

# Le défi des 100 repas – Semaine 2

## La qualité compte!

Lorsque vient le moment de choisir ses aliments, la qualité compte. En effet, les aliments nourrissants favorisent une bonne santé et peuvent vous aider à vous sentir toujours mieux. Posez de petits gestes pour rehausser la qualité de vos repas et collations : cuisinez judicieusement, remplacez certains ingrédients par des choix nutritifs et savourez des aliments sains. Voici quelques conseils pour démarrer.

### Commencez la journée du bon pied! Alimentez votre matinée en savourant un bon déjeuner.

Un déjeuner nourrissant vous permet de faire le plein d'énergie, de protéines et de fibres pour vous aider à demeurer alerte et à éviter le petit creux du milieu de l'avant-midi.

À la course?

- Mélangez des petits fruits surgelés, du yogourt et du lait et obtenez une succulente boisson fouettée. Pour une recette encore plus nutritive, incorporez de jeunes épinards et des graines de lin moulues.
- Roulez du beurre d'arachide, une banane et du mélange montagnard dans une tortilla aux grains entiers, pour un déjeuner portable et croquant.

Vous avez quelques minutes devant vous?

- Préparez un burrito composé d'œufs brouillés, de lentilles ou de tofu soyeux, de tranches de poivron rouge sautées, d'avocat et de salsa, le tout enroulé dans une tortilla tiède.
- Garnissez votre pain doré de yogourt, de graines de tournesol et de tranches de pommes sautées tièdes.

### Trucs de diététistes

Les **diététistes** sont des spécialistes des aliments et de la nutrition qui peuvent vous aider à améliorer la qualité de vos choix alimentaires. Voici quelques-uns de leurs trucs concrets :

- Ajoutez des lentilles cuites à vos préparations de viande hachée pour en rehausser la teneur en fibres. En prime, vous pourrez en faire plus avec la même quantité de viande, ce qui vous permettra de réaliser des économies!
- Remplacez la mayonnaise par du yogourt nature à faible teneur en gras et obtenez une sauce pour salade crémeuse.
- Sucrez vos céréales chaudes aux grains entiers avec des fruits surgelés dégelés au lieu d'ajouter du sucre.

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



Oubliez l'aire de restauration! Planifiez des extras rapides à emballer pour le dîner du lendemain.

**Emporter son dîner** représente une habitude saine et économique. Ne vous compliquez pas la vie : réinventez les restes « planifiés » pour un dîner bien meilleur que ce que vous trouverez dans l'aire de restauration. Essayez ces savoureuses idées :

- Faites cuire plus de poulet à l'heure du souper. Pour le dîner, enroulez le poulet dans des tortillas, avec du chou croquant, des carottes râpées, un peu de feta et un peu de jus de lime.
- Faites rôtir une plus grande quantité de légumes-racines. Disposez-les sur un pain aux grains entiers garni de hoummos et de jeunes épinards. Vous obtiendrez un succulent sandwich.
- Mélangez des restes de pâtes de blé entier, de couscous ou d'orge cuits avec du pesto, des tomates cerises, des lentilles et de petits morceaux de fromage et obtenez une salade riche en protéines.

Cuisinez judicieusement! Assaisonnez vos plats avec des agrumes acidulés, des herbes fraîches et des épices parfumées.

Il existe plusieurs façons simples de cuisiner santé sans sacrifier la saveur. Essayez ces trucs pour rehausser la saveur de vos repas :

- Redonnez de l'éclat à vos produits céréaliers et à vos légumineuses nature en faisant cuire de l'orge, du riz brun ou des lentilles dans du bouillon pauvre en sodium.
- Incorporez ½ à 1 tasse de purée de citrouille en conserve ou de patates douces réduites en purée dans votre pâte à muffins pour en augmenter la teneur en légumes.
- Préparez une purée de pommes de terre avec de l'ail rôti, un peu d'huile d'olive et du lait chaud.
- Créez des soupes avec du bouillon pauvre en sodium et des légumes tels que des pommes de terre, des patates douces ou du brocoli; vous obtiendrez une préparation à la texture et au goût crémeux.



Optez pour des gâteries santé! Emportez des collations nutritives et évitez le distributeur automatique.

Des collations nourrissantes peuvent aider à assouvir la faim entre les repas. Optez pour de petites portions d'aliments riches en éléments nutritifs, qui sauront vous satisfaire et maintenir votre niveau d'énergie. Faites plaisir à vos papilles gustatives à l'aide des collations santé suivantes :

- Des légumes frais + de la trempette aux haricots noirs et à l'ail
- Une pomme croquante + quelques morceaux de cheddar vieilli
- Des pois chiches rôtis croustillants + une pincée de pépites de chocolat noir
- Quelques dattes naturellement sucrées farcies de beurre d'amande