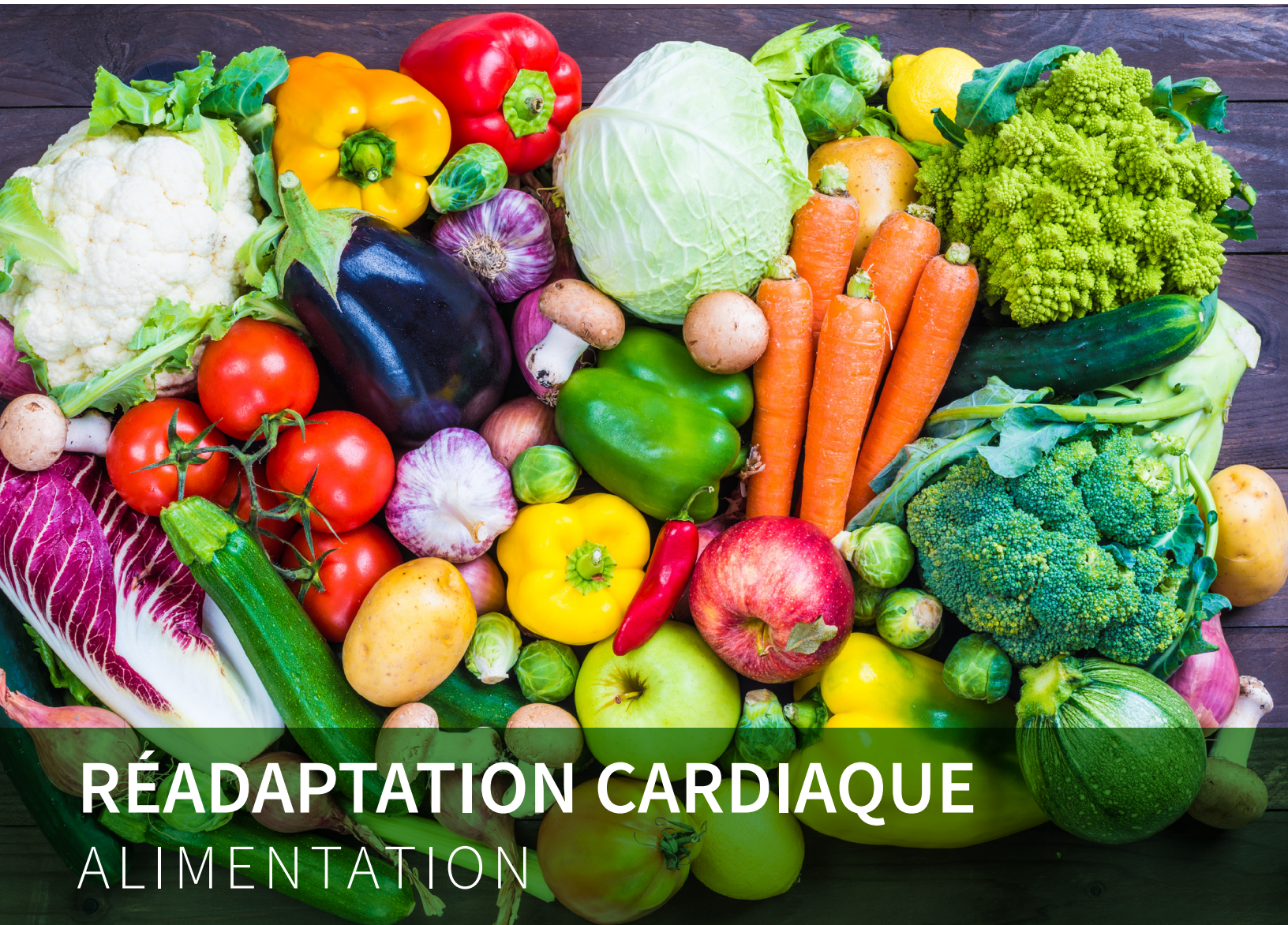




UNIVERSITY OF OTTAWA  
HEART INSTITUTE  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA



# RÉADAPTATION CARDIAQUE ALIMENTATION

## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| 10 conseils pour une saine alimentation ..... | 3  |
| Cuisinez à la maison.....                     | 4  |
| Votre façon de manger.....                    | 6  |
| Écoutez votre corps.....                      | 8  |
| Prenez vos repas à intervalles réguliers..... | 10 |
| Prévoyez des collations saines .....          | 12 |
| Fruits et légumes.....                        | 14 |

|  |    |
|--|----|
| Grains entiers .....                                 | 16 |
| Poisson .....  | 18 |
| Légumineuses, noix et graines .....                  | 20 |
| N'ayez pas peur des gras.....                        | 22 |
| Concentrez-vous sur les faits.....                   | 24 |
| Assiette santé .....                                 | 25 |
| La fraîcheur avant tout! Consommez moins de sel..... | 26 |

**© 2018 Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.**

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartient à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide. Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

# 10 CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION



UNIVERSITY OF OTTAWA  
HEART INSTITUTE  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

## 10 CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION

Choisir des aliments sains ne devrait pas être compliqué. Voici quelques conseils pour vous mettre sur la bonne voie.

- 1** Évitez les aliments transformés en cuisinant le plus souvent possible à la maison.
- 2** Votre façon de manger est aussi importante que le contenu de votre assiette. Savourez votre repas en évitant de faire autre chose en même temps.
- 3** Écoutez votre corps : mangez quand vous avez faim, arrêtez une fois rassasié.
- 4** Mangez à des heures régulières.
- 5** Prévoyez des collations santé.
- 6** Mangez des fruits et légumes variés à chaque repas.
- 7** Privilégiez les grains entiers.
- 8** Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
- 9** Augmentez votre consommation de légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles, etc.), de noix et de graines.
- 10** N'ayez pas peur du gras. Privilégiez l'huile d'olive ou de canola.

© 2014 University of Ottawa Heart Institute

## CUISINEZ À LA MAISON

### Qu'est-ce qu'un repas cuisiné à la maison?

- Un repas cuisiné à la maison devrait comprendre des aliments appartenant à au moins trois des groupes suivants : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts.
- Un repas cuisiné à la maison n'a pas besoin d'être compliqué ou long à préparer.
- Par exemple, il peut être aussi simple qu'un sandwich aux bananes et au beurre d'arachide accompagné d'un verre de lait.
- Utilisez des aliments entiers non transformés.

### Pourquoi cuisiner à la maison plus souvent?

- Cuisiner à la maison vous permet d'avoir plus de contrôle sur ce que vous mangez.
- Les repas cuisinés à la maison sont plus économiques que les repas préparés ou les repas pris au restaurant.
- Les repas cuisinés à la maison sont moins riches en sodium (sel), en gras et en sucre.

### CONSEILS POUR CUISINER À LA MAISON PLUS SOUVENT

- Cuisinez en famille ou avec des amis.
- Essayez de nouvelles recettes.
- La fin de semaine, cuisinez de grandes quantités de soupes, de ragoûts ou de plats mijotés que vous pourrez consommer durant la semaine qui suit ou congeler pour plus tard.
- Ayez toujours du poisson en conserve, des œufs, des légumes surgelés et du riz brun à portée de main pour vous préparer des repas simples et rapides.
- Planifiez vos repas en établissant un menu hebdomadaire.

### MON PLAN D'ACTION

- Qu'est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

| Mon plan comprendra :  | Cette semaine, je vais :  |
|--|---|
| Que vais-je faire?   |   |
| Quand vais-je le faire?  |   |
| Où vais-je le faire?   |   |
| Combien de fois vais-je le faire?  |   |
| À quelle fréquence vais-je le faire?   |   |
| Par exemple : Cette semaine, je vais cuisiner (quoi) trois repas (combien de fois et à quelle fréquence) à la maison (où) lundi, mercredi et vendredi (quand). | Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :<br><b>1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</b><br>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span> |

## ŒUFS BROUILLÉS AUX CHAMPIGNONS

*D'après la revue Canadian Living*

En semaine, le repas du soir n'a pas besoin d'être compliqué pour être nutritif. Les œufs sont une source complète de protéines qui peuvent constituer un repas simple. Servez-les avec un pain focaccia de blé entier grillé et régalez-vous!

### Ingrédients :

- 1 paquet (255 g) de champignons tranchés
- 8 œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche hachée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 1/3 tasse (85 ml) de fromage crémeux à l'ail et aux fines herbes (comme le Boursin)

### Instructions

1. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile végétale à feu moyen vif; faire cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils perdent leur eau et commencent à dorer (environ 5 minutes) en remuant de temps en temps. Saupoudrer d'une pincée de poivre. Retirer du poêlon et réserver.
2. Battre les œufs, la moitié de la ciboulette et une pincée de poivre à l'aide d'un fouet. Dans votre poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen; faire cuire jusqu'à ce que le mélange prenne, mais que les œufs soient encore moelleux (environ 5 minutes).
3. Diviser les œufs brouillés, les champignons et le pain focaccia en 4 portions, les disposer dans les assiettes. Parsemer les œufs de fromage, puis du reste de ciboulette.

## SAUCE BOLOGNAISE

*D'après l'ouvrage Barefoot Contessa: How Easy is That?*

En automne et en hiver, la sauce bolognaise est un incontournable. Avec des spaghettis de blé entier et une simple salade, c'est un vrai régal. Une recette parfaite à congeler pour la servir au besoin!

### Ingrédients :

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1/2 livre (230 g) de bœuf haché maigre
- 1/2 livre (230 g) de dinde hachée
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché
- 1/4 c. à thé (1 ml) de piment rouge broyé
- 1 1/4 tasse (310 ml) de vin rouge sec
- 1 boîte (830 ml ou 28 oz) de tomates broyées
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates sans sel ajouté
- 1 1/2 c. à thé (8 ml) de poivre noir fraîchement moulu
- 3/4 livre (340 g) de pâtes sèches de blé entier
- 1/4 c. à thé (1 ml) de muscade
- 1/4 tasse (60 ml) de basilic frais, haché, légèrement tassé
- 1/4 tasse (60 ml) de crème à 5 %
- 1/2 tasse (125 ml) de parmesan fraîchement râpé; compter un peu plus pour la présentation

### Instructions

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen vif. Ajouter la dinde et le bœuf hachés pour les cuire en les émiettant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée et commence à dorer (environ 5 à 7 minutes). Ajouter en remuant l'ail, l'origan et le piment rouge; cuire pendant 1 minute de plus. Verser 250 ml (1 tasse) de vin dans la poêle en remuant pour racler tous les petits morceaux. Ajouter les tomates, la pâte de tomates et le poivre; bien mélanger. Amener à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes.
2. Entre temps, dans une grande casserole, amener l'eau à ébullition, ajouter les pâtes et cuire selon le temps indiqué sur le paquet.
3. Pendant la cuisson des pâtes, terminer la sauce. Ajouter la muscade, le basilic, la crème et le reste du vin dans la sauce et laisser mijoter de 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce épaississe suffisamment. Égoutter les pâtes lorsqu'elles sont cuites et les verser dans un grand bol de service. Ajouter la sauce et la majeure partie du parmesan; bien mélanger. Servir chaud avec du parmesan à côté.

# VOTRE FAÇON DE MANGER EST AUSSI IMPORTANTE QUE CE QUE VOUS MANGEZ

## Quelle est la bonne façon de manger?

- Asseyez-vous à table.
- Ne faites aucune autre activité pendant que vous mangez.
- Éteignez tous les écrans (téléviseurs, téléphones, tablettes et ordinateurs).
- Si vous vivez avec d'autres personnes, profitez-en pour discuter avec eux.
- Si vous vivez seul, dressez la table joliment et mettez de la musique.

### CONSEILS POUR MANGER À TABLE RÉGULIÈREMENT

- Commencez par manger à table une ou deux fois par semaine.
- Si vous trouvez cela trop difficile de souper tous ensemble à table, commencez par le déjeuner.
- Au travail, évitez de prendre vos repas à votre bureau.

## Pourquoi manger à table?

- Quand vous mangez en faisant autre chose, vous êtes moins attentifs à ce que vous mangez et il se peut que vous mangiez plus rapidement ou en plus grande quantité.
- En vous asseyant à table, vous apprécierez pleinement ce que vous mangez. De plus, vous jugerez mieux la quantité et la qualité des aliments.
- Prendre vos repas en famille ou avec des amis est une occasion idéale pour discuter avec vos proches.

## MON PLAN D'ACTION

- Qu'est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

| Mon plan comprendra :   | Cette semaine, je vais :  |
|---|---|
| Que vais-je faire?  |   |
| Quand vais-je le faire?   |   |
| Où vais-je le faire?  |   |
| Combien de fois vais-je le faire?   |   |
| À quelle fréquence vais-je le faire?  |   |
| Par exemple : Cette semaine, je vais prendre 2 soupers sans regarder la télévision (quoi, à quelle fréquence et combien de fois). | Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :<br><b>1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</b><br>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span> |

### SOUPE AUX HARICOTS NOIRS ET AUX TOMATES

#### Ingrédients :

- 1 gros oignon, haché
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- 1 c. à soupe (15 ml) de chili en poudre
- 1 c. à soupe (15 ml) de cumin en poudre
- 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre en poudre
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- Deux boîtes de 440 ml (15 oz) de haricots noirs à faible teneur en sodium, bien rincés
- Une boîte (650 ml ou 22 oz) de tomates en dés à faible teneur en sodium
- 2 tasses (500 ml) de maïs en grain surgelé
- 2 tasses (500 ml) d'eau ou de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

#### Instructions

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole.
2. Ajouter les oignons et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
3. Une fois les oignons ramollis, ajouter le chili, le cumin, la coriandre et le jus de citron.
4. Ajouter les haricots noirs, les tomates, le maïs et l'eau ou le bouillon.
5. Amener à ébullition, puis faire mijoter pendant 20 minutes.
6. Au moment de servir, parsemer de coriandre hachée fraîche.

### CRÊPES EXTRA BLEUETS

*D'après Fast Flavours de Michael Smith*

Ces crêpes de grains entiers sont une délicieuse façon de commencer la journée. Si vous manquez de temps le matin, préparez les ingrédients secs et liquides la veille, gardez-les séparément et mélangez-les le matin. Dans cette recette, les flocons d'avoine constituent une bonne source de fibres solubles et rendent ces crêpes très nourrissantes.

#### Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de muscade
- 2 œufs
- 2 tasses (500 ml) de lait ou d'eau
- ¼ tasse (60 ml) d'huile de canola
- 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- 3 tasses (750 ml) de bleuets

#### Instructions

1. Faire chauffer doucement une grande poêle à feu moyen.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et la muscade.
3. Casser les œufs dans un bol séparé, puis ajouter le lait, l'huile végétale, la cassonade et la vanille en mélangeant le tout à l'aide d'un fouet.
4. Incorporer le mélange liquide au mélange de farines, ajouter les bleuets et bien mélanger le tout.
5. Verser un peu d'huile de canola dans la poêle et déposer le mélange dans la poêle de façon à former des crêpes. Il sera plus facile de les tourner si elles ne sont pas trop grandes. Surveiller l'apparition de bulles. Lorsque la surface est remplie de bulles, les retourner. La cuisson du deuxième côté est plus rapide.
6. Placer les crêpes dans une assiette et réserver au chaud dans le four.
7. Servir avec un peu de sirop d'érable ou du beurre de noix.

# ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

## Pourquoi écouter son corps?

- Il n’y a pas une façon unique de bien manger.
- Évitez les régimes. Pensez à modifier vos habitudes petit à petit.
- Choisissez des aliments nourrissants et bons au goût.
- Manger ne se limite pas à ingérer des nutriments.
- Manger est une activité sociale qui devrait être agréable.

## Comment puis-je écouter mon corps?

- Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps. Mangez quand vous avez faim.
- Cessez de manger quand vous vous sentez rassasié.
- Prenez plaisir à déguster les aliments que vous consommez.
- Utilisez tous vos sens lorsque vous mangez.

## CONSEILS POUR ÉCOUTER VOTRE CORPS

- Éteignez tous vos écrans (téléviseur, ordinateur, tablette ou autre).
- Prenez votre temps; mangez lentement et dégustez chacun des aliments que vous mangez.
- Faites une pause pendant puis vers la fin du repas pour vérifier à quel point vous êtes rassasié(e).

## MON PLAN D’ACTION

- Qu’est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

| Mon plan comprendra :   | Cette semaine, je vais :  |
|---|---|
| Que vais-je faire?  |   |
| Quand vais-je le faire?   |   |
| Où vais-je le faire?  |   |
| Combien de fois vais-je le faire?   |   |
| À quelle fréquence vais-je le faire?  |   |
| Par exemple : Cette semaine, je ferai une pause de 10 minutes après le début du repas. Si j’ai encore faim, je continuerai de manger. Sinon, j’arrêterai de manger. | Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :<br><b>1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</b><br>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span> |



## SALADE D'ORANGES ET DE BETTERAVES AVEC NOIX DE GRENOBLE ET FROMAGE DE CHÈVRE

*D'après la revue Canadian Living*

Cette salade peut servir de repas principal ou d'accompagnement. Les saveurs des oranges et des betteraves se marient merveilleusement et les noix de Grenoble, qui sont une bonne source d'acides gras oméga-3, en rehaussent le goût.

### Ingrédients :

- 4 betteraves
- 3 oranges navel
- 1/3 tasse (85 ml) de noix de Grenoble en morceaux
- 2 oz (60 ml) de fromage de chèvre
- 2 tasses (500 ml) de roquette ou de cresson, coupé

### Vinaigrette :

- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de noix ou d'olive extra-vierge
- 2 c. à soupe (30 ml) d'échalote ou d'oignon
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin
- 1 c. à thé (5 ml) de miel liquide
- Poivre noir au goût

### Instructions

1. Vinaigrette : Dans un bol, mélanger l'huile, l'échalote, le vinaigre, le miel et le poivre; réserver.
2. Couper les fanes des betteraves (2,5 cm ou 1 pouce); laisser les racines. Cuire les betteraves dans une casserole avec couvercle remplie d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsque piquées à la fourchette (25 à 30 minutes); égoutter et laisser refroidir. Peler et couper les betteraves en tranches épaisses (0,6 cm ou 1/4 pouce).
3. Éplucher les oranges et enlever leur membrane externe. Les couper en tranches épaisses (0,6 cm ou 1/4 pouce).
4. Dans une petite poêle, faire griller les noix de Grenoble à feu moyen doux, en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient dorées (3 minutes); laisser refroidir.
5. Émietter le fromage de chèvre.
6. Disposer la roquette au milieu d'un plateau ou d'assiettes individuelles. Disposer les betteraves et les oranges autour de la roquette. Saupoudrer de noix de Grenoble et recouvrir d'un filet de vinaigrette. Répartir le fromage de chèvre sur la salade.

## CROUSTILLANT À L'ÉRABLE AUX POMMES ET AUX BLEUETS

*D'après la revue Canadian Living.com*

Ajoutez une petite touche à la recette traditionnelle de croustillant aux pommes. Les bleuets ajoutent de la couleur et sont une excellente source de fibres.

### Ingrédients :

- 6 tasses (1 500 ml) de pommes épluchées coupées en tranches
- 2 tasses (500 ml) de bleuets surgelés
- 2 tasses (500 ml) de sucre
- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
- 1/4 c. à thé (1 ml) de cannelle

### Nappage :

- 1/4 tasse (60 ml) de cassonade tassée
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de blé entier
- 1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine
- 1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable
- 1/2 c. à thé (3 ml) de cannelle
- 2 c. à soupe (30 ml) de margarine non hydrogénée, fondue

### Instructions

1. Dans un grand bol, mélanger les pommes, les bleuets, le sucre, la farine, le jus de citron et la cannelle; placer le tout dans un moule à pâtisserie carré de 20 cm, ou 8 po (2 L).
2. Nappage : Dans un bol, mélanger la cassonade, la farine, l'avoine et la cannelle. Ajouter le sirop d'érable et la margarine; mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange humide et en garnir les fruits. Cuire à 350 °F (180 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le mélange soit doré et les fruits tendres lorsque piqués à la fourchette. Laisser refroidir sur la grille pendant 15 minutes.

## PRENEZ VOS REPAS À INTERVALLES RÉGULIERS

### Que signifie prendre ses repas à intervalles réguliers?

- Prenez votre déjeuner au maximum 1 ou 2 heures après votre réveil.
- Essayez de manger toutes les 4 à 6 heures après votre déjeuner.
- Évitez de sauter des repas.
- Si l'écart entre vos repas dépasse 4 à 6 heures, prévoyez une collation.

### Pourquoi prendre ses repas à intervalles réguliers?

- Le fait de sauter des repas augmente l'appétit. Au moment de manger, vous risquez de trop manger.
- Lorsque vous avez très faim, il est plus difficile de rechercher des aliments sains et de manger lentement.

### CONSEILS POUR PRENDRE SES REPAS À INTERVALLES RÉGULIERS

- Prenez un déjeuner chaque jour. Si vous ne déjeunez jamais, commencez par en faire une habitude un ou deux jours par semaine.
- Réglez votre réveil de façon à prendre le temps de déjeuner.
- Au travail, ajoutez une pause à votre agenda pour éviter les interruptions.
- Planifiez vos repas à l'avance; ils n'ont pas besoin d'être compliqués.

### MON PLAN D'ACTION

- Qu'est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

| Mon plan comprendra :   | Cette semaine, je vais :  |
|---|---|
| Que vais-je faire?  |   |
| Quand vais-je le faire?   |   |
| Où vais-je le faire?  |   |
| Combien de fois vais-je le faire?   |   |
| À quelle fréquence vais-je le faire?  |   |
| Par exemple : Cette semaine, je vais prendre (quoi) mon déjeuner trois fois par semaine (combien de fois et à quelle fréquence) le matin (quand) avant de partir au travail (où). | Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :<br><b>1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</b><br>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span> |

## CARI DE CHOU-FLEUR ET DE POIS CHICHES RÔTIS

*D'après Back to Basics de Michael Smith*

Ce souper facile à préparer est parfait pour les soirs de semaine. Il se consomme chaud ou froid. Les pois chiches sont l'aliment idéal pour accroître votre consommation hebdomadaire de noix, graines et légumineuses.

### Ingrédients :

- 1 chou-fleur, coupé en petites fleurettes
- 2 oignons, coupés en dés
- Les gousses d'ail d'un bulbe entier, coupées en deux
- 1 boîte (560 ml ou 19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe comble (15 ml) de cari en poudre
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de cumin
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de fenouil
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de coriandre

### Instructions

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Mélanger le chou-fleur, les oignons, l'ail, les pois chiches, l'huile, le cari en poudre, et les graines de cumin, de fenouil et de coriandre.
3. Verser le mélange dans un plat à four de 22 x 33 cm (13 x 9 po).
4. Faire rôtir en mélangeant 1 ou 2 fois jusqu'à ce que le mélange soit doré (de 45 à 60 minutes).
5. Servir!

## TREMPETTE DE POIVRONS ROUGES RÔTIS DE HARICOTS BLANCS

*D'après l'ouvrage Fine Cooking*

### Ingrédients :

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 6 petites feuilles de sauge
- ¾ tasse (190 ml) de poivron rouge grillé, haché
- 1 boîte (460 ml ou 15,5 oz) de haricots blancs cannellini, rincés et égouttés
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron frais
- Une pincée de piment de Cayenne, ou plus au goût
- Poivre noir fraîchement moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel

### Instructions

1. Dans une poêle de 25 cm (10 pouces) chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré (1 ou 2 minutes). Ajouter les feuilles de sauge et faire cuire environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme. Ajouter le poivron rouge et le sel, cuire environ 2 minutes en remuant souvent. Retirer du feu, laisser refroidir légèrement.
2. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, réduire le mélange de poivron, les haricots, le jus de citron et le piment de Cayenne en purée lisse. Assaisonner au goût avec du poivre et le piment de Cayenne.
3. Verser le mélange dans un bol et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit bien froid, au moins 1 heure et jusqu'à 24 heures.

## PRÉVOYEZ DES COLLATIONS SAINES

### Qu'est-ce qu'une collation saine?

- Une collation saine devrait comprendre au moins deux groupes d'aliments parmi les suivants : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts.
- Servez-vous de petites portions.
- Voir ci-dessous des exemples de collations simples à garder à portée de main.

### Pourquoi dois-je prévoir des collations saines?

- Une collation saine vous aidera à apaiser votre faim entre les repas.
- Une collation saine vous aidera à maintenir un bon niveau d'énergie.
- Prenez une collation lorsque vous avez faim; pas par ennui ou en raison du stress.
- Les collations sont l'occasion parfaite de manger davantage de légumes et de fruits.

### CONSEILS POUR PRÉPARER DES COLLATIONS SAINES

- Prévoyez vos collations à l'avance.
- Ne prenez pas vos collations à même l'emballage, servez-les dans un bol.
- Ne prenez pas vos collations en conduisant.
- Ne prenez pas vos collations devant la télé, en lisant ou lorsque vous utilisez votre téléphone, votre ordinateur ou votre tablette.

### MON PLAN D'ACTION

- Qu'est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

| Mon plan comprendra :   | Cette semaine, je vais :  |
|---|---|
| Que vais-je faire?  |   |
| Quand vais-je le faire?   |   |
| Où vais-je le faire?  |   |
| Combien de fois vais-je le faire?   |   |
| À quelle fréquence vais-je le faire?  |   |
| Par exemple : Cette semaine, je vais prévoir une collation (quoi) à 15 h 30 (quand) avant de partir du travail (où) le lundi, le mercredi et le jeudi (à quelle fréquence).<br>Je vais préparer 2 c. à soupe (30 ml) de noix et ¼ tasse (60 ml) de fruits séchés (combien). | Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :<br><br><b>1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</b><br><br>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span> |

### COLLATIONS LÉGÈRES

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 tasses (750 ml) de maïs soufflé avec 1 c. à soupe de fromage parmesan</li> <li>• 1 œuf dur avec ½ tranche de pain grillé</li> <li>• 1 fruit et 1 oz (30 g) de fromage</li> <li>• 1 tasse (250 ml) de soupe de légumes maison et 5 craquelins de grains entiers</li> <li>• ¾ tasse (190 ml) de mangue en cubes et ½ tasse (125 ml) de fromage cottage à faible teneur en sodium</li> <li>• 1 pomme et 1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachide</li> <li>• 1 tasse de céréales riches en fibres (p. ex., Shredded Wheat, Muffets) avec du lait</li> <li>• ½ pain pita de blé entier et ⅓ tasse (85 ml) de houmous</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 craquelins Ryvita avec ¼ tasse (60 ml) de fromage ricotta et du basilic</li> <li>• 1 banane et 1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachide</li> <li>• ½ tasse (125 ml) de fruits et ¼ tasse (60 ml) de fromage cottage à faible teneur en sodium</li> <li>• 1 tasse (250 ml) de baies surgelées et ½ tasse (125 ml) de yogourt nature</li> <li>• Pizza sur muffin anglais : ½ muffin anglais garni de 1 c. à soupe (15 ml) de sauce tomate et de 2 c. à soupe (30 ml) de fromage</li> <li>• 1 portion moyenne de fruits et 10 à 12 amandes grillées non salées</li> </ul> |
|--|--|

### COLLATIONS NOURRISSANTES

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tranches de pain de blé entier avec du fromage</li> <li>• 1 muffin anglais avec 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide (ou d'autres noix)</li> <li>• 10 craquelins de grains entiers avec ¼ tasse (60 ml) de houmous à l'ail</li> <li>• 1 tasse (250 ml) de salade de fruits dans un jus de fruits avec ½ tasse (125 ml) de fromage cottage</li> <li>• 1 sandwich grillé au fromage fondu (2 tranches de pain de blé entier avec 30 g, ou 1 oz, de fromage cheddar en tranches)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 petit bagel avec 1 oz (30 g) de poulet et 1 c. à soupe de mayonnaise</li> <li>• 1 banane moyenne garnie de 2 c. à soupe (30 ml) de votre beurre de noix préféré</li> <li>• 12 craquelins de grains entiers avec 2 c. à soupe (30 ml) de beurre de noix OU 1 oz (30 g) de fromage</li> <li>• 1 pain pita de blé entier (15 cm ou 6 po) avec ¼ tasse (60 ml) de houmous</li> </ul> |
|--|---|

## FRUITS ET LÉGUMES

### Pourquoi en manger davantage?

- Le fait de consommer sept portions de fruits et légumes par jour peut contribuer à réduire le risque de maladie du cœur, de diabète, de cancer et d'accident vasculaire cérébral.
- Une consommation adéquate de fruits et de légumes peut contribuer à réduire le taux de cholestérol et la tension artérielle.

### À quoi correspond une portion de fruits et légumes?

- Une portion de légumes crus ou cuits correspond généralement à ½ tasse (125 ml).
- Une portion de fruits correspond généralement à ½ tasse (125 ml) ou à un fruit moyen (de la taille d'une balle de tennis).
- Consommez des fruits et légumes entiers plutôt que leur jus.

### CONSEILS POUR CONSOMMER DAVANTAGE DE FRUITS ET LÉGUMES

- Consommez des légumes ou des fruits à chaque repas.
- Pour votre collation, mangez un fruit (pomme, orange, banane, kiwi ou portion de melon).
- Gardez des légumes crus déjà coupés au réfrigérateur pour vos collations.
- Au réfrigérateur, placez vos fruits et légumes sur une tablette du haut.
- Utilisez des légumes ou des fruits frais ou surgelés plus souvent. Si vous optez pour des légumes en conserve, assurez-vous qu'ils portent la mention « Sans sel ajouté ».
- Faites rôtir une bonne quantité de légumes et consommez-les au fil de la semaine.

### MON PLAN D'ACTION

- Qu'est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

| Mon plan comprendra :  | Cette semaine, je vais :   |
|--|--|
| Que vais-je faire?   |  |
| Quand vais-je le faire?  |  |
| Où vais-je le faire?   |  |
| Combien de fois vais-je le faire?  |  |
| À quelle fréquence vais-je le faire?   |  |
| Par exemple : Cette semaine, je vais manger (quoi) deux portions (combien) de fruits lundi (quand). Je vais manger une portion au déjeuner et une portion pour ma collation d'après-midi (à quelle fréquence). | Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :<br>1    2    3    4    5    6    7    8    9    10<br>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span> |

## BETTERAVES RÔTIES

On trouve des betteraves dans les marchés fermiers jusqu'en novembre. Il faut environ 1 heure pour cuire les betteraves dans l'eau bouillante, mais seulement 20 minutes si vous les faites rôtir au four; savourez-les en accompagnement de vos plats.

### Ingrédients :

- 3 betteraves moyennes ou 4 à 6 petites betteraves
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- Poivre noir moulu au goût

### Instructions

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C).
2. Couper les betteraves crues non pelées en tranches minces.
3. Mélanger les tranches de betteraves, l'huile d'olive et le poivre noir.
4. Déposez les tranches de betteraves sur une plaque à biscuits.
5. Cuire de 16 à 18 minutes.

## BROCHETTES DE FRUITS

Les brochettes de fruits sont une excellente option de dessert sain pour vos fêtes. Elles peuvent aussi constituer une excellente collation. Bon appétit!

### Ingrédients :

- 2 tasses (250 ml) de fraises fraîches, coupées en deux
- 2 bananes, coupées en morceaux de 1/2 po (1,25 cm)
- 2 tasses (500 ml) de raisins
- 8 brochettes en bambou
- 2 oz (60 g) de chocolat noir à 70 % (ou plus), coupé en morceaux

### Instructions

1. Embrocher les fruits en alternance sur les bâtons de bambou; compter environ 2 morceaux de chaque fruit par brochette.
2. Placer les brochettes de fruits en une seule couche sur une plaque de cuisson en vous assurant qu'elles ne se touchent pas.
3. Faire fondre le chocolat dans un bain-marie ou un bol résistant à la chaleur placé dans une casserole d'eau frémissante; mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
4. Verser le chocolat sur les brochettes et servir.

## GRAINS ENTIERS

### Que sont les grains entiers?

- Les grains entiers contiennent toutes les parties du grain de la céréale.
- Les grains entiers sont riches en fibre, en vitamines et en minéraux.
- Ils comprennent les flocons d’avoine, le boulgour, le riz brun ou sauvage, l’orge, le quinoa et le maïs soufflé.

### Pourquoi en consommer davantage?

- La consommation de grains entiers peut contribuer à réduire le risque de maladie du cœur, de diabète, de cancer et d’accident vasculaire cérébral.
- Les flocons d’avoine, l’orge et le psyllium sont riches en fibres solubles, lesquelles aident à réduire le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol).

### CONSEILS POUR CONSOMMER DAVANTAGE DE GRAINS ENTIERS

- Utilisez du riz brun ou sauvage plutôt que du riz blanc.
- Consommez des flocons d’avoine pour votre déjeuner ou votre collation plusieurs fois par semaine.
- Ajoutez du quinoa ou de l’orge à vos salades.
- Consommez du pain de seigle foncé ou fait de grains entiers plutôt que du pain blanc.
- Consommez des pâtes de grains entiers plutôt que blanches (ou essayez moitié-moitié).

### MON PLAN D’ACTION

- Qu’est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

| Mon plan comprendra :   | Cette semaine, je vais :   |
|---|--|
| Que vais-je faire?  |  |
| Quand vais-je le faire?   |  |
| Où vais-je le faire?  |  |
| Combien de fois vais-je le faire?   |  |
| À quelle fréquence vais-je le faire?  |  |
| Par exemple : Cette semaine, je vais augmenter ma consommation de grains entiers (à quelle fréquence). Je vais manger ½ tasse (combien) de riz brun (quoi) pour le souper (où) jeudi (quand). | Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :<br>1      2      3      4      5      6      7      8      9      10<br>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span> |



## GRUAU AUX FRUITS EN GRANDE QUANTITÉ

*D'après la revue Today's Parent*

Idéale à préparer la fin de semaine, cette recette vous permettra d'avoir un déjeuner à portée de main toute la semaine. Le gruau se réchauffe à merveille au four à micro-ondes. L'avoine découpée, ou gruau écossais, est une bonne source de fibres solubles qui peut contribuer à abaisser le taux cholestérol LDL. Ajoutez-y des baies surgelées pour un déjeuner simple et équilibré.

### Ingrédients :

- 6 tasses (1½ l) d'eau
- 2 pommes pelées, râpées
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle
- 1 ½ tasse (375 ml) d'avoine découpée (steel-cut)

### Instructions

1. Dans une grande casserole, mélanger l'eau, les pommes et la cannelle.
2. Amener à ébullition à feu vif; ajouter l'avoine et remuer pour mélanger. Réduire le feu à moyen doux et cuire de 25 à 30 minutes, en remuant constamment durant les dernières minutes de cuisson, ou jusqu'à ce que le gruau soit tendre et que le liquide paraisse crémeux.
3. Servir tiède avec du lait ou du yogourt, et votre garniture préférée comme des tranches de banane, des baies surgelées ou des amandes grillées et un filet de sirop d'érable. Couvrir et réfrigérer le restant.

## MUFFINS AU SON

*D'après la boîte de son de blé Quaker*

Ces muffins riches en fibres feront un parfait déjeuner à manger sur le pouce. Tartinez 1 ou 2 c. à soupe (15 ou 30 ml) de beurre d'arachide ou d'amande sur votre muffin pour obtenir des protéines. Vous pouvez aussi préparer des mini muffins qui vous serviront de collations nourrissantes.

### Ingrédients :

- ¼ tasse (60 ml) de margarine non hydrogénée
- ½ tasse (125 ml) de cassonade bien tassée
- ¼ tasse (60 ml) de mélasse
- 2 œufs
- 1 ½ tasse (625 ml) de son de blé naturel
- ½ tasse (125 ml) de farine tout usage
- ½ tasse (125 ml) de farine de blé entier
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 ½ c. à thé (8 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- ½ tasse (125 ml) de fruits séchés ou de baies surgelées (facultatif)

### Instructions

1. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C) Disposer des caissettes en papier dans un moule à muffins.
2. Mélanger la margarine et la cassonade.
3. Ajouter la mélasse et les œufs, battre le tout pour obtenir un mélange homogène.
4. Ajouter le son et le lait, bien mélanger.
5. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Incorporer aux ingrédients liquides, bien mélanger, ajouter les fruits séchés ou les baies surgelées.
6. Déposer la pâte à la cuiller dans le moule à muffins.
7. Cuire de 18 à 20 minutes.

# POISSON

## Quel type de poisson consommer?

- Optez plus souvent pour du poisson gras.
- Essayez le saumon, le maquereau, le brochet, les sardines ou la truite.
- Essayez de consommer du poisson au moins 2 fois par semaine.
- Les fruits de mer comme les huîtres, les moules, les crevettes et le homard constituent aussi de bons choix.

## Pourquoi manger du poisson?

- La consommation régulière de poisson peut davantage contribuer à réduire votre risque de problèmes cardiaques.
- Les poissons gras sont riches en acides gras oméga-3, lesquels aident à réduire le risque de maladie du cœur.
- Le poisson est une bonne source de protéines.

## CONSEILS POUR MANGER DAVANTAGE DE POISSON

- Utilisez du poisson frais, surgelé ou en conserve.
- Utilisez du saumon en conserve pour préparer des sandwiches.
- Ajoutez du poisson en conserve à vos salades.
- Faites cuire du poisson surgelé pour un souper de semaine facile et rapide à préparer.
- Consommez des sardines sur du pain grillé ou des craquelins de grains entiers.
- Ajoutez du poisson frais ou surgelé à vos caris.

## MON PLAN D'ACTION

- Qu'est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

| Mon plan comprendra :   | Cette semaine, je vais :   |
|---|--|
| Que vais-je faire?  |  |
| Quand vais-je le faire?   |  |
| Où vais-je le faire?  |  |
| Combien de fois vais-je le faire?   |  |
| À quelle fréquence vais-je le faire?  |  |
| Par exemple : Cette semaine, je vais manger du poisson (quoi) deux fois (combien/à quelle fréquence) mardi et jeudi (quand). Je vais préparer un sandwich au saumon que j'apporterai au bureau pour mon dîner (où). | <p>Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :</p> <p><b>1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</b></p> <p>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span></p> |

### FILETS DE SAUMON À LA MÉLASSE ET À LA MOUTARDE

Pour une bonne santé cardiaque, essayez de manger du poisson au moins deux fois par semaine. Le poisson est facile à cuisiner et se prépare rapidement en rentrant du travail. Le saumon est riche en gras insaturés et en oméga-3. Cette recette facile est parfaite pour les soirs de semaine.

#### Ingrédients :

- ¼ tasse (60 ml) de mélasse
- ¼ tasse (60 ml) de moutarde de Dijon ou à l'ancienne
- 4 filets de saumon (frais ou surgelé)

#### Instructions

1. Préchauffer le four à 450° F (230 °C).
2. Mélanger la mélasse et la moutarde.
3. Badigeonner la moutarde sur les filets de saumon.
4. Cuire de 15 à 20 minutes.

### FAJITAS DE TILAPIA AVEC POIVRONS ROUGES

*D'après la revue Canadian Living*

Cette recette parfaite pour les soirs de semaine vous permettra de préparer un repas en vitesse et de consommer à la fois du poisson et des légumes.

#### Ingrédients :

- ½ c. à thé (2 ml) chaque de paprika fumé et de poudre de chili
- ¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu
- Une pincée chaque de sel et de poivre
- 300 g de filets de tilapia
- 4 c. à thé (20 ml) d'huile de canola
- 1 oignon, haché finement
- 1 poivron rouge, tranché finement
- 1 tasse (250 ml) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- ½ tasse (125 ml) de grains de maïs surgelés
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de lime
- 8 petites tortillas souples (6 po/15 cm), réchauffées
- ⅓ tasse (80 ml) de coriandre fraîche hachée
- ⅓ tasse (80 ml) de crème sure

#### Instructions

1. Mélanger le paprika, la poudre de chili, le cumin et le poivre; enrober le poisson du mélange.
2. Dans une poêle, faire chauffer la moitié de l'huile à feu moyen; cuire le poisson (le retourner une seule fois), jusqu'à ce qu'il se défasse facilement à la fourchette (8 à 10 minutes). Le laisser refroidir suffisamment pour l'émietter en petites bouchées.
3. Entre-temps, ajouter le reste de l'huile dans la poêle; faire cuire les oignons et le poivron rouge à feu moyen, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que l'oignon soit doré (environ 8 minutes).
4. Ajouter les haricots et le maïs, remuer; faire cuire, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le maïs soit bien cuit (environ 3 minutes). Incorporer le poisson et le jus de lime. Transférer dans un plat de service; servir avec des tortillas, de la coriandre et de la crème sure.

# LÉGUMINEUSES, NOIX ET GRAINES

## Que sont les légumineuses?

- Les légumineuses incluent les pois, les haricots, les fèves et les lentilles, comme les pois chiches et les haricots rouges, noirs et blancs.
- Les noix et les graines offrent plusieurs bienfaits comparables à ceux des légumineuses.
- Les noix et les graines constituent une excellente collation.

## Pourquoi en manger davantage?

- La consommation de noix, de graines, de haricots et de lentilles peut contribuer à réduire le risque de maladie du cœur, de diabète et d'autres maladies chroniques.
- Les noix, les graines, les haricots et les lentilles peuvent aider à abaisser le taux de cholestérol et la tension artérielle.
- Essayez d'en consommer au moins quatre ou cinq fois par semaine.

### CONSEILS POUR MANGER DAVANTAGE DE NOIX, DE GRAINES, DE HARICOTS ET DE LENTILLES

- Ajoutez des pois chiches à vos salades repas.
- Ajouter des haricots rouges à votre chili.
- Consommez un repas végétarien une fois par semaine.
- Préparez une salade de haricots et gardez-la au réfrigérateur pour vos dîners.
- Prévoyez des noix comme collation.
- Ajoutez des noix à vos salades.

## MON PLAN D'ACTION

- Qu'est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

| Mon plan comprendra :   | Cette semaine, je vais :  |
|---|---|
| Que vais-je faire?  |   |
| Quand vais-je le faire?   |   |
| Où vais-je le faire?  |   |
| Combien de fois vais-je le faire?   |   |
| À quelle fréquence vais-je le faire?  |   |
| Par exemple : Cette semaine, je vais manger 2 c. à soupe (30 ml) (combien) de noix (quoi) chaque jour (à quelle fréquence) comme collation (où) à 10 h (quand). | Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :<br><b>1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</b><br>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span> |

## SALADE DE HARICOTS

Faites de cette recette facile et rapide à préparer un classique que vous pourrez garder dans votre réfrigérateur de quatre à cinq jours. Vous pourrez la servir au dîner, au souper ou à la collation. Cette salade vous permettra d'augmenter votre consommation de haricots. Elle constitue une bonne source de protéines végétales. Il s'agit aussi d'un excellent moyen d'utiliser vos restants. La recette propose des carottes, du céleri et du poivron rouge, mais vous pouvez utiliser les légumes qui se trouvent dans votre réfrigérateur.

### Ingrédients :

- 1 boîte de haricots mélangés, rincés à fond
- 1 boîte de haricots verts ou jaunes sans sel ajouté, rincés à fond
- 2-3 carottes en petits dés
- 2-3 branches de céleri en petits dés
- ½ poivron rouge en petits dés
- ⅔ tasse (165 ml) d'huile de canola
- ⅔ tasse (165 ml) de vinaigre blanc ou de vinaigre de cidre de pommes
- ⅓ tasse (80 ml) de sucre

### Instructions

1. Amener l'huile de canola, le vinaigre et le sucre à ébullition; retirer du feu et réserver.
2. Mélanger les haricots verts, les haricots mélangés et les dés de carottes, de céleri et de poivron rouge dans un bol.
3. Verser la vinaigrette refroidie dans la salade et mélanger.

