

LE GUIDE D'ALIMENTATION SAINE



Table Des Matières

Taille de portion par homme

Faits intéressants	2
Conseils simples de diététiciens	3
Idées de repas quotidiens	4
Recettes saines	5-6
Conseils pour économiser de l'argent sur l'épicerie	7
Informations supplémentaires	8

***IMPORTANT :** Si vous avez des allergies alimentaires, des problèmes de santé ou des antécédents familiaux qui ont un impact sur votre alimentation, consultez un diététicien pour adapter les recettes ou les informations nutritionnelles à vos besoins particuliers.

FONDATION
SANTÉ DES
HOMMES
AU CANADA

CHANGE
PASTROP.ca

POURQUOI MANGER SAINEMENT?

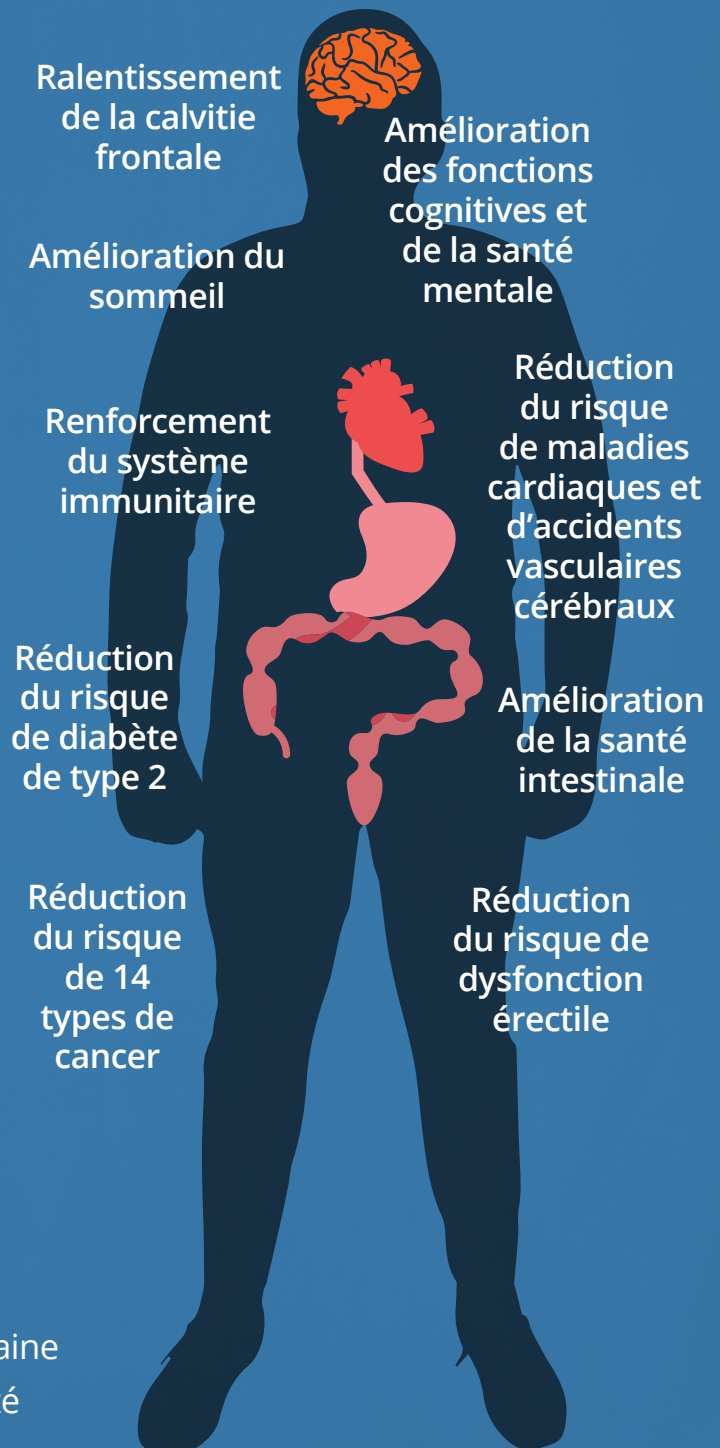
Si votre conception d'une alimentation saine consiste à dire adieu à ce que vous aimez, comme les hamburgers et les frites, **nous avons de bonnes nouvelles pour vous**. De petits changements durables dans votre alimentation vous aideront à vous sentir au mieux de votre forme et à avoir bonne mine. En fait, choisir de manger plus sainement est la chose la plus simple que vous puissiez faire pour prévenir les maladies chroniques, comme le cancer, le diabète de type 2, les maladies cardiaques et toute une série d'autres problèmes de santé.

Le guide d'alimentation saine propose des conseils de diététiciens, des idées de repas et des astuces pour économiser de l'argent afin que vous puissiez commencer à manger plus sainement dès aujourd'hui.



Le guide d'alimentation saine est fièrement commandité par Windset Farms^{MD}.

