salades de macaroni, de chou et de patates contiennent souvent beaucoup de mayonnaise ou de sauces onctueuses riches en matières grasses. Choisissez les salades faites de laitue et parfumez-les avec des vinaigrettes faibles en gras, en sel et en sucre.

À essayer Aimé Intégré





24



Le Bacon

Nous l'aimons tous mais il est très gras et très salé. Réduisez le nombre de tranches dans vos club sandwiches ou au petit déjeuner.

Essayez le bacon ayant 50% moins de sel.

Ne mettez aucun gras dans la poêle pour cuire le bacon. Égouttez le gras pendant la cuisson et épongez le bacon après la cuisson.

Vous pouvez le cuire au four à micro-ondes dans un plat qui permet l'égouttement du gras.

À essayer Aimé Intégré

25



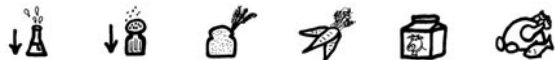
Les Charcuteries

Pepperoni, salami et autres charcuteries sont savoureux mais combien salés et gras. Contrairement à la saucisse, on ne peut pas les faire bouillir. Choisissez-les réduites en gras et en sel. Préférez la dinde, le jambon et le rôti de boeuf, qui s'avèrent de meilleurs choix.

Dans vos sandwiches, utilisez 50% de jambon réduit en sel et 50% de viandes plus salées, comme le salami, le capicolle et la mortadelle.

À essayer Aimé Intégré

26



La Pizza

Une bonne pizza, c'est tellement bon. Malheureusement, il y a souvent plus d'un aliment gras et salé qui la composent. Du pepperoni, du fromage et une pâte contenant du shortening végétal en font un plat très riche en sel et en gras. S'il s'agissait de la pizza à elle seule, ce ne serait pas si pire. Ses accompagnements, comme les frites, sont rarement complémentaires et faisant partie d'un régime équilibré. Pizza maison, du restaurant ou du supermarché, vous pouvez faire de bons choix pour la croûte et la garniture.

Choisissez-la avec une croûte mince et/ou de blé entier!

Pour les garnitures, optez pour le poulet, les crevettes, le fromage de chèvre, les épinards. Vous pouvez composer un nombre infini de variantes. Essayez-les!

Dans les pizzas surgelées, lisez les étiquettes et choisissez celles contenant moins de calories!

Ajoutez des légumes frais aux pizzas surgelées avant de les faire cuire. Tomates, piments et champignons seront appréciés et augmenteront votre apport en fibres!

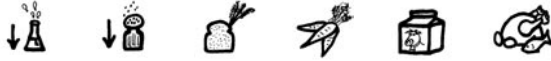
Faites votre pâte ou achetez des pâtes de blé. Vous pouvez aussi utiliser des pitas et des tortillas de blé comme pâte à pizza!

À essayer Aimé Intégré





27



Encore la Pizza!

Mangez de la pizza, mais ne l'accompagnez pas de frites, d'ailes de poulet et de rondelles d'oignon! Cette combinaison est hautement calorifique et riche en matières grasses et en sel. Équilibrez votre repas en l'associant à des aliments sains comme une salade rehaussée de vinaigrette légère, de crudités, ou, à la limite, à du spaghetti sauce napolitaine.

Permettez à vos enfants de faire leur propre pizza! Déposez sur la table des muffins anglais, de la sauce tomate, des viandes froides, des légumes et du fromage. Laissez-les utiliser leur imagination pour fabriquer des personnages rigolos et bons pour la santé!

Commandez-la avec la moitié du fromage. Elle sera toute aussi délicieuse et contiendra moins de matières grasses!

À essayer Aimé Intégré



Sauces et mayonnaises

Les sauces et les mayonnaises relèvent bien nos aliments mais elles ajoutent une importante quantité de gras, de sel et de sucre. Il est donc préférable d'utiliser ces garnitures en petite quantité.

Accompagnez vos frites de ketchup ou de vinaigre au lieu de la mayonnaise. Il ne faut pas oublier que le ketchup est faible en gras mais qu'il est plus élevé en sucre et en sel.

Coupez de moitié la mayonnaise avec du yogourt nature ou par de la crème sure faible en gras.

Dans vos sandwichs, diminuez la quantité de mayonnaise en utilisant la moitié de la quantité en moutarde forte. Pas de beurre surtout!

Utilisez des sauces épicées comme la salsa et la sauce soya qui sont plus faibles en gras. Toutefois, ces sauces sont riches en sel. Comme elles sont goûteuses, utilisez-en peu!

La sauce VH, dite «soya», ne contient aucun soya et beaucoup de sel. Elle existe réduite en sel mais vous pouvez essayer la sauce tamari. La meilleure se trouve dans les magasins bio.

À essayer Aimé Intégré





29



Les bonbons

Ils sont beaux, colorés et délicieux! Malheureusement, les bonbons renferment seulement des calories vides et du sucre. N'étant ni une collation, ni un aliment nutritif, ils devraient être consommés modérément et à des moments spéciaux.

Apprenez à vos enfants à manger des bonbons à des moments spéciaux comme la fin de semaine, après un repas et à brosser leurs dents ensuite! Ne les laissez pas s'empiffrer de friandises n'importe quand dans la journée. Rangez bien haut le plat de bonbons de l'Halloween, ils s'habitueront à demander la permission pour en manger, surtout si vous le permettez à des moments précis.

Il y a maintenant sur le marché des bonbons et des jujubes à base de jus de fruits. Ils sont évidemment sucrés mais ils contiennent au moins un soupçon de vitamines!

Remplacez-les par des raisins secs ou des fruits séchés qui sont plus nourrissants et sucrés naturellement.

À essayer Aimé Intégré



Le Chocolat

Tout le monde aime le chocolat. Noir, au lait ou en truffe, il se dévore à toute heure de la journée. Comme il contient du sucre et du gras, il faut en limiter sa consommation.

Choisissez-le noir avec au moins 70% de cacao. Cet aliment devient presque sain car il contient des anti-oxydants!

Un truc pour apprécier le chocolat noir. Organisez des dégustations de chocolat noir aromatisé : petits fruits, noix, épices, fines herbes. Vous pouvez faire des dégustations au bureau ou entre amis. Une bonne façon de se faire plaisir occasionnellement!

Avez-vous pris l'habitude de prendre une tablette de chocolat chaque après-midi lorsque vous avez une fringale? Modifiez cette collation, qui n'en est pas une, progressivement. Remplacez-la par des aliments sucrés naturellement tels que les dattes, les raisins secs mélangés à des noix, des papayes séchées mélangées avec des amandes ou des arachides, un muffin de blé entier fait maison avec des pépites de chocolat!

Mangez un fruit. Coupez votre barre de chocolat en deux parts. Mangez seulement une part et attendez quelques minutes. Si vous n'avez plus faim, grâce à votre fruit, conservez la seconde part pour le lendemain! Si vous ne pouvez résister à la seconde moitié, ne vous sentez pas coupable car vous aurez au moins ajouté un fruit à votre journée!

À essayer Aimé Intégré





31



Encore le chocolat

Vous avez un coup de barre. Pour le surmonter, vous mangez une tablette de chocolat. Le sucre, contenu dans la tablette de chocolat, peut vous donner de l'énergie à court terme, mais il ne vous soutiendra pas jusqu'au repas. Pour vous donner l'énergie nécessaire pour affronter le reste de la journée, prenez une collation nourrissante comme un muffin fait de blé entier ou multigrains, des fruits, des aliments sucrés naturellement tels que des dattes, des raisins secs ou autres fruits séchés. Mélangez-les avec des amandes, des noix ou des arachides. Ajoutez quelques pépites de chocolat à ce mélange pour vous satisfaire!

À essayer Aimé Intégré

32



Les biscuits

Moelleux ou croquants, les biscuits sont toujours bons. Malheureusement, ils contiennent une grande quantité de sucre et de gras.

Limitez leur consommation. Après un repas, deux biscuits suffisent amplement pour satisfaire la dent sucrée!

Choisissez-les sans gras trans et réduits en sucre!

À essayer Aimé Intégré



La crème glacée

Comment résister à une bonne crème glacée, les journées chaudes d'été? Mission quasi impossible. On peut toutefois la remplacer par du yogourt glacé réduit en gras ou du sorbet fabriqué avec de vrais fruits.

À la place des sauces au chocolat ou au caramel, accompagnez la crème glacée de fruits frais, d'un coulis de fruits ou d'une confiture réduite en sucre.

Préparez des sucettes glacées avec du yogourt. Pour les enfants, les yogourts en tube, que l'on congèle, font d'excellentes collations!

Choisissez la crème glacée contenant moins de matières grasses ou encore, réduite en sucre. Lisez la liste des ingrédients.

Optez pour le cornet régulier, faible en calories. Les cornets sucrés, trempés dans le chocolat, gaufrés ou avec des bonbons contiennent plus de sucre et de calories!

Préférez la crème glacée sans ingrédients ajoutés. Les noix, les pépites de chocolat, le caramel et les biscuits ajoutent des calories.

À essayer Aimé Intégré





34



Les boissons gazeuses

Le marché des boissons gazeuses est en effervescence depuis des années. C'est une boisson appréciée par un grand nombre d'adultes et d'enfants. Malheureusement, beaucoup de gens en consomment chaque jour, et même plusieurs fois par jour. Si vous prenez une à deux boissons gazeuses par semaine, il n'y a pas de quoi faire un drame. Une boisson gazeuse en cannette contient environ huit cuillères à thé de sucre. Il faut donc limiter sa consommation. Pour les gros consommateurs de boissons gazeuses sucrées, voici quelques trucs qui peuvent vous aider.

Mélangez un tiers d'une eau de source gazéifiée nature (pas une eau minérale) à deux tiers de vrai jus de fruits non sucré!

Vous pouvez aussi utiliser de l'eau de source gazéifiée avec du jus de citron ou de lime et un peu de miel ou de sucre, une cuillère à thé suffit!

Il existe des jus gazéifiés biologiques en plusieurs saveurs. Essayez-les!