## SOUPE DE LENTILLES ROUGES ET DE PATATES DOUCES

*D'après : Canadian Lentils*

Cette soupe de lentilles à la mijoteuse sera prête à servir quand vous rentrerez du travail. Elle se prépare aussi en 30 minutes dans une casserole. Servez-la avec du pain de seigle foncé.

### Ingrédients :

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- ½ oignon, haché
- 1 grosse patate douce, pelée et coupée en dés
- 1 boîte (19 oz/560 ml) de tomates en dés avec leur jus, sans sel ajouté
- ⅓ tasse (80 ml) de lentilles rouges
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium
- ¼ tasse (60 ml) de beurre d'arachide

### Instructions (casserole)

1. Faire chauffer l'huile de canola dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajouter l'ail pour le faire dorer (1 à 2 minutes).
2. Ajouter les tomates, le bouillon, la patate douce, les lentilles et le beurre d'arachide.
3. Amener à ébullition puis baisser le feu; faire mijoter pendant 30 minutes.

### Instructions (mijoteuse)

1. Mélanger tous les ingrédients (à l'exception de la coriandre) dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Servir la soupe telle quelle ou la réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main.
2. Servir chaud, agrémentée de coriandre fraîche.

## N'AYEZ PAS PEUR DES GRAS

### Pourquoi les gras sont-ils importants?

- Les gras jouent un rôle important dans notre corps.
- Ils procurent de l'énergie et des acides gras que le corps ne peut pas produire.
- Les gras entrent dans la composition des parois de nos cellules et des hormones, et servent d'isolant.
- Le gras donne du goût aux aliments et aide à se sentir rassasié.

### Quels gras consommer plus souvent?

- Consommez des gras insaturés moins souvent.
- Les gras insaturés se retrouvent dans les produits d'origine végétale comme les noix, les graines et les avocats.
- Pour la cuisson, utilisez de préférence de l'huile d'olive ou de canola.
- Préparez vos vinaigrettes à la maison avec de l'huile d'olive ou de canola.
- Pour vos collations, pensez aux noix et aux graines.

### Quels gras consommer moins souvent?

- On trouve des gras trans principalement dans les aliments transformés; il est plus facile de les éviter si vous cuisinez à la maison.
- Consommez des gras saturés moins souvent. Les gras saturés se retrouvent dans les produits d'origine animale comme la viande rouge et les produits laitiers.
- Limitez votre consommation de viande rouge à une ou deux fois par semaine.
- Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en gras.

### MON PLAN D'ACTION

- Qu'est-ce que je veux faire?
- Quels objectifs réalistes puis-je me fixer pour la semaine?

|   |   |
|---|---|
| <b>Mon plan comprendra :</b>  | <b>Cette semaine, je vais :</b>   |
| Que vais-je faire?  |   |
| Quand vais-je le faire?   |   |
| Où vais-je le faire?  |   |
| Combien de fois vais-je le faire?   |   |
| À quelle fréquence vais-je le faire?  |   |
| Par exemple : Cette semaine, je vais utiliser 2 c. à soupe (30 ml) (combien) de vinaigrette maison (quoi) trois fois (à quelle fréquence) au souper (où) du lundi, mercredi et vendredi (quand) | Mon niveau de confiance quant à la réussite de mon plan :<br><b>1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</b><br>Aucune confiance <span style="float: right;">Confiance totale</span> |

### VINAIGRETTE À L'ÉRABLE

**Ingrédients :**

- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- Poivre moulu au goût

**Instructions**

1. Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol ou un pot.
2. Fouetter à l'aide d'une fourchette.
3. Verser sur votre salade préférée.

### VINAIGRETTE À LA GRECQUE

**Ingrédients :**

- ½ tasse (125 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- ½ tasse (125 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- Poivre noir moulu au goût

**Instructions**

1. Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol ou un pot.
2. Fouetter à l'aide d'une fourchette.
3. Verser sur votre salade préférée.

### TREMPETTE AU CARI

Cette trempette accompagnera délicieusement vos crudités, craquelins et pains pita miniatures.

**Ingrédients :**

- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- 1 c. à thé (5 ml) de cari en poudre
- 2 c. à thé (10 ml) de miel liquide
- 1 oignon vert, haché finement
- ¼ tasse (60 ml) de coriandre hachée finement (facultatif)
- Feuilles de coriandre pour la garniture

**Instructions**

1. Mélanger le yogourt, le cari et le miel.
2. Incorporer l'oignon vert. Goûter et ajouter du cari au besoin.
3. Consommer sur-le-champ ou conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé jusqu'à 2 jours.
4. Incorporer la coriandre hachée juste avant de servir et garnir de feuilles de coriandre.

**Valeur nutritive**  
pour 3/4 tasse (175 g)

| Teneur                | % valeur quotidienne |
|-----------------------|----------------------|
| Calories 160          |                      |
| Lipides 2,5 g         |                      |
| lipides saturés 1,5 g |                      |

# Concentrez-vous sur les faits

## Comment utiliser la portion et le % de la valeur quotidienne



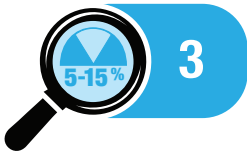
### COMMENCEZ avec la **portion**

Vous trouverez la portion sous le titre « Valeur nutritive ».  
Les renseignements dans le tableau de la valeur nutritive sont fondés sur cette quantité d'aliment.



### UTILISEZ le **% de la valeur quotidienne**

Vous trouverez le % de la valeur quotidienne sur le côté droit du tableau de la valeur nutritive. Consultez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si la portion contient **peu** ou **beaucoup** d'un nutriment.

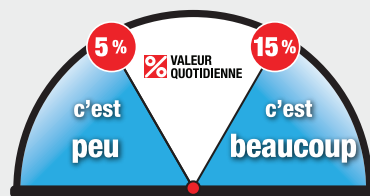


### CHERCHEZ un **nutriment**

Vous pouvez choisir des aliments emballés qui contiennent davantage de nutriments que vous voulez augmenter et moins de ceux que vous voulez diminuer.



## FAITES un choix alimentaire éclairé



5 % de la valeur quotidienne ou moins, c'est **peu**  
15 % de la valeur quotidienne ou plus, c'est **beaucoup**

Lorsque vous faites des choix alimentaires éclairés, voici quelques nutriments dont vous voudrez peut-être...

