

Restauration rapide : options et conseils pour faire des choix santé



Manger dans un restaurant-minute peut être une gâterie de temps en temps, mais les articles du menu sont souvent riches en calories, en matières grasses et en sel, et pauvres en légumes et en fruits. Heureusement, bon nombre de restaurants-minute nous rendent la tâche un peu plus facile en offrant sur leur menu des options plus santé. Les conseils suivants vous aideront à faire des choix judicieux!

Réduisez la taille des portions

Pour quelques sous de plus, on vous offre des portions format géant... qui fournissent une tonne de calories! Or, les recherches démontrent que plus la portion devant

nous est grosse, plus nous avons tendance à manger. **Rappelez-vous :** doubler la portion = doubler les calories.

Comparez la quantité de calories et de matières grasses	Calories totales	Matières grasses (g)
Hamburger double avec sauce ou mayonnaise + frite grand format + boisson gazeuse grand format	1570	66
Hamburger double + frite grand format + boisson gazeuse grand format	1200	40
Hamburger simple + frite petit format + boisson gazeuse petit format	620	18
Hamburger simple + salade* en accompagnement + lait 2 % M.G.	435	16

* Avec vinaigrette faible en matières grasses

Conseil : Si vous ne pouvez résister à une offre alléchante, partagez la grosse portion avec une autre personne

Surveillez les « extras »

Vinaigrette, sauce, mayonnaise et tartinaie : tous ces petits « extras » peuvent ajouter beaucoup de matières grasses, de calories et de sel à votre repas.

Choisissez :

- Des légumes en guise de délicieuses garnitures à sandwich;
- Des condiments pauvres en matières grasses, comme le ketchup, la salsa, la moutarde et la

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

relish, mais utilisez-les avec modération puisqu'ils ont une teneur élevée en sodium;

- Des sauces à salade à faible teneur en matières grasses.

Demandez à ce que les « extras » soient servis à part afin que vous puissiez en utiliser de petites quantités.

Créez votre propre combo

Surveillez les calories, le sodium et les matières grasses, et augmentez votre apport en fibres grâce aux repas « sur mesure ». Lorsque vous commandez un sandwich, un burger, un roulé, une salade ou une pizza, demandez :

- Des pains, roulés et pâtes à pizza à grains entiers;
- Une foule de légumes et de fruits colorés;
- Des viandes fraîches maigres cuites, par exemple le rosbif, le poulet ou la poitrine de dinde; évitez les viandes froides transformées, comme le salami et la bologne;
- Des produits laitiers à faible teneur en matières grasses;
- Des sauces, des tartinades et des vinaigrettes pauvres en matières grasses.

Équilibrez

Équilibrez vos choix d'aliments au fil du temps constitue l'élément clé d'une saine alimentation. Si vous surconsommez à un repas, faites des choix plus santé au repas suivant.

Conseil : Commandez les articles du menu pour enfants pour obtenir le goût dont vous avez envie, sans les grosses portions.

Les pros de la salade

Les salades peuvent constituer un choix santé, mais elles ne sont pas toutes égales. Par exemple, une salade César au poulet avec vinaigrette fournit autant de calories et de matières grasses que le sandwich au poulet frit.

Demandez à ce que la vinaigrette soit servie à part et utilisez de petites quantités. Optez pour des salades de légumes-feuilles verts et évitez les croûtons, les miettes de bacon et les nouilles ou les tortillas frites; ces accompagnements fournissent des quantités supplémentaires de gras, de calories et de sodium, mais peu de nutriments bons pour vous.

Buvez intelligemment

L'eau est le meilleur choix pour étancher la soif. Optez pour de l'eau ou du lait pour accompagner votre repas lorsque vous mangez au restaurant. Certaines boissons sucrées contiennent autant de calories qu'un repas complet. En fait, les laits frappés contiennent souvent plus de calories et de sucre tous les autres articles du menu. Si vous choisissez une boisson sucrée, commandez la plus petite portion. Consommez les boissons avec modération.

Conseil : Ajoutez du lait à votre thé et à votre café au lieu de la crème afin de réduire le nombre de calories et la quantité de gras. Les sirops aromatisés et la crème fouettée peuvent ajouter de 200 à 300 calories, et parfois plus.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Les bases du déjeuner

Faites des choix judicieux pour votre déjeuner afin d'obtenir toute l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires pour bien commencer la journée. Optez pour des options plus santé comme du gruau, des coupes de fruits et de yogourt ou des bagels à grains entiers avec du beurre d'arachide.

Conseil : Limitez les choix riches en matières grasses, comme les beignes, les pâtisseries, les muffins, les croissants, le bacon, les saucisses et les pommes de terre rissolées.

Faites le plein de fibres

Choisissez les articles du menu faits avec du pain à grains entiers, une foule de légumes ou de fruits, ainsi que des légumineuses (haricots, lentilles et pois secs). Essayez le chili, les salades, les hamburgers végétariens ou les falafels.

Desserts

Pensez « frais et léger » au moment de choisir un dessert. Les fruits frais, le yogourt glacé nature et le sorbet sont des choix plus santé. Et surveillez les portions : certains gros biscuits peuvent contenir 400 calories et plus. Vous avez la dent sucrée? Commandez un dessert et demandez plusieurs cuillères afin de le partager avec vos amis ou votre famille.

Soyez au courant

Demandez les feuillets d'information nutritionnels des restaurants avant de passer votre commande. Comparez la quantité de calories, de matières grasses, de sucres, de fibres et d'éléments nutritifs clés : vous pourriez être surpris!

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca