

Bien manger sans se compliquer la vie

Des idées simples pour planifier, cuisiner et manger plus sainement au quotidien

Construire un repas en 3 étapes

Un repas équilibré n'a pas besoin d'être compliqué. Commencez par choisir :

1- Une source de PROTÉINES

- Poisson
- Volaille
- Œufs
- Tofu ou tempeh
- Lentilles, pois chiches, edamame ou haricots
- Yogourt grec
- Fromage cottage
- Noix et graines

Les protéines favorisent la satiété et contribuent au maintien de la masse musculaire.

2- Des LÉGUMES et des FRUITS

- Légumes frais ou surgelés
- Crudités
- Salade
- Potage/ soupe aux légumes
- Fruits frais ou surgelés

Les fruits et légumes apportent des fibres, vitamines et minéraux essentiels à la santé.

3. Un FÉCULENT riche en fibres

- Pain de blé entier
- Riz brun
- Pâtes de blé entier
- Gruau
- Tortilla de blé entier
- Craquelins riches en fibres
- Orge
- Quinoa

Les grains entiers procurent de l'énergie et contribuent aux apports en fibres.

EXEMPLES DE REPAS SIMPLES

Déjeuner

- Yogourt grec + fruits + gruau
- Rôties de blé entier + beurre d'arachide + fruit
- Gruau + noix + petits fruits + lait

Dîner

- Sandwich au thon sur pain de blé entier + crudités
- Salade-repas avec pois chiches + craquelins riches en fibres
- Restants du souper de la veille

Souper

- Saumon + légumes + riz brun
- Poulet + légumes rôtis + pommes de terre
- Chili aux haricots + salade

Repas rapides

- Omelette + rôties de blé entier + fruit
- Wrap au tofu ou au poulet ou au thon + légumes
- Soupe aux légumes + fromage + craquelins riches en fibres
- Pâtes de blé entier + légumes surgelés + lentilles

Mon GARDE-MANGER de base

Avoir quelques aliments de base à la maison permet de préparer rapidement un repas nutritif même lorsqu'on manque de temps ou d'énergie.

Réfrigérateur	Congélateur	Garde-manger
• Yogourt grec nature • Œufs • Fromage cottage • Tofu • Hummus • Fruits frais • Légumes prêts à manger (ex. petites carottes / tomates cerises)	• Légumes surgelés • Fruits surgelés • Pain de blé entier • Poisson surgelé • Edamames • Soupes et repas maison congelés	• Lentilles, pois chiches et haricots en conserve • Thon ou saumon en conserve • Tomates en dés • Gruau (avoine) • Riz brun • Pâtes de blé entier • Craquelins riches en fibres • Noix et graines • Huile d'olive ou de canola • Épices et fines herbes

Rappelez-vous

un repas simple est préférable à un repas parfait qu'on n'a pas le temps de préparer.