Essayez un mélange de deux tiers d'eau gazéifiée avec un tiers de limonade. Rafraîchissant l'été!

À essayer Aimé Intégré



Le Café

À consommer en quantité raisonnable car c'est un excitant, pour ne pas dire une drogue lorsque pris en grande quantité. Si vous en consommez un ou deux par jour, il n'y a pas lieu de s'alarmer.

Pour réduire la caféine et ses effets, vous pouvez réduire votre consommation en prenant du café décaféiné ou un moitié-moitié, soit la moitié de café régulier et l'autre de café décaféiné!

Vous pouvez prendre votre premier café de la journée comme vous l'aimez et les autres, décaféinés.

Si vous êtes un consommateur de plus d'un café par jour, vous pouvez réduire le sucre de la façon suivante. Prenez la moitié de la quantité habituelle de sucre pour une durée de deux semaines ou plus, selon votre accoutumance. Par la suite, coupez encore de moitié, et ce, jusqu'à boire votre café sans sucre!

Un autre élément souvent utilisé pour aromatiser le café est la crème à 15 ou 10%. Faites la transition avec du lait de la même façon qu'avec le sucre. Mettez la moitié de la quantité de crème et l'autre moitié de lait de 2% ou moins pour deux semaines et changez pour du lait 2% seulement par la suite. Vous pouvez utiliser la même technique pour du lait à 1% ou écrémé!

À essayer Aimé Intégré





36



L'alcool

Le vin rouge et la bière sont des boissons reconnues pour leurs bienfaits, en petite quantité. Tout est une question de dosage! Limitez-vous à une ou deux consommations par jour.

Consommez des bières légères! Elles ont moins d'alcool et sont moins calorifiques!

Mélangez du vin mousseux à du jus de canneberges ou à votre jus préféré!

Mélangez de l'eau gazéifiée ou du club soda à du vin blanc ou rosé!

À essayer Aimé Intégré

37



Les repas préparés, congelés

Les repas préparés et congelés contiennent souvent beaucoup de sel et de gras, peu de protéines et de fibres. À eux seuls, ils constituent rarement un repas équilibré.

Choisissez-les avec un taux de sodium inférieur à 5% et contenant un faible taux de matières grasses, soit moins de 10%. Le pourcentage suggéré est sur la valeur quotidienne (VQ) à consommer.

À l'heure du lunch, oubliez les repas congelés individuellement et passez à la cafétéria! Habituellement, des repas équilibrés vous sont offerts à faible coût.

À essayer Aimé Intégré

38



Encore les congelés!

Cuisinez des repas en plus grande quantité et congelez les restes. Cela vous fera un bon repas pour un autre jour ou pour le lunch du lendemain!

À la place des repas congelés individuellement, emportez des sandwiches pour le lunch! De multiples choix s'offrent à vous. Pita de blé entier, pain à grains entiers, bagels multigrains, pain pumpernickel garnis de dinde, de jambon, de thon, de rôti de bœuf et de salade, tomates, poivrons rouges et verts, épinards et comme assaisonnements, de la moutarde, de la mayonnaise coupée avec du yogourt faible en gras, de la crème sure faible en gras, de la vinaigrette légère ou crémeuse coupée avec du yogourt faible en gras et plus!

Complétez ces repas avec une salade ou des crudités car ils ne contiennent jamais beaucoup de légumes. Cela augmentera votre portion de fibres!

Préparez vos propres repas congelés! Cela requiert un peu plus de temps mais vous contrôlez les ingrédients qui les composent.

À essayer Aimé Intégré



M a n g e r a u
r e s t a u r a n t





Beaucoup de gens mangent au restaurant plus d'une fois par semaine, soit par manque de temps pour cuisiner, par plaisir ou par habitude. La nourriture préparée dans les restaurants contient souvent plus de sel et de matières grasses que nécessaire pour votre organisme. Malgré tout, il est possible de faire de meilleurs choix dans tous les types de restaurants!

Combinés avec certains trucs de la section précédente, voici d'autres trucs à intégrer lorsque vous allez au restaurant. N'hésitez pas à questionner le serveur sur la composition des repas et à lui faire part de vos demandes.

39

Souvent, les portions sont trop généreuses dans les restaurants et on mange toujours plus que nécessaire. Commandez des petites portions, si elles sont disponibles, et accompagnez votre assiette d'une salade.

À essayer Aimé Intégré

40

Remplacez les frites par du riz, des pommes de terre en purée ou au four.

À essayer Aimé Intégré

41



Mmmm, le bon pain chaud! Toujours servi en premier lorsque notre estomac crie famine,. D'ailleurs, nous avons tendance à en prendre... avec du beurre!

Limitez votre consommation de beurre à un seul petit godet.

Au mieux, savourez le pain nature sans beurre et prenez-en un seul!

Demandez du pain de blé entier!

À essayer Aimé Intégré

42



Commandez du poulet sans la peau.

À essayer Aimé Intégré

43



Choisissez un *burger* au poulet grillé ou végétarien plutôt qu'un hamburger au bœuf.

À essayer Aimé Intégré





44



Découpez le gras de votre steak et mettez-le dans une assiette à pain puis demandez au serveur de le retirer de votre vue. Au mieux, lors de votre commande, demandez que le gras soit retiré!

À essayer Aimé Intégré

45



Commandez toujours la vinaigrette à part. Vous pourrez utiliser seulement la quantité requise.

À essayer Aimé Intégré

46



Demandez à ce que vos légumes soient servis nature.

À essayer Aimé Intégré

47



Informez-vous du contenu des vinaigrettes et choisissez la plus légère. Choisissez-la non crémeuse!

À essayer Aimé Intégré

48



Choisissez des plats dont la sauce ne contient pas de crème. Une sauce aux tomates sera toujours plus faible en gras. Toutefois, si le délicieux fettucine alfredo est trop tentant, demandez une demie portion et accompagnez votre repas d'une salade du chef.

À essayer Aimé Intégré

49



Choisissez du poulet et du poisson non frits, la panure des restaurants étant souvent très grasse et très salée. Grillés ou pochés, ces mets seront tout aussi savoureux!

À essayer Aimé Intégré

50



Demandez du lait à 1% ou 2% pour le café ou le thé.

À essayer Aimé Intégré





51



Choisissez des pizzas végétariennes ou au poulet. Souvent, il y a de très bons choix dans les pizzas du restaurant et avec une variété appétissante! Fromage de chèvre, tomates et olives noires, artichauts et ricotta ou fromage feta. Toutes ces combinaisons sont de meilleurs choix que la classique toute garnie avec pepperoni.

À essayer Aimé Intégré

52



Optez pour un dessert léger : un yogourt glacé, un sorbet ou une salade de fruits. Souvent, les repas sont copieux et un dessert plus léger permet de terminer en beauté votre repas.

À essayer Aimé Intégré

53



Commandez une salade du chef au lieu de la traditionnelle salade César, qui contient beaucoup de sel et de matières grasses.

À essayer Aimé Intégré

54



Si vous désirez le dessert du menu, optez pour un repas léger ou une entrée seulement. Choisissez une salade, des tomates accompagnées de boconccini ou une soupe aux légumes. Permettez-vous alors une crêpe dessert aux fruits ou ce délicieux gâteau au chocolat!

Offrez-vous le dessert et séparez-le à deux!

À essayer Aimé Intégré

55



Commandez votre pizza avec la moitié du fromage afin de réduire l'apport en gras et en sel.

À essayer Aimé Intégré

56



Si les plats sont trop volumineux, optez pour une entrée. Prenez-en deux, si elles sont vraiment petites!

À essayer Aimé Intégré





57



Remplacez les sandwichs à la salade de poulet, aux œufs ou au thon, contenant beaucoup de mayonnaise, par des sandwichs avec des tranches de dinde, de bœuf ou de jambon!

Demandez des pitas, des fajitas, des pains kaiser faits de blé entier ou multigrains. Les pains de seigle ou pumpernickel sont aussi de bons choix.

Demandez à ce que vos sandwichs contiennent un minimum de mayonnaise ou choisissez plutôt la moutarde!

À essayer Aimé Intégré

58



Pour le petit déjeuner, commandez vos œufs pochés ou en omelette à la place des œufs frits. N'hésitez pas à vous informer sur les modes de cuisson disponibles. Vous pourrez ainsi choisir celui qui vous convient!

De plus, remplacez le bacon par du jambon, moins gras et moins salé!

À essayer Aimé Intégré

Vos trucs Resto



Limiter le sucre





Dans notre culture, une des pires habitudes alimentaires est de manger un dessert après chaque repas. Selon notre conception, gâteaux, tartes, biscuits et poudings font partie d'un repas complet. Enfants, ces desserts nous faisaient ingurgiter les pires supplices alimentaires et cette façon de procéder est toujours inculquée à nos enfants aujourd'hui. Nous avons la dent sucrée, et c'est comme ça. Autrefois, les desserts étaient fabriqués avec des aliments de base, sans transformation ni produits chimiques. Maintenant, nous avons accès à des milliers de produits transformés, sucrés, riches en matières grasses et contenant des produits chimiques. Il est évident qu'avec la vie que nous menons aujourd'hui, il est difficile de ne pas tomber dans le piège de la consommation de ces produits. Facilement utilisables, ces aliments s'insèrent facilement dans nos boîtes à lunch. Malheureusement, ils remplacent souvent des aliments simples et sains. Pour la collation, le petit déjeuner ou le dessert, une quantité importante de ces produits sucrés peuplent nos armoires. On sait que l'absorption d'une grande quantité de sucre favorise la prise de poids et les problèmes de santé.

Voici des trucs qui vous permettront de réduire le sucre que vous consommez chaque jour. L'idée de ce livre n'est pas de vous rendre coupable de manger des produits sucrés, il faut seulement ne pas en abuser et remplacer tranquillement vos habitudes par de meilleures. Les substituts qui sont présentés ici ont quand même leur petite touche de sucre!