LES FAITS



MANGEZ PLUS ÉCONOMISEZ \$

Eau

C'est aussi simple que ça, buvez plus d'eau

\$
Moins de boissons est synonyme d'une facture d'épicerie moins lourde



Grains entiers

Avoine, riz brun et pâtes au blé entier



\$
Utilisez des bacs à vrac pour économiser et sélectionner les quantités dont vous avez besoin

Protéines maigres et végétales

Volaille, haricots et lentilles



\$
Remplacez plus souvent la viande par des protéines végétales

Fruits et légumes

Ils doivent représenter 50 % de votre assiette



\$
Achetez des fruits et légumes en grande quantité et congelez les excédents

DES CONSEILS SIMPLES POUR MANGER PLUS SAINEMENT

Vous ne savez pas par où commencer?

Ces conseils simples, approuvés par les diététiciens, peuvent vous aider à améliorer votre alimentation et à économiser de l'argent. Commencez par consommer davantage d'aliments complets et moins d'aliments transformés. Introduisez progressivement des changements plus sains. Ce que vous mangez est bénéfique pour votre santé physique, mentale et sexuelle à long terme.

MANGEZ MOINS

Boissons gazeuses,
boissons énergisantes
et alcool



Muffins et céréales
riches en sucre et
pauvres en fibres



Viandes transformées,
comme les saucisses
à hot-dog, qui sont
riches en graisses et
en sodium



Jus de fruits
concentrés et
confitures riches
en sucre



Visitez le [guide alimentaire canadien](#) pour obtenir d'autres conseils en matière d'alimentation saine.

EXEMPLE DE PLAN DE REPAS POUR UNE JOURNÉE

Des idées de repas sains et faciles à préparer; pas besoin d'être un chef cuisinier Sceau rouge.

✓ PLATS SUGGÉRÉS

par Caitlin Boudreau, diététicienne professionnelle de TELUS Santé



SANDWICH ROULÉ AU POULET

Poitrine de poulet, tortilla de blé entier, laitue, tomate, cheddar, oignon rouge et moutarde de Dijon

- ✓ Préparez-le la veille. Ajoutez des légumes hachés comme des carottes et des poivrons pour augmenter votre apport en fibres



SMOOTHIE

Yogourt grec, bleuets surgelés, banane, épinards et un peu de jus d'orange

- ✓ Le yogourt grec est riche en protéines, il vous rassasie plus longtemps
- ✓ Les fruits surgelés sont aussi sains que les fruits frais et souvent moins chers
- ✓ Ajoutez du chou frisé, des épinards ou d'autres légumes verts pour bénéficier de leurs bienfaits



SPAGHETTI

Spaghetti de blé entier avec de la dinde hachée maigre, sauce tomate et légumes, le tout saupoudré de parmesan

- ✓ Remplacez les pâtes blanches par des pâtes de blé entier une fois sur deux, ou utilisez des pâtes additionnées de fibres
- ✓ Hachez ou mélangez les légumes à la sauce pour obtenir des nutriments supplémentaires. Les produits frais, congelés et en conserve sont tous de bonnes options

COLLATION

Mélange de noix non salées avec des tranches de pommes ou des légumes avec du houmous

- ✓ Ajoutez une source de protéines pour rester rassasié entre les repas et bénéficier d'un regain d'énergie



HYDRATATION

Buvez plus de liquides, les hommes devraient viser environ 3 litres par jour

- ✓ Ajoutez de la saveur avec de l'eau gazeuse sans sucre, du citron, de la lime ou de la menthe pour plus de variété
- ✓ Le café et le thé sont aussi pris en compte dans votre consommation quotidienne de liquide



Il n'y a rien de tel qu'un poulet entier parfaitement rôti. Cela constitue également un excellent repas froid pour le lendemain. Cuisinez-le une fois, mangez-le deux fois. J'adore avoir des restants! - Chef Ned

SALADE DE POULET RÔTI

AVEC SAUCE POUR SALADE



PAR le champion de la FSHC et chef canadien de renom Ned Bell

RECETTE

4 portions

Ingrédients :

- 1 tête de laitue vert foncé (j'aime le chou frisé et la romaine)
- 1 poulet entier
- Huile d'olive
- Sel kascher
- Citron coupé en deux
- Tête d'ail coupée en deux
- *Facultatif : tranches de pommes, noix de cajou grillées, orge cuite, lentilles ou pois chiches et pain aux grains entiers*

Sauce pour salade :

- 1 tasse de basilic, d'aneth, de ciboulette et de persil
- 1/2 tasse de menthe
- 1 gousse d'ail
- 1 tasse d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sel
- 2 tasses de noix de cajou crues trempées dans 2 tasses d'eau pendant la nuit OU remplacez-les par 2 avocats mûrs ou 1/2 tasse de yogourt entier pour rendre la sauce plus soyeuse

INSTRUCTIONS

Sauce pour salade :

- Égoutter les noix de cajou et les ajouter au mixeur avec du sel et 1 tasse d'eau fraîche. Réduire en purée pendant 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène
- Ajouter les herbes, l'ail et l'huile et réduire en purée pendant 2 à 3 minutes

Plat principal :

