

# Le défi des 100 repas – Semaine 1

## Préparez-vous!

Une saine alimentation peut améliorer votre santé et vous aider à vous sentir mieux. Vous souhaitez mieux manger? Plutôt que d'essayer de tout changer d'un seul coup, relevez le défi des 100 repas. Au cours d'un mois, nous consommons environ 100 repas; concentrez-vous donc sur un petit changement durable... un repas à la fois, puis maintenez vos nouvelles habitudes.

S'engager à apporter un changement sain à ses habitudes est une première étape. Prenez une semaine pour vous préparer. Consultez nos conseils pour choisir un changement, établir des objectifs et mettre en œuvre des stratégies qui appuieront votre défi des 100 repas.

### Apportez de petits changements à votre alimentation, un repas à la fois.

Il peut être difficile et ambitieux de faire beaucoup de changements à la fois. En effet, il est préférable de vous en tenir à un changement que vous serez en mesure de maintenir.

Premièrement, choisissez le changement que vous désirez apporter. Pensez à vos habitudes alimentaires. Quelle habitude pourriez-vous facilement améliorer? Voici quelques idées qui peuvent faire une différence :

- Mettez plus de légumes dans votre assiette.
- Optez pour du pain aux grains entiers plutôt que pour du pain blanc.
- Servez-vous de plus petites portions.
- À l'heure de la collation, savourez des fruits plutôt que des gâteries sucrées ou salées.
- Buvez de l'eau à la place des boissons sucrées comme les boissons gazeuses.
- 

### Trucs de diététistes

Les **diététistes** sont des spécialistes des aliments et de la nutrition qui peuvent vous aider à apporter des changements à vos habitudes en vue d'adopter une saine alimentation. Voici quelques stratégies concrètes élaborées par des diététistes qui vous aideront à mettre le processus en marche :

- Affichez vos objectifs de saine alimentation dans la cuisine et sur votre bureau pour toujours avoir la saine alimentation en tête.
- Faites part de vos objectifs à vos proches. Demandez à vos amis et aux membres de votre famille de soutenir, et non pas de saboter, vos nouvelles habitudes.
- Élaborez un plan de repas, pour savoir à l'avance quels aliments vous cuisinerez et mangerez. De cette façon, vous serez moins susceptible de passer chercher des repas-minute en fin de journée.

Trouvez un diététiste dans votre région : [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez)



Dressez une liste du contenu de votre garde-manger, de votre réfrigérateur et de votre congélateur. Ajoutez-y des aliments qui nourriront votre défi des 100 repas.

Il est plus facile de cuisiner des collations et des repas nourrissants lorsque l'on a des aliments santé à portée de main. Dans la cuisine, passez en mode action avec ces aliments sains :

- Légumes et fruits : frais ou nature surgelés, séchés et en conserve
- Grains entiers : avoine, orge, quinoa, pâtes, céréales, craquelins, pains
- Produits laitiers : lait, fromage, yogourt, kéfir
- Noix, graines et beurres de noix : graines de citrouille, lin, beurre d'arachide naturel
- Légumineuses séchées et en conserve : lentilles, pois chiches, haricots
- Œufs : entiers, œufs ou blancs d'œufs offerts sous forme liquide dans des cartons
- Poisson : filets de poisson nature surgelés, thon ou saumon en conserve
- Viande et volaille : coupes fraîches de viande rouge, de dinde, de poulet

Modifiez votre environnement alimentaire. Ajoutez un bol de fruits frais sur le comptoir de la cuisine.

Faites le tour de votre maison, de votre milieu de travail, de votre voiture ou de tout endroit où vous avez l'habitude de manger. Y a-t-il des éléments, comme des bols de bonbons et des jarres à biscuits, qui nuisent aux saines habitudes? Réaménagez votre environnement pour favoriser les bons choix. Essayez ces idées :

- Placez un bol de fruits sur le comptoir de la cuisine. Conservez tous les autres aliments dans le réfrigérateur ou dans les armoires.
- Gardez une bouteille d'eau réutilisable sur votre bureau pour remplacer les boissons sucrées.
- Mettez des collations nourrissantes, comme des légumes coupés, à la hauteur des yeux dans votre réfrigérateur. Laissez les gâteries tentantes dans le fond de vos armoires.



Besoin de soutien? Demeurez sur la bonne voie grâce aux applications incontournables des Diététistes du Canada.

Un **diététiste** peut vous aider à évaluer vos habitudes alimentaires, à vous fixer des objectifs réalisables et à mettre en œuvre des stratégies qui permettront l'adoption de changements durables. Obtenez du soutien au quotidien grâce à ces trois formidables applications conçues par des diététistes :

1. Faire le suivi de vos habitudes alimentaires peut vous aider à respecter vos objectifs. **ProfilAN** vous permet de vous fixer des objectifs, de faire le suivi de vos habitudes et d'obtenir de la rétroaction en cours de route.
2. Besoin de nouvelles idées de repas? Laissez-vous inspirer par **Cuisinidées!** Trouvez des centaines de recettes approuvées par des diététistes qui vous seront proposées en fonction de votre humeur et de votre horaire.
3. **eaTipster** vous offre chaque jour un nouveau conseil approuvé par des diététistes afin de vous encourager à maintenir le cap!

Pour télécharger ces applications , visitez le : [www.dietetistes.ca/applications](http://www.dietetistes.ca/applications)