Les édulcorants de synthèse, tels que l'aspartame, la saccharine et la sucralose, sont des produits chimiques. Je ne les utilise pas pour remplacer le sucre. C'est un choix. Vous ne retrouverez donc aucun truc proposant l'utilisation de ces produits. Toutefois, cela peut être une solution pour vous et vous devez alors contrôler votre dose quotidienne (référence: *Aliments santé Aliments danger*).

59



Utilisez toujours du jus de fruits à 100% non additionné de sucre. Remplacez les punches, cocktails, boissons énergétiques par de vrais jus. Préférez-les à la maison et dans la boîte à lunch, pour vous et pour vos enfants. Les punches et cocktails contiennent peu de vrais jus mais beaucoup de sucre ajouté.

Le melon d'eau, tranché et piqué d'un bâtonnet, fait à lui seul de bonnes sucettes glacées. En guise de glaçon, déposez une sucette de melon glacée dans un verre d'eau, de jus ou de boisson pétillante. Vous pouvez aussi préparer des brochettes de raisins et appliquer le même principe. Rafraîssissant!

Préparez des sucettes glacées avec du vrai jus de fruits : fraise et kiwi, banane et orange, canneberge et framboise. Il y a une variété de combinaisons que vous pouvez essayer et les enfants en raffoleront! Ajoutez, à votre mélange de sucettes glacées, du yogourt nature ou des fruits (morceaux de pêches, framboises, bleuets).

Amenez vos jus au cinéma! Les boîtes à jus peuvent facilement se glisser dans le sac à main ou dans les poches de manteau. Ceci évite de prendre des boissons gazeuses, gigantesques et coûteuses!

À essayer Aimé Intégré

60



Prenez un ananas frais que vous couperez en rondelles. Saupoudrez une cuillère à thé de cassonade sur chaque morceau d'ananas. Mettez au four quelques minutes pour caraméliser la cassonade. Vitamine C garantie et cela ajoute une portion de fruits à votre journée!

À essayer Aimé Intégré

61



Terminez votre repas par des fruits séchés comme les dattes, les raisins secs ou les abricots. Prenez-en aussi comme collation. C'est excellent pour la régularité et c'est naturellement sucré! Les dattes sont une excellente source de potassium. N'oubliez pas de brosser vos dents après la consommation de fruits séchés car les dépôts occasionnés par ces fruits collent aux dents.

À essayer Aimé Intégré





62



Buvez un thé à l'arôme de vanille ou un thé vert au jasmin. Le thé contient des antioxydants et moins de caféine que le café!

À essayer Aimé Intégré

63



Choisissez des pâtes de fruits non sucrées. En plus d'être pratique pour la boîte à lunch, c'est un passe-partout.

À essayer Aimé Intégré

64



Offrez à vos enfants des céréales sucrées comme dessert au lieu de les servir au déjeuner. Souvent, il y a des vitamines ajoutées dans ces céréales et cela leur fait boire plus de lait!

À essayer Aimé Intégré

65



Buvez une tisane aux fruits, à la poire ou au cassis. Excellent pour la digestion!

À essayer Aimé Intégré

66



Pour le petit déjeuner, la collation ou le dessert, mélangez 1/3 de vos céréales sucrées préférées à 2/3 de céréales de blé ou toutes autres céréales sans sucre ou faibles en sucre. Cela passe bien aussi pour les enfants!

À essayer Aimé Intégré

67



Évitez les barres tendres en boîte ou choisissez celles contenant le moins de sucre et le plus de céréales possible. Pour la boîte à lunch des enfants, évitez celles qui sont enrobées de chocolat pour la collation, utilisez ces dernières seulement comme dessert, à l'occasion.

À essayer Aimé Intégré



68



Étendez une couche raisonnable de tartinaide aux noisettes et chocolat, de style Nutella, sur du pain. Cela constitue un meilleur choix qu'un gâteau préemballé à 300 calories la copie! De plus, cette tartinaide, d'environ 150 calories, a le mérite de contenir des protéines végétales, du magnésium et d'être plus soutenante qu'un gâteau vide et sans aucune valeur nutritive. Essayez-la sur du pain fait de blé entier, cela devient un dessert nettement plus sain!

À essayer Aimé Intégré

69



Dans un bol, mettez des pêches en conserve, sans sucre ajouté, et arrosez légèrement de sirop d'érable! Vous pouvez y ajouter des noix ou des graines de tournesol pour une collation nourrissante.

À essayer Aimé Intégré

70



Faites rôtir une tranche de pain aux raisins! Elle contient moins de calories qu'un gâteau et vous profitez des valeurs nutritives des raisins!

À essayer Aimé Intégré

71



Achetez des biscuits faibles en gras et en sucre, comme les biscuits Graham contenant moitié moins de sucre. Il y a aussi des biscuits contenant plus de fibres. Pour les enfants, il existe de plus en plus de produits réduits en sucre.

À essayer Aimé Intégré

72



Croquez une pomme. Selon le vieux dicton, « **An apple a day, keeps the doctor away** ». La pomme contient de la vitamine C et des fibres!

Mettez des tranches de pommes sur du pain. Choisissez du pain de blé entier ou multigrains, c'est encore mieux!

Accompagnez-la de fromage pour une collation soutenante!

À essayer Aimé Intégré



73



Offrez des fruits à vos enfants après le repas et avant le dessert. Une fois qu'ils ont pris cette habitude, ils la conservent et souvent, lorsqu'ils n'ont plus faim, sautent d'eux-mêmes le dessert. Faites-le pour vous aussi!

Placez des fruits en conserve, sans sucre ajouté, dans un bol ou dans des bols individuels, ajoutez de la gélatine à prise rapide aromatisée, de style Jell-O, et laissez prendre au réfrigérateur. Voilà une façon amusante et peu calorifique de manger des fruits. Les enfants en raffoleront! En remplaçant la tasse d'eau froide par du yogourt nature, vous ajoutez ainsi une portion de produit laitier.

À essayer Aimé Intégré

74



Lorsque vous faites vos muffins, diminuez de moitié la quantité de sucre. Cela ne fait pas une grande différence dans le goût, surtout si vous ajoutez des fruits séchés ou des bananes!

Vous pouvez couper de moitié la quantité de pépites de chocolat et la remplacer par des raisins secs ou des canneberges séchées!

À essayer Aimé Intégré

75



Recherchez les mentions **Sans sucre ajouté**, **Non sucré** ou **Sans sucre** sur les emballages des produits que vous trouvez au supermarché. Le sucre possède généralement ces appellations: glucose, saccharose, sucrose, fructose.

Attention aux édulcorants de synthèse (non naturels) si vous ne désirez pas en consommer car plusieurs produits en contiennent. Les édulcorants les plus populaires sont les suivants: sucralose, aspartame, saccharine, matilol.

À essayer Aimé Intégré

76



Ajoutez des petits fruits surgelés, comme des bleuets et des framboises, à des mandarines ou à d'autres fruits en conserve. Complétez avec une demi-banane pour une salade de fruits nouveau genre!

À essayer Aimé Intégré

77



Ajoutez des fruits frais sur vos crêpes. Bananes, framboises, fraises et bleuets seront délicieux avec un peu de sirop d'érable ou de crème parfumée et légère.

À essayer Aimé Intégré





78



Passez au mélangeur des fruits congelés décongelés ou des petits fruits frais (framboises, fraises, bleuets) avec un peu de sucre ou de sirop d'érable pour obtenir ainsi une confiture non cuite. Ajoutez du liquide (eau ou jus) pour obtenir la consistance voulue. Pour un coulis, ajoutez plus de liquide. Utilisez ce mélange sur vos rôties, crêpes, gâteaux sans glaçage et crème glacée. Il se conserve environ une semaine au réfrigérateur.

À essayer Aimé Intégré

79



Utilisez de la compote de pommes non sucrée sur vos crêpes! Avec un peu de fromage cheddar réduit en gras, cela en fait un délicieux déjeuner soutenant!

À essayer Aimé Intégré

80



Choisissez des confitures sans sucre ajouté ou contenant un minimum de sucre.

À essayer Aimé Intégré

81



Mâchez de la gomme! Après un repas, au lieu de prendre un dessert, mâchez de la gomme sans sucre contenant du xylitol. Le xylitol réduit le nombre de bactéries sur les dents (référence: *Aliments santé Aliments danger*) et votre envie de manger un dessert sera vite passée!

À essayer Aimé Intégré

82



Brossez vos dents! Après le repas, le fait de broser vos dents vous enlèvera le goût de manger du sucré.

À essayer Aimé Intégré

83



Faites-vous un lait frappé avec des fruits frais ou surgelés, du lait et un soupçon de sucre, de miel ou de sirop d'érable. Une belle combinaison de produits laitiers et de fruits! Un bon coup de fouet à la collation!

À essayer Aimé Intégré



84



Mangez du yogourt! Aux fruits, à la vanille, même avec des pépites de chocolat! C'est mieux qu'un morceau de tarte au sucre et cela vous fait un produit laitier supplémentaire. Choisissez-le sans gras. Le yogourt glacé est aussi un très bon choix! C'est un aliment excellent pour restaurer la flore intestinale.

Utilisez des fruits surgelés, une confiture sans sucre ou des fruits frais, et mélangez-les à du yogourt nature. Vous pouvez ajouter un peu de miel ou de sirop d'érable mais il est préférable de consommer ce mélange nature.

Préparez des brochettes de fruits et servez-les avec une sauce au yogourt et miel. Demandez à vos enfants de les assembler. Ils auront bien hâte de les manger!

Sur une galette de riz, étendez du yogourt et déposez des fruits comme des pêches ou des poires en conserve, des fraises, des bleuets, etc. Fibres, produits laitiers et vitamines, tout-en-un pour une super collation!

À essayer Aimé Intégré



Augmentez les portions de lait et de produits laitiers de vos enfants en incluant des boîtes de yogourt à boire ou de lait à saveur de fraises ou de chocolat. Conservez ces boîtes pour la boîte à lunch car elles contiennent quand même du sucre et habituez vos enfants à boire du lait naturel à la maison.