- Préchauffer le four à 400 degrés Fahrenheit
- Placer le poulet dans un plat de cuisson, le badigeonner d'huile d'olive et l'assaisonner avec une bonne quantité de sel kascher
- Mettre le citron et l'ail à l'intérieur du poulet
- Cuire pendant 1 heure, puis retirer du four et laisser refroidir 15 minutes
- Couper le poulet en tranches, puis le mélanger à la laitue et à la sauce à salade
- *Facultatif : ajouter des tranches de pommes, des noix de cajou grillées et du pain aux grains entiers ou, pour plus de nutriments, des lentilles en conserve, des pois chiches ou de l'orge cuite*



SAUCE BOLOGNAISE AUX TOMATES ET AUX POIVRONS

PAR Windset Farms^{MD}

RECETTE

4 portions

Ingrédients :

- 2 1/2 lb de tomates en grappe Windset Farms^{MD}, coupé en dés
- 1 poivron Maestro^{MD} coupé en dés
- 1 oignon coupé en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 lb de dinde hachée
- 1 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 c. à thé de graines de fenouil
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel au goût
- 500 g de pâtes sèches
Facultatif : utiliser des pâtes de blé entier pour ajouter des fibres
- Basilic Windset Farms^{MD} biologique pour garnir
- Parmesan, au goût
- Piments forts, au goût (*facultatif*)

INSTRUCTIONS

- Dans une grande casserole à feu moyen, faire suer les oignons, l'ail, les carottes et le poivron Maestro^{MD} avec l'huile et le sel pendant 10 minutes
- Lorsque le tout semble translucide, retirer les légumes de la poêle et augmenter le feu
- Dans la même casserole, faire cuire la dinde hachée avec du sel jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite
- Dans le mélange de viande, ajouter les graines de fenouil, la pâte de tomate, les légumes cuits et les tomates en dés, et faire cuire pendant 10 minutes
- Laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes
- Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage
- Faire chauffer les pâtes cuites dans une casserole avec la sauce à feu moyen
- Mélanger et placer dans un bol. Garnir de basilic Windset Farms^{MD} frais biologique et saupoudrer du parmesan frais
- Bon appétit!

CONSEILS ET ASTUCES POUR ÉCONOMISER

DE L'ARGENT SUR LES PRODUITS D'ÉPICERIE SAINS



**PLANIFIEZ
VOS REPAS;**
FAITES UNE LISTE

Cela nécessite un peu plus de travail, mais en planifiant vos repas et en faisant une liste d'épicerie, **vous éviterez de dépenser de l'argent pour des aliments qui finissent par être jetés.** Prévoyez des restants, afin d'avoir un repas sain à emporter le lendemain, au lieu de vous ruiner à acheter constamment des plats à emporter.



**NE FAITES PAS
VOS ACHATS
LORSQUE VOUS
AVEZ FAIM,**
LORSQUE VOUS ÊTES FATIGUÉ
OU LORSQUE VOUS ÊTES PRESSÉ

Si vous faites vos courses avec le ventre vide, ou lorsque vous êtes fatigué, **vous risquez de vous tourner vers des aliments rapides et transformés qui vous « font du bien ».** Vous êtes pressé? Vérifiez si votre épicerie vous permet de faire vos achats en ligne pour que vous n'ayez qu'à aller chercher votre commande ou vous la faire livrer. Commandez depuis votre canapé, respectez votre liste et évitez la tentation des croustilles et des biscuits.



**ACHETEZ PLUS
D'ALIMENTS
ENTIERS**
ET MOINS D'ALIMENTS
TRANSFORMÉS

Vous aurez compris que ces conseils requièrent quelques compétences en matière de cuisine. **Les ingrédients entiers rendent les repas moins chers** et plus sains que les aliments hautement transformés et les collations. Essayez une nouvelle recette par semaine, cuisinez de grandes quantités à la fois et remplissez votre congélateur. Commencez par de petits changements simples, persévérez et vous verrez les avantages pour votre santé ET votre portefeuille.



Plus de Conseils Alimentaires

Les aliments qui
améliorent la
concentration

Les aliments qui
aident à prévenir le
diabète de type 2

Les aliments qui
contribuent à réduire le
risque de cancer du côlon

Accédez gratuitement à ces conseils et astuces de diététiciens, de médecins et d'experts sur le blogue Change pas trop.

OBTENEZ DES CONSEILS MAINTENANT

La Fondation pour la santé des hommes au Canada est un organisme de bienfaisance national enregistré qui procure information et outils aux hommes et aux membres de leurs familles afin de les motiver à vivre en meilleure santé.

Joignez-vous à une communauté de donateurs qui aident les pères, les frères, les oncles et les fils à apporter des changements sains à leur mode de vie qui auront une portée sur tous les Canadiens.

FAITES UN DON DÈS AUJOURD'HUI

fondationsantedeshommes.ca

Le guide d'alimentation saine est fièrement commandité par :



**CHANGE
PASTROP.ca**

Avis de non-responsabilité : Cette ressource est offerte à des fins d'information et d'éducation uniquement. Elle n'est pas destinée à fournir un diagnostic ou à remplacer l'avis médical d'un professionnel de la santé. Si vous avez ou pensez avoir un problème médical ou de santé, consultez rapidement votre professionnel de la santé.