

Le bulletin des repas-minute

Les repas-minute sont habituellement riches en matières grasses, calories et sodium.

Consommer trop de matières grasses, surtout les gras saturés et trans, peut accroître les taux de cholestérol sanguin et prédisposer aux maladies du cœur, à l'AVC, au diabète et à certains cancers. Un excès de calories peut mener à l'embonpoint. Chez certaines personnes, la consommation accrue de sodium entraîne l'hypertension.

Les repas-minute sont souvent pauvres en fibres et en nutriments importants, comme les vitamines A, C ou D et l'acide folique. Si vous mangez souvent à l'extérieur, choisissez des mets aussi simples et élémentaires que possible. La plupart des restaurants-minute offrent maintenant des aliments plus sains, moins gras. De plus, ils affichent souvent l'information nutritionnelle sur leur site Web. Certains établissements indiquent les aliments légers ou faibles en matières grasses directement dans leur menu.



Bilan d'un repas-minute typique

Gardez en tête que l'adulte moyen a besoin chaque jour d'environ 2000 calories, d'au plus 65 g de matières grasses (MG) et d'au plus 2400 mg de sodium. Optez pour les aliments contenant le moins possible de ces éléments.

Petit hamburger avec salade verte, vinaigrette à l'italienne légère et lait 1 %
370 calories, 15 g de MG, 930 mg de sodium

Hamburger de luxe, grosse portion de frites et petit lait frappé au chocolat
1700 calories, 70 g de MG, 2300 mg de sodium

Sandwich au poulet grillé et jus d'orange
375 calories, 5,5 g de MG, 1345 mg de sodium

Sandwich au poulet frit et crème de brocoli
550 calories, 17 g de MG, 2000 mg de sodium



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

Surveillez vos portions

Les portions deviennent de plus en plus grosses depuis quelques années. Méfiez-vous des mets surdimensionnés des restaurants-minute ou des combos qui comportent plus de nourriture que vous ne mangez habituellement. Ces repas peuvent être avantageux pour le portefeuille mais contiennent souvent trop de matières grasses, de calories et de sodium.

Au restaurant, ne vous sentez pas obligé de finir votre assiette. Prenez une entrée comme plat principal ou apportez les restes à la maison. S'il s'agit d'un buffet, prenez un échantillon de plusieurs aliments au lieu de trop manger.



Recherchez les indices d'une saine alimentation

Quand vous voyez les mots...	Cela signifie que la nourriture est probablement...
Cuit au four, au barbecue, braisé, sur charbon de bois, grillé, poché, rôti, à la vapeur, sauté	cuite avec un peu voire aucun gras
Alfredo, gratiné ou dans une sauce au fromage, en pâte à frire, pané, beurré, en crème, croustillant, frit, en croûte, hollandaise, poêlé, pâtisserie, en escalope, riche, en sauce, avec mayonnaise, en sauce épaisse	riche en MG et en calories
Mariné, fumé, sauce soya	riche en sodium

Mangez équilibré

Les repas pris à l'extérieur comportent souvent peu de légumes, de fruits et de produits laitiers. Les conseils suivants vous aideront à équilibrer vos repas.

- Prévoyez vos choix alimentaires pour la journée. Si vous devez prendre un repas à l'extérieur, veillez à manger beaucoup d'aliments de grains entiers, de légumes, de fruits et de produits laitiers faibles en matières grasses pendant le reste de la journée.
- Commencez par une salade verte avec vinaigre balsamique, ou encore allez au bar à salade et remplissez votre assiette de légumes en bâtonnet et de fruits frais. Prenez les vinaigrettes et les trempettes à part.
- Garnissez votre sandwich de légumes comme la laitue, les tomates, les concombres, les oignons et les poivrons.
- Optez pour le lait faible en matières grasses ou le jus de fruit au lieu de la boisson gazeuse. Qu'elles soient « diètes » ou non, les boissons gazeuses n'offrent aucun avantage nutritionnel. Pensez à toutes les calories vides que contiennent ces boissons, surtout dans les immenses gobelets.



- Commandez un accompagnement de légumes si le plat principal n'en contient pas.
- Au dessert, optez pour un yogourt glacé ou un lait glacé au lieu des pâtisseries frites ou des biscuits, ou encore prenez un fruit en revenant à la maison ou au travail. Vous souhaitez vous gâter avec un dessert décadent : partagez-le avec un ami!



Qu'est-ce que la modération?