Colorez légèrement le lait des enfants avec du mélange pour chocolat au lait ou pour lait aux fraises. Il n'est pas nécessaire de mettre la quantité suggérée, on peut facilement la diminuer de moitié. Les enfants relèveront le goût subtil!

Un truc pour les enfants récalcitrants qui ne veulent pas boire de lait, mettez deux ou trois chocolats recouverts de bonbons, de style Smarties dans leur verre et faites-les boire à la paille! Ils pourront atteindre les petites surprises seulement en buvant leur verre de lait en entier! Cela leur fait un petit dessert sucré qui remplace bien les deux biscuits à la fin du repas!

À essayer Aimé Intégré





86



Consommez seulement des sucres naturels, comme des fruits, après 14h00. Les calories accumulées en sucres raffinés seront pratiquement toutes dépensées avant la fin de la journée!

À essayer Aimé Intégré

87



Lorsque vous préparez un chocolat chaud, utilisez la moitié de l'enveloppe ou la moitié de la quantité suggérée. Le goût est à peine plus léger mais le sucre et les calories sont réduits!

À essayer Aimé Intégré

88



Ajoutez des fruits ou un coulis de fruits peu sucré sur la crème glacée à la place des garnitures sucrées comme les sirops de chocolat ou de caramel. Un ajout santé intéressant!

À essayer Aimé Intégré

89

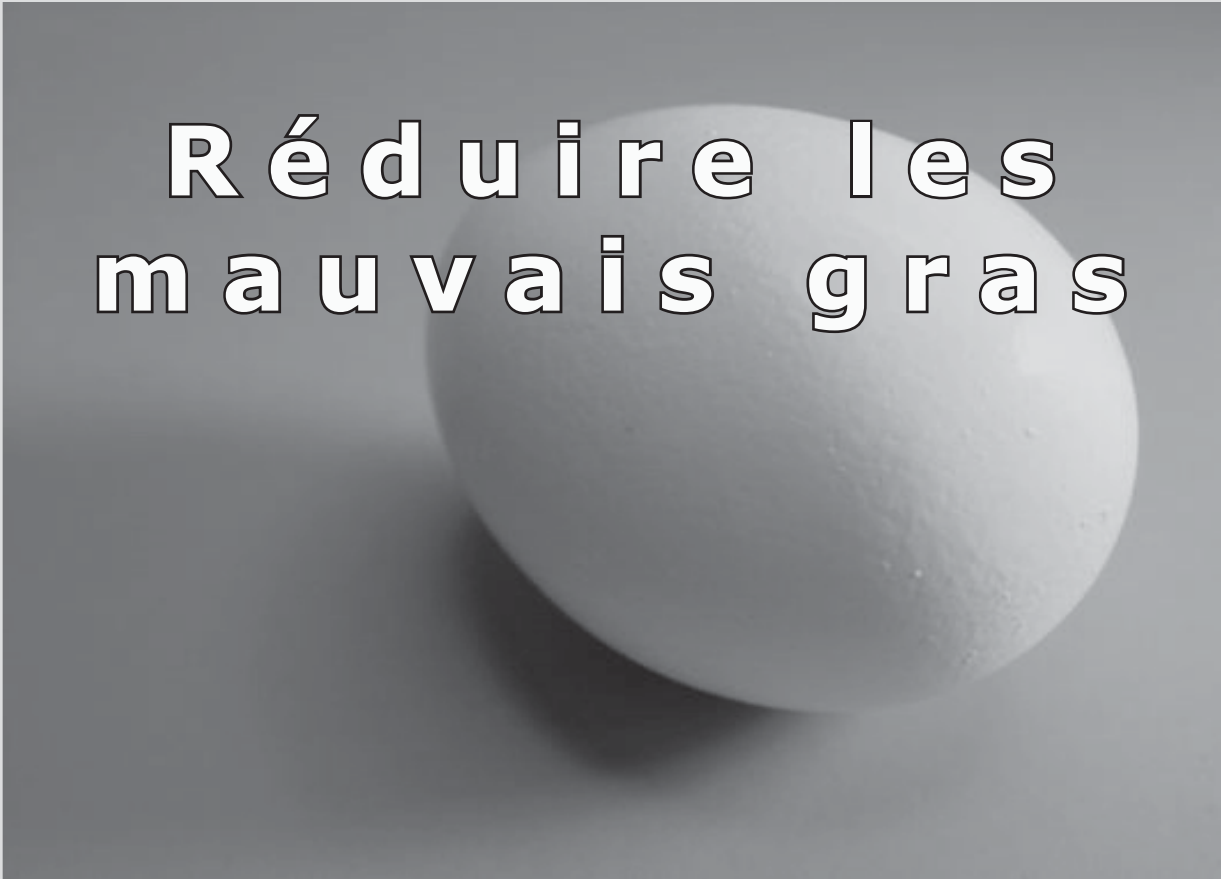


Pour ceux qui aiment le chocolat noir, vous pouvez vous faire un chocolat chaud sans sucre, soit du cacao en poudre et du lait chaud. C'est un peu amer au début, mais on s'habitue rapidement!

À essayer Aimé Intégré

Vos trucs pour limiter le sucre



A white egg is positioned on the right side of a dark gray rectangular background. The egg is lit from the top-left, creating a soft shadow on the surface below it. Overlaid on the left and center of the egg is the French text "Réduire les mauvais gras" in a white, bold, sans-serif font with a thin black outline.

**Réduire les
mauvais gras**



Le gras est nécessaire à notre organisme. Tout est une question de quantité et de provenance. Il y a de bons gras et de mauvais gras. Nous savons aujourd'hui que les gras trans et les gras saturés augmentent le cholestérol sanguin et sont en partie responsables des problèmes cardio-vasculaires et de cholestérol élevé. Les gras monoinsaturés et polyinsaturés, eux, remportent la palme car ils aident à abaisser le taux de cholestérol (référence: *Aliments santé Aliments danger*). Les gras de choix sont les graines, les noix, les avocats, les poissons gras et certaines huiles, telles que l'huile d'olive, de canola, de tournesol, de lin, de maïs, de sésame. L'huile d'arachides contient un peu plus de gras saturés mais, en petite quantité, elle peut s'avérer un bon choix. Les shortenings végétaux, servant à prolonger la vie des produits, sont des huiles hydrogénées reconnues pour leur haute teneur en gras saturés et trans. Le beurre, les huiles de palme et de coco ainsi que les gras de provenance animale renferment un haut taux de gras saturés, ce qui les classe parmi les aliments à consommer en très faible quantité.

Même si certains gras sont considérés comme étant bons pour la santé, il faut toutefois faire attention à la quantité que l'on consomme quotidiennement. Le livre *Votre épicerie au goût du cœur* offre une façon sensée de calculer la dose quotidienne recommandée.

Dans cette section, vous trouverez des trucs pour choisir les types de gras qui sont meilleurs pour la santé et pour réduire la quantité de gras néfastes. Vous trouverez aussi des trucs pour réduire la quantité de gras que vous consommez en général.



90



Recherchez la mention 0 gras trans sur les emballages des produits du supermarché. Cette mention ne signifie toutefois pas que le produit est sans gras. Il peut contenir des gras saturés ou insaturés. Faites attention aussi à la quantité de sucre que ces aliments peuvent contenir! Vérifiez le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) en gras saturés et insaturés. Un taux inférieur à 5% constitue un aliment faible en gras.

À essayer Aimé Intégré

91



Choisissez des biscuits réduits en gras ou faites-les vous-mêmes! Un biscuit maison est toujours préférable à un biscuit acheté car le gras que vous utilisez, comme l'huile de canola, est toujours meilleur que les gras utilisés par les industries qui sont souvent des shortenings et des huiles de palme, soit des gras trans et saturés!

À essayer Aimé Intégré

92



Achetez des craquelins avec la moitié moins de matières grasses.

À essayer Aimé Intégré



Remplacez le beurre par de l'huile d'olive ou par de l'huile de canola dans toutes vos cuissons! Ces deux huiles contiennent très peu de gras saturés.

Si vous aimez le goût du beurre, il vaut mieux alors le couper avec de l'huile d'olive ou de canola. De plus, en faisant fondre le beurre dans l'huile, il ne noircira pas!

Une poêle anti-adhésive peut devenir votre meilleure alliée pour réduire le gras. Surtout pour la cuisson des aliments qui renferment déjà amplement de gras comme la viande hachée et les saucisses!

À essayer Aimé Intégré



Utilisez des enduits anti-adhésifs à base d'huile d'olive ou de canola dans la poêle ou dans les moules. L'huile est répandue de façon uniforme et nécessite une moins grande quantité.

À l'épicerie, choisissez-les avec une bonne huile nature, sans autre additif!

Faites votre propre enduit anti-adhésif en mettant une bonne huile dans un flacon vaporisateur conçu à cet effet. Ces flacons sont disponibles dans toutes les boutiques spécialisées en cuisine.

À essayer Aimé Intégré





95



Utilisez une huile de qualité et faible en gras saturés, par exemple, l'huile d'olive extra-vierge. L'huile de canola est aussi un bon choix et son goût est plus délicat pour les recettes de gâteaux, muffins et autres. Les huiles de tournesol, de lin, de maïs, de sésame et d'arachides peuvent aussi être considérées comme des huiles faibles en gras saturés. Les huiles de palme ou de coco contiennent des gras hautement saturés et il vaut mieux les éviter.

À essayer Aimé Intégré

96



Pour remplacer le beurre, choisissez une margarine non hydrogénée comme celle à base d'huile de canola. C'est le meilleur choix! Il y a même des margarines qui offrent une texture et un goût se rapprochant du beurre. Vérifiez les ingrédients!

À essayer Aimé Intégré

97



Faites une mouillette! Trempez votre pain dans un mélange classique d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Celui-ci agrémente le goût de votre pain.

À essayer Aimé Intégré



Faites vos propres vinaigrettes! Huile, vinaigre, citron, moutarde forte, vinaigre aromatisé, herbes séchées ou fraîches, épices. Un nombre infini de combinaisons est à votre portée et c'est simple à faire comme tout! Les vinaigrettes du marché contiennent souvent du sucre, du sel et des huiles contenant des gras saturés. Calculez 1/3 d'ingrédients acides, comme le vinaigre, pour 2/3 d'huile.

