

# Misez Sur Saveur Et Santé

Partout où vous allez!



Manger mieux, C'est meilleur

Présenté par:

**Dietitians of Canada**  
Les diététistes du Canada

## Au resto, au boulot ou sur la route...

Voici quelques idées simples pour vous aider à miser sur saveur et santé peu importe où vous choisissez de manger.

- **Familiarisez-vous avec les méthodes de cuisson santé et décidez les termes culinaires.** Recherchez des mets cuits au four, grillés, braisés, pochés ou rôtis et évitez les mets sautés, frits à la poêle ou dans une friteuse.
- **N'hésitez pas à questionner votre serveur.** Demandez-lui les choix santé disponibles ou la valeur nutritive des plats au menu. Certains restaurants offrent aussi la valeur nutritive de leurs mets sur leur site Web.
- **N'oubliez pas vos enfants !** Il est souvent possible de choisir des plats santé sur le menu pour enfants.
- **Mangez au restaurant sans culpabilité !** Grâce à ces conseils simples, vous pourrez vous régaler de mets sains et savoureux.



## Misez sur saveur et santé...

### ...à la foire alimentaire

#### Réduisez les portions

On vous offre souvent le format géant pour quelques sous de plus. Cependant, ce format fournit des calories et des matières grasses en plus ! Si vous voulez profiter de l'économie, pourquoi ne pas partager le repas avec un(e) ami(e) ou apporter les restes à la maison ?

#### Allez-y pour les grillades !

Les mets grillés contiennent souvent moins de matières grasses et de calories que les mets frits. Préférez les viandes, volailles, poissons et légumes grillés plutôt que ceux frits ou « croustillants ». À titre d'exemple, un burger au poulet pané et frit peut contenir au moins deux fois plus de gras qu'un burger au poulet grillé.

#### Misez sur les choix santé

Plusieurs restaurants-minute offrent maintenant une gamme de choix santé – profitez-en pour les essayer !  
*suite au verso*

## ...à la cafétéria du travail

### Ayez une vue d'ensemble

Avant de décider, passez en revue les choix offerts. Demandez un accompagnement sain comme le riz vapeur ou la pomme de terre au four plutôt que les frites. Si vous souhaitez compléter votre sac à lunch, misez sur des jus de fruits ou de légumes purs à 100% et un pouding préparé à base de lait ou un dessert aux fruits.

### Fréquentez le bar à salade

Les bars à salade offrent une vaste sélection d'aliments sains. Misez sur les salades de fruits, de légumes ou de légumineuses et les salades vertes dont vous pouvez ajouter le type et la quantité de vinaigrette. Les viandes froides maigres et les fromages représentent aussi de bons choix. Cependant, méfiez-vous des salades à base de mayonnaise ou celles baignant dans la vinaigrette. Toutes deux fournissent une bonne dose de gras.

### Dans la machine distributrice

Une collation permet de faire le pont entre deux repas. Si vous faites votre choix à partir d'une machine distributrice, optez pour les fruits frais ou en conserve, les noix et les graines, le lait, l'eau ou les jus de fruits ou de légumes.

### Passez votre tour sur la mayo

Ces petits "extras" que sont beurre, margarine, mayonnaise, vinaigrettes, sauces, bacon, croustilles, frites et poutines peuvent ajouter beaucoup de gras et de calories. Pour garnir vos sandwichs, misez plutôt sur les légumes et sur les condiments plus faibles en gras comme les vinaigrettes allégées, la salsa, le ketchup, la moutarde ou la relish.

### Pizza à la pointe

Privilégiez les pizzas à base de légumes ou la pizza jambon-ananas. Tenez-vous loin des garnitures riches en gras comme le pepperoni, la saucisse ou le bacon, des sauces de type ranch et des garnitures à base de crème sure. Et pour faire changement, pourquoi ne pas essayer les croûtes de blé entier ?

## ...au café du coin

### Les cafés spécialisés : plus riches qu'on pense !

Plusieurs cafés spécialisés rivalisent avec les desserts les plus gourmands. Il n'est pas rare que ces breuvages additionnés de sirop franchissent la barre des 500 calories ! Misez plutôt sur les cafés réguliers ou décaféinés ou sur les cafés au lait et les cappuccinos préparés avec du lait.

## ...au bar à sushi

### Partez à l'aventure...

« Sushi » veut dire « riz au vinaigre ». Ajoutez-lui une garniture alléchante comme le saumon, ou enroulez-le d'une feuille de nori (une algue) après l'avoir garni de légumes. Vous obtiendrez un plat sain et savoureux. Les plats de teriyaki ou de sukiyaki représentent aussi de bons choix alors que les plats frits ou panés à la tempura peuvent porter un coup dur aux calories !

## ...sur la route

### Attention !

Lors des voyages d'affaires, plusieurs laissent tomber leurs saines habitudes alimentaires. Que vous soyez en avion ou en réunion, tentez de manger à toutes les 4 ou 5 heures. Si vous achetez des aliments à l'aéroport, privilégiez les fruits, les légumes, le lait et les sandwichs à base de pain de blé entier et de viandes maigres.

### À emporter avec soi

Certaines collations s'emportent bien en voyage, comme les crudités, les céréales de grains entiers prêtes à manger, les barres granola faibles en gras, les fruits séchés, les noix, les jus de fruits ou de légumes et les bouteilles d'eau. S'il vous est impossible d'emporter ces aliments de la maison, demandez au personnel de votre hôtel de vous préparer un panier de collations.

**Que le bon sens l'emporte ! Si vous mangez à l'extérieur une ou deux fois par mois, de petits écarts ne vous affecteront pas trop. Cependant, si vous mangez souvent à l'extérieur, ces conseils vous aideront à miser sur saveur et santé, partout où vous allez !**

Cette campagne du Mois de la nutrition<sup>MD</sup> vous est présentée par Les diététistes du Canada ainsi que par des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne.



**Ce feuillet est distribué gracieusement par :**

Pour de plus amples renseignements sur l'étiquetage nutritionnel, visitez [www.faitesprovisiondesainealimentation.ca](http://www.faitesprovisiondesainealimentation.ca)

Des questions sur la nutrition ? Les diététistes sont des sources d'information fiables en matière d'alimentation et de nutrition. Trouvez une diététiste par le biais du site Web des Diététistes du Canada ([www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)) ou appelez les diététistes-conseils du Canada au 1 888 901-7776.

©2005 Les diététistes du Canada. Ne peut être reproduit qu'en entier et que si la source est mentionnée.