### Peu de

- lipides saturés et trans
- sodium

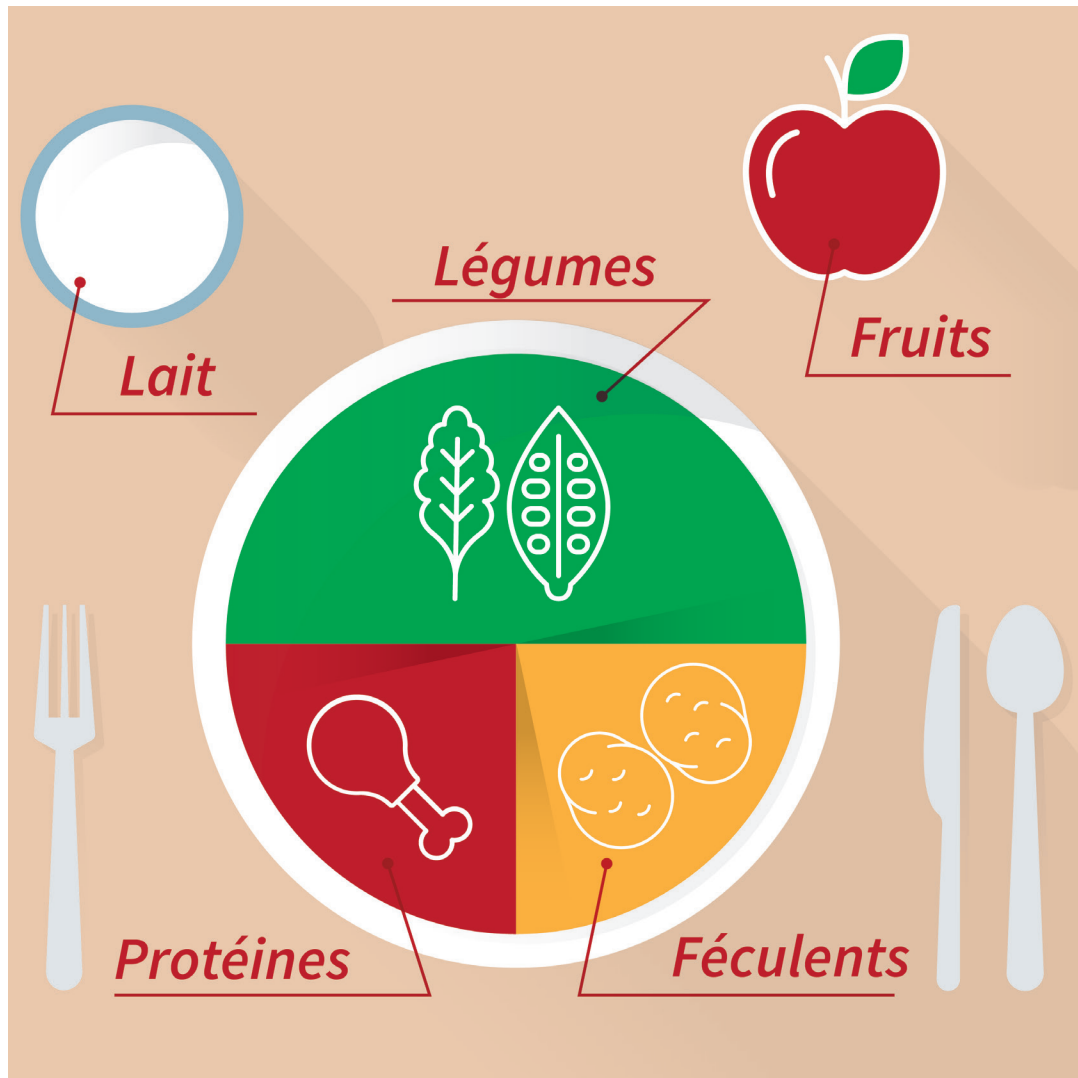
### Beaucoup de

- fibres
- vitamine A
- calcium
- fer

S'applique à tous les nutriments auxquels correspond un % de la valeur quotidienne



## ASSIETTE SANTÉ



# LA FRAÎCHEUR AVANT TOUT! CONSOMMEZ MOINS DE SEL

## INFORMATION SUR LE SODIUM

Le sodium est un minéral que l'on trouve dans le sel (sel de mer, sel de table, sel rose, etc.). En trop grande quantité, le sodium peut entraîner des problèmes de santé, dont l'hypertension artérielle, la maladie du cœur, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies du rein. Le sodium se retrouve principalement dans les aliments transformés.

## RECOMMANDATION

Limitez votre apport en sodium à 2000 mg par jour. 1 c. à thé (5 ml) de sel = 2300 mg de sodium.

## CONSEILS POUR RÉDUIRE VOTRE APPORT EN SODIUM

### Courses à l'épicerie

- Achetez moins d'aliments transformés et davantage d'aliments frais.
- Achetez des légumes frais ou surgelés.
- Lisez les étiquettes et choisissez les produits contenant moins de sodium.
- Lorsque vous achetez des aliments en conserve, choisissez les versions sans sel ajouté comme les tomates ou le bouillon de poulet ou de bœuf, ou à faible teneur en sodium comme les poissons.

### Préparation des repas et des collations

- N'ajoutez pas de sel à table.
- Préparez davantage de repas faits entièrement maison.
- Utilisez de la volaille, de la viande ou du poisson frais, plutôt qu'en conserve, fumés ou transformés.
- Faites cuire le riz et les pâtes sans sel.
- Rincez les légumes et les haricots en conserve pour retirer une partie du sodium.
- Préférez les épices au sel. Utilisez des herbes ou épices variées, du citron, du vinaigre ou des mélanges d'assaisonnement sans sel.

### Manger au restaurant

- Mangez moins souvent au restaurant; la plupart des repas qu'on y sert contiennent 1000 mg de sodium ou plus.
- Utilisez moins souvent la moutarde, le ketchup, les cornichons et la sauce barbecue.
- Rapportez la moitié du repas commandé chez vous ou partagez la commande avec un ami.

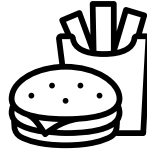
## CRÉEZ VOTRE PROPRE ASSAISONNEMENT

- |                        |                    |                       |                  |
|------------------------|--------------------|-----------------------|------------------|
| • 1 c. à soupe (15 ml) | de moutarde séchée | • 1 ½ c. à thé (7 ml) | de poivre noir   |
| • 1 c. à soupe (15 ml) | de paprika         | • 1 c. à thé (5 ml)   | de basilic séché |
| • 1 c. à soupe (15 ml) | d'ail en poudre    | • 1 c. à thé (5 ml)   | de thym séché    |
| • 1 c. à soupe (15 ml) | d'oignon en poudre |                       |                  |

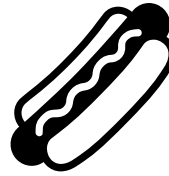
**ÉVITEZ OU LIMITEZ LA CONSOMMATION DES ALIMENTS SUIVANTS (TRÈS RICHES EN SODIUM) :**



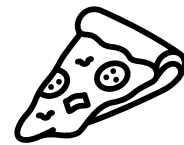
Sel et sel de mer



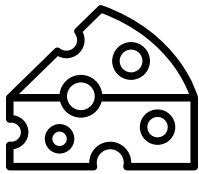
Repas rapides



Hot dog, sandwich à la viande fumée



Pizza



Fromage



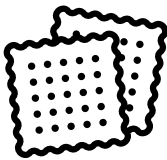
Sauces en conserve



Sauces et assaisonnements



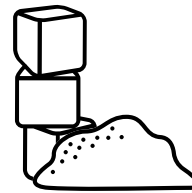
Grignotines



Craquelins salés



Jus de légumes



Bouillon (cubes ou poudre)



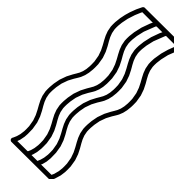
Cornichons, olives



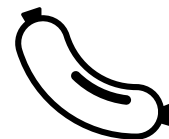
Mets de restaurants



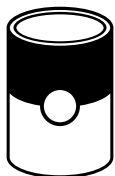
Charcuteries (jambon)



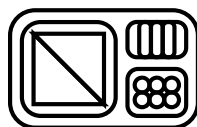
Bacon



Saucisses



Soupes en conserve



Repas congelés



Noix salées



Sauce soya