Remplacez la vinaigrette César, très grasse et très calorifique, par une vinaigrette maison faite de yogourt nature faible en gras, d'ail et d'épices!

Remplacez la sauce au concombre crémeuse par un mélange de yogourt nature, de concombres frais et d'assaisonnements.

Remplacez la mayonnaise, qui assaisonne souvent les salades, par une vinaigrette faite de yogourt nature ou de crème sure faible en gras.

À essayer Aimé Intégré





99



À l'épicerie, choisissez des vinaigrettes non crémeuses! Ce léger changement diminue le taux de gras.

Optez pour les vinaigrettes réduites en gras.

Lisez les étiquettes pour vérifier l'huile utilisée dans la composition de la vinaigrette. Choisissez-la à base d'huile d'olive.

À essayer Aimé Intégré

100



Utilisez du lait écrémé ou à 1% dans les mélanges de pâtes, de riz ou de patates, de style Lipton. Le résultat est aussi bon puisque la sauce contient des agents pour épaissir.

Mettez de l'huile d'olive à la place du beurre.

À essayer Aimé Intégré

101



Les pâtes à tarte et les pâtes feuilletées contiennent beaucoup de gras saturés et trans. Il existe certaines pâtes, déjà préparées, qui sont réduites en gras. Essayez-les!

Souvent, les tourtières et les quiches du commerce sont faites avec des pâtes qui sont très élevées en gras saturés et trans. Consommez-en modérément et accompagnez-les de légumes cuits à la vapeur ou d'une salade!

Faites des tourtes avec seulement le dessus en pâte ou des quiches, avec seulement le fond. Cela réduit de moitié la quantité de matières grasses!

À essayer Aimé Intégré





102



N'ajoutez pas de beurre pour faire dorer vos **grilled cheese**, vos pains à hamburger et vos hot dogs. Une poêle anti-adhésive fera l'affaire!

À essayer Aimé Intégré

103



Cuisez vos aliments en papillote au four. Poisson, poulet et légumes se prêtent bien à ce type de cuisson!

À essayer Aimé Intégré

104



Choisissez des viandes maigres. Fiez-vous à la vitesse de l'animal! Plus il court vite, moins il possède de gras (référence: *Votre épicerie au goût du cœur*).

À essayer Aimé Intégré

105



Mangez du poisson! Cuit en papillote, grillé ou poché, c'est une excellente source d'omega-3!

À essayer Aimé Intégré

106



La meilleure façon de réduire la teneur en gras des saucisses (porc, bœuf, Toulouse ou autres) est de les faire bouillir pendant 10 à 15 minutes en les piquant avec une fourchette. Vous pouvez les faire griller par la suite sans ajouter de corps gras dans la poêle. Elles seront moins grasses et beaucoup moins difficiles à digérer!

Avec cette technique, vous pouvez les passer directement du congélateur à la casserole!

À essayer Aimé Intégré

107



Pour remplacer le traditionnel boeuf haché dans les hamburgers, essayez-les avec de la viande à fondue. Cuit dans la poêle avec un peu d'huile, ces nouveaux hamburgers seront savoureux et moins gras! Essayez la viande à fondue de boeuf, de poulet ou de porc!

Essayez vos hamburgers avec de la viande hachée de veau, de poulet ou de cheval!

À essayer Aimé Intégré





108



Sur une coupe de viande, retirez toujours le gras avant la cuisson. Les protéines animales, en quantité réduite et surtout, dépourvues de leur gras, sont bien digérées et apportent des éléments essentiels au corps tel que le fer.

À essayer Aimé Intégré

109



Attention aux panures! Crevettes, poissons et poulets panés du commerce sont à limiter! La majorité des panures déjà préparées contiennent beaucoup de gras et de sel. De plus, on ne retrouve pas toujours beaucoup de viande à l'intérieur. C'est souvent un mélange de farine et de viande qui n'est pas nécessairement de qualité! Vérifiez la liste des ingrédients!

Faites votre panure avec des craquelins réduits en gras, du pain grillé ou de la farine de blé entier. Aromatisez la panure à votre goût avec des herbes et des épices!

À essayer Aimé Intégré

110



Pour substituer les frites, coupez des pommes de terre en tranches, enrobez-les d'huile d'olive, placez-les sur une plaque à biscuits et saupoudrez de vos assaisonnements favoris : sel d'oignon, basilic, origan ou toute autre idée intéressante. Faites cuire de 25 à 30 minutes à 400 degrés Fahrenheit, en les retournant une fois en milieu de cuisson. Une bonne source de potassium et délicieusement moins grasses!

À essayer Aimé Intégré

111



Une fringale de grignotines! Faites éclater un sac de maïs soufflé réduit en gras et peu ou non salé. Vous pouvez y saupoudrer un peu de vos assaisonnements préférés : cannelle, cumin, coriandre en poudre, poudre d'oignon, etc. Utilisez votre imagination!

Au mieux, utilisez une machine à éclater, cela prend très peu d'huile et offre un maïs soufflé nature! L'huile de canola s'avère un bon choix pour faire éclater le maïs mais une huile d'arachides peut aussi être utilisée et donner un bon petit goût!

À essayer Aimé Intégré





112



Les croissants, beignes, danoises et muffins préparés contiennent beaucoup de gras saturés et trans. Pour remplacer ces aliments, choisissez un bagel multigrains, un muffin anglais, une rôtie ou une tartine avec un peu de confiture faible en sucre!

À essayer Aimé Intégré

113



Trempez des bretzels, des pains pita faibles en gras, des gressins ou du maïs soufflé nature dans une trempette à base de yogourt léger ou de crème sure légère, réduite en gras. Délectable avec des fines herbes et de l'ail!

À essayer Aimé Intégré

114



Truc muffin – Coupez la moitié de la quantité d'huile suggérée et remplacez-la par de la compote de pommes! Ça fonctionne!

À essayer Aimé Intégré

115



Cuisez vos crêpes dans une poêle anti-adhésive. Après leur cuisson, il n'est pas nécessaire d'ajouter du beurre. Si vous y tenez, choisissez une margarine faite d'huile non hydrogénée.

À essayer Aimé Intégré

116



Préparez vos tartines, rôties et sandwiches sans beurre. Avec de la confiture ou des condiments sur du pain frais, ce n'est pas si sec!

À essayer Aimé Intégré

117



Utilisez des moules en silicone pour toutes vos recettes sucrées. Avec ces moules, aucun corps gras n'est nécessaire pour la cuisson et vos pains, biscuits, muffins et gâteaux ne colleront pas!

À essayer Aimé Intégré





118



Réduisez progressivement le taux de gras dans le lait. Ne passez pas du lait homogénéisé à 3,25% à du lait écrémé du jour au lendemain. Commencez avec du lait à 2% pour une période de temps, soit une semaine, deux semaines ou même un mois. Une fois l'habitude prise, changez pour du lait à 1% pour une autre période de temps. Faites de même pour le lait écrémé. Si vous êtes incapable de vous habituer au lait écrémé, car vous le trouvez clair, sans goût et parfois bleu, n'hésitez pas à essayer plusieurs marques. Certaines offrent un meilleur goût. À moins d'un avis contraire de votre médecin, vous n'êtes pas obligé de réduire le taux de gras du lait jusqu'au lait écrémé.

À essayer Aimé Intégré

119



Remplacez la crème glacée par du lait glacé, du yogourt glacé ou du sorbet. Vérifiez la quantité de gras sur les étiquettes et choisissez les moins grasses.

À essayer Aimé Intégré

120



Remplacez la crème sure par du yogourt nature pour vos trempettes.

À essayer Aimé Intégré

121



Utilisez de la crème épaisse 15% (dite : champêtre) au lieu de la 35% dans les potages et les sauces.

Essayez de remplacer la crème par du lait ou du lait de soya et un peu de farine!

Pour augmenter votre apport en calcium, vous pouvez ajouter du lait écrémé en poudre!

À essayer Aimé Intégré

122



Attention aux crèmes fouettées du commerce! Il existe une version légère du produit. Vérifiez à ce qu'elles ne contiennent pas d'huile de palme ou de coco.

Utilisez plutôt une touche de crème épaisse à 15% sur vos tartes et gâteaux.

À essayer Aimé Intégré





123



Remplacez la crème par du lait évaporé à 2% dans vos sauces.

À essayer Aimé Intégré

124



Utilisez du fromage cottage à 2% ou à 1%. Avec des fruits, sur des biscottes, avec du céleri, le fromage cottage est excellent et contient du calcium!

À essayer Aimé Intégré

125



Remplacez le fromage cheddar par du fromage cottage égoutté dans vos recettes!

À essayer Aimé Intégré

126



Dans la lasagne, remplacez le fromage ricotta par du fromage cottage ou utilisez de la ricotta réduite en matières grasses!

À essayer Aimé Intégré

127



Choisissez des fromages contenant le moins de matières grasses possibles. Vérifiez le taux de matières grasses (M.G.) sur l'emballage. Par exemple, le fromage cheddar contient 20% de matières grasses, ce qui est élevé. Les fromages à pâte molle contiennent aussi beaucoup de matières grasses. Un fromage qui contient moins de 15% est un bon choix. Il y a de plus en plus de version de fromage faible en matières grasses comme le cheddar et la mozzarella.

À essayer Aimé Intégré

128



Choisissez le fromage ricotta léger, contenant 5% de matières grasses, au lieu de sa version régulière. Il est crémeux et savoureux dans les lasagnes, sur la pizza, sur des rôties ou avec des fruits!

Sur une rôtie de pain à grains entiers, étendez une couche de ricotta puis garnissez de confiture faible en sucre. C'est délicieux et cela constitue un excellent déjeuner ou une collation nourrissante au goût de gâteau au fromage!

À essayer Aimé Intégré





129



Remplacez les tranches de fromage fondu enveloppées individuellement, par une version légère du produit. La version allégée contient environ deux grammes de moins de matières grasses que la version originale.