La modération dépend de vos propres habitudes alimentaires. Si vous allez au restaurant seulement lors d'occasions spéciales ou moins d'une fois par mois, alors relaxez et appréciez votre repas. Mais si vous fréquentez assidûment les restaurants-minute et les comptoirs d'aliments préparés, choisissez autant que possible des aliments nutritifs.



Au resto, choisissez le plus possible des aliments sains



Comment

faire...

Choisissez plus souvent...

Au lieu de...

Pour le déjeuner

Muffin de grains entiers faible en MG

Danoise, beignet

Bagel de grains entiers avec un peu de fromage à la crème léger, de beurre d'arachide ou de fromage faible en MG

Bagel garni de fromage à la crème

Œuf poché ou omelette nature avec toast de grains entiers sans beurre

Sandwich aux œufs frits avec saucisse ou bacon, omelette au fromage avec patates rissolées

Café ou thé avec lait

Café ou thé avec crème

Au comptoir déli ou à la charcuterie

Pain ou brioche de grains entiers

Pain blanc, croissant

Viandes maigres : jambon, poulet, dinde, bœuf rôti

Choix plus gras: salami, pepperoni, saucisson de Bologne, bacon, boulettes de viande, salades aux œufs, de thon, de saumon



Hot dog végétarien

Hot dog régulier

Salade verte, de fruits, de légumineuses

Salade César, de pommes de terre, de macaroni

Jus non sucré, lait faible en MG

Boisson aux fruits, boisson gazeuse

Choisissez plus souvent...

Au lieu de...

À la pizzeria

Pâte de blé ou de grains entiers

Pâte blanche

Pizza végétarienne ou hawaïenne

Pizza toute garnie

Garnitures faibles en MG : jambon, poulet, champignons, poivrons, tomates, courgettes, aubergines, artichauts, fromage léger

Garnitures grasses : bacon, saucisse, salami, pepperoni, olives, double portion de fromage

Au restaurant asiatique

Dumplings et petits pains à la vapeur

Boulettes de poulet frites, porc aigre-doux

Légumes grillés, à la vapeur ou sautés

Légumes frits genre tempura

Rouleaux de printemps, sushis, salade de concombre

Pâtés impériaux frits

Riz à la vapeur, soupe aux nouilles

Riz frit, nouilles frites, chow mein

Sauce soya légère sans GMS

Sauce soya ordinaire, sel, GMS



À la rôtisserie

Poulet BBQ, cuit au four, grillé ou sauté, sans la peau

Filets ou pépites de poulet frit

Sandwich ou fajita de poulet grillé

Sandwich à la salade de poulet avec mayonnaise

Riz, pomme de terre au four avec crème sure ou yogourt légers

Frites

Soupe au poulet avec craquelins ou pain de grains entiers

Pâté au poulet

Salade verte avec vinaigrette légère

Salade de chou crémeuse, salades avec mayonnaise

Choisissez plus souvent...

Au lieu de...

Au comptoir de hamburgers

Hamburger nature ou pour enfant sur pain de grains entiers si possible

Hamburger à deux ou trois étages avec fromage

Sandwich au poulet grillé, hamburger végétarien

Sandwich au poulet ou au poisson frits

Pomme de terre au four avec chili ou crème sure légère



Frites avec sauce ou pomme de terre au four avec fromage et crème sure

Repas « légers »

Combos surdimensionnés

Cornets de yogourt glacé

Crème glacée, biscuits, chaussons

Lait faible en MG, jus non sucrés

Lait frappé, boissons gazeuses

Au resto italien

Poisson, poulet ou veau braisés, au four, grillés ou pochés

Poisson, poulet ou veau panés ou frits

Pâtes avec légumes en sauce tomate, saupoudrés de parmesan

Lasagne, pâtes avec sauce à la crème

Cafés au lait, latte ou cappuccino faits avec du lait faible en MG

Café crème



Fruit frais, croustade aux fruits

Gâteau au fromage, desserts à la crème pâtissière ou fouettée

Essayez les recettes du livre d'Anne Lindsay intitulé « Au goût du cœur ».

Visitez notre site Web au www.fmcoeur.ca ou téléphonez au

1 888 473-INFO (473-4636).

Commandité par



La Fondation des maladies du cœur désire remercier Becel qui, grâce à son soutien financier, a rendu possible la réalisation de cette brochure. Cette reconnaissance ne constitue pas un endossement des produits ou services du commanditaire. Le contenu de cette brochure a fait l'objet de recherches indépendantes, il a été rédigé et révisé par la Fondation des maladies du cœur et est fondé sur des observations scientifiques.



Repas-minute et Manger au restaurant

Des solutions faciles pour faire des choix santé



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.