



Liste aide-mémoire pour la planification des menus

Planifier peut vous aider à tirer le maximum de chaque repas! Servez-vous de cette liste aide-mémoire lorsque vous planifiez vos menus pour en maximiser la valeur nutritive.

La plupart du temps, les repas et collations quotidiens contiennent :

Une variété de saveurs, couleurs, formes (cubes, tranches), textures (croquantes, tendres) et températures (cuites, crues) intéressantes.

Des aliments qui sont moins transformés ou préparés. Par exemple, plutôt que d'acheter de la pizza surgelée, faites vous-même des pizzas avec des pitas de blé entier.

Des légumes et fruits frais en saison et surgelés ou en conserve (égouttés) à d'autres moments. Incluez une variété de couleurs pour profiter de tous les excellents bienfaits des légumes et des fruits.

Des grains entiers la plupart du temps : riz brun, orge, boulgour, avoine, quinoa, couscous, pitas, céréales, pâtes, tortillas, rôti, riz sauvage, maïs soufflé.

Du lait à teneur réduite en gras (2 % de matières grasses ou moins) ou une boisson végétale enrichie (comme une boisson de soya enrichie).

Des protéines végétales (comme les légumineuses, le tofu, les noix et les graines), des œufs, du poisson et des viandes maigres où on a enlevé le gras et de la volaille sans la peau.



La plupart du temps, les repas et collations quotidiens contiennent :

Chaque semaine, incluez quelques sources d'oméga-3, comme du poisson gras (saumon, maquereau, sardines) ou des sources végétales comme les algues, les graines de lin ou les noix de Grenoble.

Servez moins souvent et seulement en petites quantités les aliments qui ne sont pas très nutritifs et qui contiennent surtout du gras, du sucre et/ou du sel (comme les produits de pâtisserie sucrés, les croustilles et les bonbons).

Choix de boissons quotidiennes :

Buvez de l'eau la plupart du temps.

Les adultes peuvent consommer jusqu'à six tasses de thé ou trois tasses de café par jour (ce qui équivaut à environ 300 à 400 mg de caféine). Les femmes enceintes devraient limiter leur consommation de caféine à 300 mg par jour, ce qui correspond à environ 2 tasses de café ou à 4 tasses de thé par jour. 1 tasse = 250 ml ou 8 oz.

Évitez les jus de fruits, qui sont une source de sucres libres et peuvent augmenter le risque de caries dentaires.

Évitez les boissons aux fruits sucrées, les punches aux fruits, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses.



Méthodes de cuisson :

Aromatisez les aliments avec des fines herbes, des épices, de l'oignon, etc., et préparez-les avec peu ou pas de sucre ou de sel ajoutés.

Utilisez des gras non saturés comme l'huile de canola, d'olive et de soya, des vinaigrettes et de la margarine molle pour la cuisson.

Limitez le beurre, le saindoux et le shortening.

Utilisez le plus souvent des méthodes de cuisson faibles en gras : cuire au four, pocher, rôtir, mijoter, cuire sous le gril, faire griller ou préparer à la vapeur.



Servez-vous du Guide alimentaire canadien pour vous aider à planifier vos repas



Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Les diététistes peuvent aider les gens qui en sont à différentes phases de leur vie, par exemple les femmes enceintes et les aînés, à planifier leurs menus. Les séances de counseling avec une diététiste peuvent aussi vous aider à prévenir et à traiter des problèmes de santé comme le diabète et les maladies du cœur. Votre diététiste vous donnera des conseils personnalisés en fonction de votre mode de vie et de vos objectifs de nutrition. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

En conclusion

Changer ses habitudes alimentaires peut sembler décourageant. Commencez par quelques petits changements chaque semaine en vous servant de cette liste aide-mémoire pour vous guider. Vous trouvez tout de même cela décourageant? Parlez à une diététiste, qui pourra vous aider à définir des objectifs personnalisés.