À essayer Aimé Intégré

130



Accompagnez les pommes de terre au four de fromage cottage faible en gras et des fines herbes fraîches telles que la ciboulette ou le basilic!

À essayer Aimé Intégré

131



Faites votre purée de pommes de terre avec du bouillon de poulet, réduit en matières grasses et en sel. Cela remplace bien le beurre et le lait!

À essayer Aimé Intégré

132



Choisissez un beurre d'arachides naturel et ne contenant pas d'huile de palme!

À essayer Aimé Intégré

133



Dégraissiez toujours vos bouillons de soupe et les sauces maison. Pour ce faire, mettez le bouillon ou la sauce au réfrigérateur pendant quelques heures. Par la suite, vous n'avez qu'à retirer le gras sur le dessus!

À essayer Aimé Intégré

134



Dans votre mélange de biscuits à l'avoine, remplacez le beurre par du beurre de pommes!

À essayer Aimé Intégré

135



Ajoutez des noix et des graines à votre alimentation. Choisissez-les nature, non salées et non grillées. En collation, elles vous offrent énergie et vitalité en fin d'après-midi!

Prenez-en une petite quantité, car elles contiennent beaucoup de calories. Mélangez-les à des fruits séchés pour une collation plus complète!

À essayer Aimé Intégré





136



Mangez des oeufs!

Les œufs ont retrouvé leurs lettres de noblesse dans notre alimentation. Excellente source de protéines et très peu coûteux, les œufs brouillés, à la coque, au miroir, tournés ou en omelette, sont une bonne solution pour les repas vite faits.

Utilisez une poêle anti-adhésive pour les cuire, n'ajoutez pas de beurre pour les faire frire. Un jet d'huile en vaporisateur est suffisant pour assurer aux œufs de ne pas coller dans la poêle.

Préparez les omelettes avec du lait écrémé et ajoutez des légumes ainsi que des assaisonnements. Tomates, champignons, piments, basilic, origan, leur donneront plus de goût!

Réduisez de moitié la mayonnaise dans vos sandwiches aux oeufs, en la coupant avec de la crème sure légère ou du yogourt nature!

Utilisez deux blancs d'oeufs pour remplacer chaque oeuf demandé dans les recettes de gâteaux, de crêpes ou de muffins.

À essayer Aimé Intégré

137



Dans vos salades, remplacez le jambon et le bacon par des légumineuses!

À essayer Aimé Intégré

138



Choisissez du houmos léger pour garnir vos pitas, fajitas et sandwiches ou pour y tremper vos légumes. C'est une excellente source de protéines végétales puisque ce mélange est fait de pois chiches.

À essayer Aimé Intégré

139



Ajoutez des légumineuses dans les salades, le riz et les soupes. Haricots, pois secs, lentilles sont d'excellentes sources de protéines végétales. Non grasses et riches en fibres, elles contiennent également du fer ainsi que d'autres éléments nutritifs!

Secs, il faut les laisser tremper plusieurs heures et les rincer avant de les cuire.

En conserve, il suffit de les rincer et de les égoutter!

À essayer Aimé Intégré





140



Le soja est reconnu comme un aliment à intégrer dans notre alimentation. Lait de soja, desserts au soja et soja glacé font partie des produits disponibles sur le marché.

Choisissez des produits de soja faibles en matières grasses!

La boisson de soja remplace bien le lait dans certaines recettes. Il contient moins de calories et constitue une bonne solution pour les personnes intolérantes au lactose.

À essayer Aimé Intégré

141



Essayez le tofu! Cet aliment contient des protéines végétales, du calcium et du fer. Le choisir faible en gras. Le tofu prend le goût des assaisonnements.

Dans les sautés, il peut remplacer la viande. Haché, il remplace la viande hachée dans la sauce à spaghetti.

Il y a des aliments à base de tofu qui imitent les saucisses, les viandes à sandwich ou les galettes à hamburger. Vérifiez les ingrédients car certaines préparations contiennent parfois des matières grasses saturées et du sel ajouté.

À essayer Aimé Intégré

142



Mangez du poisson de deux à trois fois par semaine! Les poissons d'eau froide, tels que le saumon et la truite, contiennent des acides gras omega-3 qui favorisent le fonctionnement du cerveau et qui agissent comme anti-dépresseur (référence: *Aliments santé, Aliments danger*). De plus, la plupart des poissons sont faibles en gras! C'est un bon choix pour remplacer la viande.

Les fruits de mer : crevettes, pétoncles, homard et crabe; constituent une autre bonne source de protéines. Faibles en gras saturés, ils sont toutefois riches en cholestérol. Allez-y avec modération.

À essayer Aimé Intégré

143



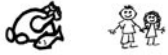
Il n'est pas toujours facile de servir du poisson à nos enfants. Souvent, ils apprécient les croquettes ou les bâtonnets de poisson surgelés mais ceux-ci ont souvent un enrobage contenant des ingrédients à haute teneur en gras et en sel. Fabriquez des croquettes vous-même avec du poisson frais, déchiqueté que vous mélangerez à un œuf battu, de la chapelure réduite en gras et en sel, ainsi que vos assaisonnements préférés. Faites-les cuire dans un peu d'huile d'olive et vous verrez combien vous et vos enfants les apprécieront! Faites des burgers au poisson avec un peu de mayonnaise et de relish, les enfants vont adorer!

À essayer Aimé Intégré





144



Allez à la pêche! Les poissons que l'on attrape nous-mêmes sont toujours les meilleurs! Les enfants les mangeront avec appétit! De plus, on peut congeler nos prises pour une période de quelques mois!

À essayer Aimé Intégré

145



Ajoutez des crevettes ou des pétoncles sur vos pizzas, dans les plats de pâtes avec une sauce tomate et des légumes. C'est une excellente source de protéines!

À essayer Aimé Intégré

146



Procurez-vous du thon, déjà assaisonné de style Clover Leaf. Les différentes saveurs offertes, citron et poivre, tomates et basilic mettront de la saveur et de la différence dans vos sandwiches!

À essayer Aimé Intégré

147



Savourez poissons et fruits de mer sans beurre à l'ail! Remplacez-le par du citron ou par une cuisson dans un peu d'huile d'olive et de l'ail.

À essayer Aimé Intégré

148



Préférez le thon dans l'eau plutôt que le thon dans l'huile pour vos recettes, salades et sandwiches! Le thon dans l'eau contient moins de matières grasses.

Limitez la mayonnaise! Pour un sandwich, une cuillère à thé suffit. Au mieux, coupez la mayonnaise avec de la crème sure légère ou du yogourt nature!

Essayez-le en salade avec du yogourt nature!

À essayer Aimé Intégré

149



Essayez le yogourt nature comme base de marinade pour le poulet, le boeuf, le porc et le poisson! Le yogourt rendra la viande tendre et cette marinade est moins grasse que celle à base d'huile. Ne consommez jamais la marinade une fois que la viande crue y est retirée pour la cuisson. Jetez les restes de marinade.

Le yogourt prend le goût des assaisonnements. Parfumez-le à la cajun, à l'indienne, à l'italienne ou à la mexicaine pour différents goûts et arômes.

À essayer Aimé Intégré



Augmenter les fibres



Les fibres sont la base de notre alimentation. Elles se retrouvent dans la majorité des aliments que nous consommons quotidiennement soit les produits céréaliers, les fruits, les légumes et les protéines végétales telles que les légumineuses.

Il y a deux types de fibres, soit les fibres solubles, qui se dissolvent dans l'eau, et insolubles, qui absorbent l'eau. Les fibres solubles sont contenues en général dans les fruits, l'avoine et les légumineuses et contribuent à la régularité intestinale, à la satiété et à abaisser les taux sanguins élevés de cholestérol. Les fibres insolubles se retrouvent dans les céréales à grains entiers et les légumes et aident à réduire la vitesse d'absorption des glucides. La plupart des aliments énumérés ci-haut contiennent les deux types de fibres, mais en proportions variables.

Il est reconnu que pour augmenter l'efficacité des fibres, il suffit de boire de l'eau!

Pour ajouter plus de fibres naturelles à votre alimentation, vous trouverez dans cette section une liste de trucs que vous pouvez appliquer.

N'oubliez pas de faire une transition en douceur. La consommation excessive de fibres peut occasionner des gazs et des ballonnements et réduire l'absorption du fer et des minéraux. Fiez-vous au *Guide alimentaire canadien* pour les portions à consommer.



Remplacez le pain blanc quotidien par du pain fait de farine complète. Optez pour le blé entier à 100% ou les pains à multigrains, composés de seigle, de graines de lin, d'avoine, de maïs, de gruau de soya, de millet, d'orge, d'épeautre, de sarrasin, de riz brun, pavot, sésame, sorgho. Supérieurs en fibres, ces pains contiennent des glucides complexes et sont plus lents à digérer. Ils rassasient donc plus longtemps. De plus, leur haute teneur en fibres aide à la régularité intestinale!

Essayez différentes combinaisons de pains multigrains! Excellente source d'omega-3!

Si vous n'aimez pas le goût du pain fait de blé, essayez plusieurs marques. Il y a en dont la saveur est moins prononcée que d'autres. En vous habituant à manger du pain fait de farine de blé entier, vous développerez le goût pour les autres pains à grains entiers.

Si vous tenez au pain blanc, choisissez-le avec de la farine non blanchie, sans sucre et sans sel. Ils sont excellents!

Optez pour les pains de seigle à 100% ou pumpernickel, qui sont aussi de bons choix.

À essayer Aimé Intégré





151



Optez pour des pâtes de blé entier! Spaghetti, macaroni et lasagnes sont offerts au supermarché. Différentes des pâtes faites de semoule, elles s'utilisent bien dans toutes vos recettes.

Pour vous habituer, utilisez la moitié de la quantité avec des pâtes régulières et l'autre moitié avec des pâtes de blé entier. Ce simple changement vous assurera un apport plus élevé en fibres et le goût est pratiquement le même.

À essayer Aimé Intégré

152



À vos céréales préférées, ajoutez des céréales de blé entier, des flocons d'avoine, des graines de lin ou du riz soufflé non sucré.

Débutez par le quart de votre portion de céréales et augmentez graduellement l'apport en céréales riches en nutriments et faibles en sucre.

La graine de lin est particulièrement efficace contre les bouffées de chaleur!

À essayer Aimé Intégré

153



Des bagels multigrains svp! De la famille du pain et des céréales, ils rassasient bien puisque la farine est plus compacte. Un demi bagel est plus calorifique qu'une tranche de pain, alors faites attention aux quantités!

À essayer Aimé Intégré

154



Faites vos muffins avec toutes sortes de céréales et de fruits différents! Ajoutez des grains de millet, des flocons d'avoine, des graines de pavot, des graines de lin, des noix, un reste de boîte de céréales (les miettes que l'on jette toujours!), des raisins, des dattes, de la purée de banane, des bleuets, des framboises, des canneberges, des pommes. Il y a de multiples possibilités que l'on peut s'amuser à essayer!

À essayer Aimé Intégré





155



Adaptez la fameuse recette de carrés aux Rice Krispies! Remplacez le quart du riz grillé par des bâtonnets de son de type All-Bran ou par du riz brun soufflé non sucré!

À essayer Aimé Intégré

156



Truc muffin – Remplacez la farine blanche par de la farine de blé ou encore, utilisez 50% de farine blanche, et l'autre 50%, de farine de blé.

À essayer Aimé Intégré

157



Faites vos crêpes avec de la farine de blé entier ou remplacez la moitié de la quantité de farine blanche par de la farine de blé. Une tasse de farine blanche équivaut à une tasse de farine de blé moins deux cuillères à thé.

À essayer Aimé Intégré

158



Commencez votre repas avec une pomme, une salade ou des crudités. Vous aurez moins faim et vous aurez ajouté des fibres à votre alimentation!

À essayer Aimé Intégré

159



Utilisez du riz brun, soit le riz non décortiqué, dont l'enveloppe de son a été conservée. Il est plus long à cuire mais sa valeur nutritive est plus élevée que le riz blanc. Son écorce est riche en fibres, en vitamine E et en minéraux!

Mélangez la moitié de la quantité de riz blanc et l'autre moitié de riz brun.

Vous pouvez introduire le riz sauvage dans un mélange de riz blanc et brun!

À essayer Aimé Intégré

160



Essayez le couscous! Fait avec la céréale de boulgour, cette semoule de blé dur permet de préparer un accompagnement à vos repas en quelques minutes! Vous n'avez qu'à faire bouillir une tasse de liquide que vous retirer du feu. Y ajoutez une cuillère à table d'huile d'olive, un peu de sel ou d'assaisonnements, et une tasse de couscous. Couvrir et attendre cinq minutes et c'est prêt! Vous n'avez qu'à défaire à la fourchette et servir!

Arômatisez-le avec du jus d'orange et du thym, du jus de tomates et du basilic, de l'eau et des herbes de votre choix. Laissez parler votre créativité!

À essayer Aimé Intégré





161



Utilisez des tortillas à la farine de blé ou de maïs. Contenant plus de fibres, les tortillas constituent une excellente base pour les sandwichs, la pizza, les fajitas et les burritos. Vous pouvez même les passer au four pour des croustilles santé!

Tartinez une tortilla de beurre d'arachides et mettez-y une banane, puis roulez! Accompagnez-la d'un verre de lait pour un déjeuner complet que les enfants adoreront!

À essayer Aimé Intégré

162



Ajoutez de la farine de sarrasin à votre mélange à crêpes ou à muffins.

À essayer Aimé Intégré

163



Laissez un panier rempli de fruits sur votre table ou votre comptoir de cuisine. C'est attrayant et accessible pour tous les membres de la famille!

À essayer Aimé Intégré

164



Ajoutez des pâtes de blé à vos soupes. Elles seront riches en fibres!

Ajoutez du riz brun et/ou des légumineuses pour enrichir vos soupes.

Voici un petit truc pour les enfants qui n'aiment pas la soupe mais qui adorent les pâtes. Laissez-les boire le jus avec une paille ou avec une cuillère. Mettez à leur disposition un petit bol de fromage râpé afin qu'ils puissent saupoudrer les pâtes qui restent et le tour est joué!

À essayer Aimé Intégré

165



Utilisez les fruits surgelés dans les recettes, pour accompagner les desserts, le yogourt et les crêpes. Ils ont la même valeur nutritive que les fruits frais!

À essayer Aimé Intégré

166



Ajoutez de l'orge à vos soupes pour augmenter votre apport céréalier quotidien!

À essayer Aimé Intégré





167



Démarrez votre journée avec une orange ou un jus d'orange. Combinez ce fruit à un petit déjeuner de céréales ou de pain à grains entiers pour ajouter des fibres et de la vitamine C à votre journée!

À essayer Aimé Intégré

168



Ajoutez des fruits dans vos céréales du matin! Bananes, fraises, framboises, bleuets, poires et pêches en conserve sont excellents pour démarrer la journée du bon pied!

À essayer Aimé Intégré

169



Consommez des fruits séchés. Vérifiez qu'ils ne contiennent pas de sucre ajouté. Les fruits séchés sont plus concentrés en sucre naturel, il faut donc en consommer avec modération.

À essayer Aimé Intégré

170



Ajoutez des fruits dans vos salades! Mandarines, poires et pommes s'associent délicieusement à la laitue, aux noix et à la vinaigrette!

À essayer Aimé Intégré

171



Préparez les légumes dès que vous revenez de l'épicerie. Pelez et mettez en bâtonnets les carottes. Lavez les céleris et retirez les feuilles. Lavez et découpez les brocolis, les radis, les choux-fleurs de façon à ce qu'ils soient prêts à croquer!

À essayer Aimé Intégré

172



Préparez à l'avance un plat de crudités que vous déposerez sur la table au retour du travail ou de l'école. Lorsqu'ils sont accessibles facilement, les légumes crus sont dévorés par tous ceux qui tournent autour!

À essayer Aimé Intégré

173



Si vous n'avez pas le temps de préparer les légumes à l'avance, achetez-les pré-lavés, pré-coupés et prêts à manger.

À essayer Aimé Intégré



174



Diversifiez vos accompagnements en choisissant un légume différent chaque jour comme le chou, chou-fleur, pois mange-tout, brocolis, laitue, carotte, céleri, haricot vert et jaune, maïs, épinard, navet, betterave et plus!

À essayer Aimé Intégré

175



Achetez des mélanges de salades déjà prêts à servir. C'est un peu plus coûteux mais c'est très pratique! De plus, les mélanges printaniers sont plus accessibles et abordables qu'avant.

À essayer Aimé Intégré

176



Pour vos crudités, utilisez une trempette faite de yogourt faible en gras ou de crème sure légère. Une petite trempette faible en gras ajoute toujours du goût et incite les enfants à manger plus de légumes!

À essayer Aimé Intégré

177



Lavez et essorez la laitue puis entreposez-la dans un plat à cet effet. Il n'en sera que plus facile de préparer une salade vite faite, les soirs de semaine!

À essayer Aimé Intégré

178



Utilisez des légumes surgelés! Petits pois, haricots verts, brocolis, choux de Bruxelles, chou-fleur, carottes et maïs conservent leur nutriments une fois congelés! Profitez des mélanges offerts : asiatiques, californiens, thaïlandais, italiens. Toutes ces variétés mettront de la couleur, de l'originalité, des fibres et des vitamines dans vos assiettes! De plus, ils ne nécessitent aucune préparation et sont rapides à cuire!

Ajoutez-les à vos soupes, riz, sauce tomates, pâtes, lasagnes, sauce béchamel pour un supplément de fibres!

À essayer Aimé Intégré

179



Ajoutez de jeunes épinards dans vos salades. Les épinards contiennent du fer!

Achetez les épinards en sac et déjà lavés pour les inclure facilement dans vos mélanges.

Utilisez un mélange de laitue et de jeunes épinards dans les sandwichs.

À essayer Aimé Intégré





180



Essayez le bok choy. Ce légume chinois est très simple à cuisiner et a une saveur délicate. Faites-les sauter dans un peu d'huile d'olive, de sésame ou de canola. Comptez une minute pour les tiges, qui sont comme de mini céleris et une autre minute pour les feuilles. Excellent avec du gingembre frais et de l'ail!

À essayer Aimé Intégré

181



Fabriquez des petits bateaux de céleri pour les enfants. Remplissez le creux d'une branche de céleri de fromage à la crème allégé ou de fromage cottage égoutté! Voilà une collation santé amusante!

À essayer Aimé Intégré

182



Ajoutez des patates douces à votre purée de pommes de terre, pour un petit goût sucré et une belle teinte rosée. La patate douce est riche en bêta-carotène, en fibres, acide folique, potassium et vitamine C!

À essayer Aimé Intégré

183



Le week-end, préparez vos sacs de crudités individuels. Vous n'aurez qu'à les glisser dans la boîte à lunch les jours de semaine!

Préparez-les avec les enfants et incitez-les à mettre leur sac de crudités dans leur boîte à lunch. Ils participeront ainsi à faire leur lunch.

À essayer Aimé Intégré

184



Ajoutez des légumes dans vos plats de pâtes et dans votre sauce à spaghetti! Carottes, poivrons de toutes les couleurs et champignons ajoutent de la couleur et des fibres à votre repas de pâtes!

À essayer Aimé Intégré

185



Mettez des épinards dans la lasagne! En plus des fibres, les épinards ajoutent également du fer à votre plat!

À essayer Aimé Intégré





186



Préférez une marguerite pour la cuisson des légumes. Cette méthode conserve toute la saveur et les vitamines des légumes!

Pour vous rappeler de manger des légumes tous les jours en accompagnement de vos repas, laissez sur votre cuisinière une casserole contenant une marguerite et mettez-y au moins un légume lorsque vous préparer votre repas!

À essayer Aimé Intégré

187



Achetez des coupes de fruits en conserve, individuelles et prêtes à mettre dans la boîte à lunch! Choisissez-les non additionnées de sucre!

À essayer Aimé Intégré

Vos trucs pour augmenter les fibres



**D i m i n u e r
l e s e l**





Le sodium, contenu dans le sel, est un minéral indispensable au corps humain. Il contribue à maintenir l'équilibre des liquides du corps, à régulariser la pression sanguine et à transmettre les influx nerveux (référence: *Aliments santé Aliments danger*). On utilise le sel pour rehausser la saveur des aliments ainsi que pour la conservation de ceux-ci. Toutefois, une alimentation trop élevée en sel favorise la rétention d'eau et peut contribuer à l'augmentation de la tension artérielle et au durcissement des artères.

On retrouve de grandes quantités de sel dans les aliments préparés par les industries, en conserve, les plats surgelés, les saucisses et les charcuteries, les soupes et les sauces du commerce, les craquelins, le *fast food* et les croustilles. Quand on sait qu'une seule saucisse à hot dog contient, en sodium, environ 13% de la quantité quotidienne recommandée, il est évident qu'il faut en limiter sa consommation. De plus, on ajoute du sel aux aliments que l'on cuisine, et ce, souvent par habitude, plus que par goût.

Sur la liste des ingrédients d'un produit, on peut retrouver le sodium sous ces différentes appellations : Na, chlorure de sodium ou sel (NaCl), monoglutamate de sodium (MSG) ou glutamate monosodique, bicarbonate de sodium ou soda à pâte, sulfite ou bisulfite de sodium, phosphate monosodique. En général, le tableau des valeurs nutritives vous indiquent le taux de sodium dans les produits. Un aliment est considéré comme étant à faible teneur en sodium lorsque le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) est égal ou inférieur à 5%. Vérifiez auprès de votre médecin pour connaître la dose quotidienne que vous pouvez consommer. Elle devrait être inférieure à 2500 mg par jour.

Vous trouverez dans cette section des suggestions pour réduire votre consommation de sel et vous habituer à manger moins salé graduellement. Référez-vous à la section *Ce que vous pouvez manger avec parcimonie*, pour des trucs sur les aliments salés les plus populaires.



188



Cuisez vos aliments sans sel. Tenez votre salière loin de la cuisinière!

À essayer Aimé Intégré

189



Retirez la salière de la table! Sortez-la seulement pour vos invités, qui saleront leurs aliments au besoin!

À essayer Aimé Intégré

190



À l'épicerie, choisissez des produits réduits en sel ou sans sel!

À essayer Aimé Intégré

191



Faites votre chapelure avec des craquelins réduits en sel. Il suffit de les réduire en miettes!

À essayer Aimé Intégré

192



Pour remplacer les croustilles, coupez un bagel en fines tranches et assaisonnez d'herbes ou d'épices. Passez au four quelques minutes. Vous obtiendrez des croustilles de bagels délicieusement moins salées et plus nutritives!

À essayer Aimé Intégré

193



Si vous consommez du beurre salé, essayez celui contenant la moitié du sel. Une fois habitué, vous pourrez même opter pour le beurre non salé!

À essayer Aimé Intégré

194



Attention aux repas préparés et congelés! Ils contiennent beaucoup de sel, référez-vous à la section *Ce que vous pouvez manger avec parcimonie* pour faire de meilleurs choix.

À essayer Aimé Intégré

195



Au lieu d'acheter des viandes déjà marinées, choisissez des viandes fraîches et préparez votre propre marinade. Les marinades du marché contiennent beaucoup de sel!

À essayer Aimé Intégré





196



Vérifiez les étiquettes sur les emballages de viandes fraîches, comme le poulet. Il contiennent parfois un mélange d'eau et de sel, ou de sodium. Ce mélange est utilisé pour la conservation des viandes. Choisissez des viandes fraîches, sans additifs et sans agent de conservation.

À essayer Aimé Intégré

197



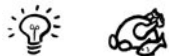
Les marinades, comme les cornichons, betteraves, oignons et olives, contiennent beaucoup de sel et de sucre. Remplacez-les par des légumes frais dans vos sandwichs ou comme accompagnement.

À la place des cornichons, mettez des piments verts dans vos hamburgers! Ils seront tout aussi croquants mais beaucoup plus sains et moins salés.

Pour remplacer les betteraves marinées, faites cuire des betteraves fraîches et arrosez-les d'un peu de vinaigre.

À essayer Aimé Intégré

198



Choisissez du saumon frais, que vous ferez griller, au lieu du saumon fumé qui est très salé et contient beaucoup moins d'omega-3.

À essayer Aimé Intégré

199



Choisissez des bouillons de bœuf et de poulet du commerce réduits en sel. Limitez votre consommation en cubes car ils ont un taux élevé en sodium.

À essayer Aimé Intégré

200



Faites attention à la version légère des nachos et des croustilles. C'est parfois le sac qui est plus léger! De plus, la version légère peut être moins grasse mais contenir plus de sel que la version régulière! Lisez les étiquettes, parfois, la version régulière peut s'avérer un bon choix selon le type de gras qu'elle contient.

Choisissez des croustilles et des nachos réduits en sel.

Pour une grignotine santé, assaisonnez des pitas, coupés en morceaux, et faites-les cuire au four quelques minutes.

À essayer Aimé Intégré





201



Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel lorsque vous faites cuire des pâtes comme le spaghetti et le macaroni. La plupart du temps, les sauces utilisées sur les pâtes sont suffisamment salées.

À essayer Aimé Intégré

202



Utilisez de la viande fraîche plutôt que celle en conserve qui renferme un taux élevé de sel ou choisissez-la réduite en sel.

À essayer Aimé Intégré

203



Limitez votre consommation de légumes en conserve. Ceux-ci renferment une importante quantité de sel. Choisissez vos légumes frais ou surgelés.

Rincez vos légumes en conserve pour retirer une partie du sel.

Limitez les jus de tomates et de légumes en conserve. Ils contiennent du sel, à moins que l'étiquette spécifie qu'ils n'en contiennent pas ou qu'ils soient réduits en sel!

À essayer Aimé Intégré

204



Utilisez en petites quantité les condiments comme la sauce soya, la moutarde, la relish, le ketchup ou la sauce BBQ. Ils ajoutent de la saveur mais aussi beaucoup de sel!

À essayer Aimé Intégré

205



Préparez d'avance des mélanges de vos épices et de vos herbes séchées préférées. Mettez-les dans un contenant à épices et utilisez-les à la place du sel.

À essayer Aimé Intégré

206



Préparez vos soupes et vos sauces! Ceux préparés en industrie contiennent beaucoup de sel. Privilégiez les aliments non additionnés de sel.

Pour accompagner vos soupes, optez pour des craquelins non saupoudrés de sel.

Les enveloppes de pâtes, riz et patates, de style Lipton, contiennent des sauces en poudre largement salées! Remplacez-les par des pâtes, du riz et des pommes de terre nature et assaisonnez-les au goût!

À essayer Aimé Intégré



C o n c l u s i o n

J'espère que ces trucs et suggestions vous aideront à acquérir de saines habitudes alimentaires. C'est dans la simplicité des aliments que vous trouverez les nutriments essentiels à votre corps. Continuez, vous êtes dans la bonne voie et mangez mieux, un pas à la fois!





Exemple d'une grille de progrès

Objectif	Truc No.	À essayer	Période de temps Du: Au:	Aimé	Intégré
Réduire le sucre	34-Eau gazéifiée et jus	<input type="checkbox"/>	Du: 1er juin Au: 1er juillet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réduire le sucre et plus de fruits	59-Vrais jus à 100%	<input type="checkbox"/>	Du: 1er juin Au: 1er juillet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limiter les mauvais gras	96-Huile d'olive à la place du beurre	<input type="checkbox"/>	Du: 1er juillet Au: 1er août	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ajoutez des colonnes et consignez des informations supplémentaires! Stimuler votre créativité!
Plus vous utiliserez ces outils, plus vous aurez le contrôle de votre alimentation!



Références

Livres

- Guide Pratique de l'alimentation, 2ème édition, Collection Protégez-vous, 1995
- Votre épicerie au goût du cœur (Traduction de The heartsmart shopper), nouvelle édition, Ramona Josephson, Éditions du Trécarré, 2003
- Aliments santé, Aliments danger (Adapatation de Foods that harm, Foods that heal), 2ème édition, Sélection du Reader's Digest Canada Ltée, 2005

Sites internet

- Guide alimentaire canadien – www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html
- Service vie alimentation - www.servicevie.com
- Extenso – www.extenso.org
- Doctissimo – www.doctissimo.fr
- Fondation des maladies du cœur - www.fmcoeur.ca
- Wikipédia, l'encyclopédie libre - www.fr.wikipedia.org
- Visez santé - www.healthcheck.org/french/home.htm
- Diabète Québec - www.diabete.qc.ca

Imprimé au Canada
Imprimeries Transcontinental pour
Les Éditions La Plume Rêveuse
Août 2006



Chantal Rioux

Soucieuse de sa santé et de l'alimentation qu'elle offre à sa famille, Chantal Rioux a développé une méthode ainsi que de nombreux trucs pour conserver de bonnes habitudes alimentaires.

Mangez mieux, un pas à la fois

Ce guide pratique vise vos objectifs santé. Que ce soit pour favoriser une meilleure forme physique, atteindre votre poids idéal ou simplement pour votre bien-être, ce guide peut vous aider. C'est votre outil de transition vers une alimentation plus équilibrée et plus saine.

Il contient une méthode et des trucs simples pour développer et améliorer vos habitudes alimentaires graduellement, sans régime drastique! Vous trouverez des réponses sur comment:

- Réduire le sucre, les mauvais gras et diminuer le sel;
- Faire de meilleurs choix au restaurant, à l'épicerie, pour votre boîte à lunch ou celle de vos enfants;
- Intégrer plus de fibres à l'aide de produits à base de grains entiers, les fruits et les légumes.

« Ce guide propose des trucs efficaces, éprouvés et étonnants de fraîcheur. » - Francine Allard, écrivaine et réviseure (extrait de la préface).



*Les Éditions La Plume Rêveuse
ISBN 2-9809390-0-5*