

## La planification des repas à l'aide du Guide alimentaire canadien



Peu importe votre âge, il est important d'adopter une alimentation saine. Le fait de bien manger vous aidera à vous sentir bien tous les jours et peut aider à prévenir les maladies du cœur, le diabète, l'ostéoporose et certains types de cancer.

Au fur et à mesure que les gens vieillissent, leur alimentation change. En effet, lorsqu'on vieillit, on a besoin de consommer moins d'aliments (moins de calories), mais on a besoin de la même quantité, ou même plus, de certains minéraux et certaines vitamines. Afin d'obtenir les aliments et les nutriments dont vous avez besoin, planifiez vos repas à l'aide du *Guide alimentaire canadien*.

### La planification des repas

- ✓ Planifiez trois repas et une à trois collations légères chaque jour. Si vous sautez un repas, particulièrement le déjeuner, vous aurez de la difficulté à aller chercher tous les nutriments dont vous avez besoin chaque jour.
- ✓ Choisissez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires à chaque repas.
- ✓ Planifiez vos repas autour des légumes et des fruits. Ces aliments devraient couvrir environ la moitié de votre assiette. La deuxième moitié de l'assiette devrait être composée de :

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- ¼ de produits céréaliers comme du riz brun ou des pâtes aux grains entiers.
- ¼ d'aliments riches en protéines tels les produits laitiers, le poulet, le poisson, la viande, le tofu, les œufs ou les haricots.

## Légumes et fruits

### 7 portions par jour

Choisissez des fruits et légumes vert foncé, très jaunes et orangés plus souvent puisque ce sont ceux qui contiennent le plus de nutriments. Savourez des épinards, du brocoli, des carottes, des courges, des oranges, du cantaloup et des pêches.

### À quoi correspond une portion?

- 1 fruit ou légume moyens (p. ex., une pomme, une banane, une carotte)
- 125 ml (½ tasse) de fruits ou de légumes frais, congelés ou en conserve
- 125 ml (½ tasse) de légumes-feuilles cuits
- 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus

- 125 ml (½ tasse) de jus de fruits ou de légumes

## Produits céréaliers

### 6 à 7 portions par jour

Les produits céréaliers vous fournissent de l'énergie, des fibres, ainsi que certaines vitamines et certains minéraux importants. Au moins la moitié des produits céréaliers que vous choisissez chaque jour devraient provenir de produits à grains entiers comme les flocons d'avoine, le riz brun, le blé à grains entiers, l'orge mondé, le boulgour ou le sarrasin.

### À quoi correspond une portion?

- 1 tranche de pain
- La moitié d'un petit pain, d'un bagel, d'un pita, d'une tortilla ou d'un pain naan
- 30 grammes de céréales froides (cela correspond à environ 1 tasse selon le type de céréales – lisez l'étiquette)
- 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes
- 125 ml (½ tasse) de pâtes ou de riz
- 1 (35 grammes) pain bannock moyen

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

## Lait et substituts

### 3 portions par jour

Les produits laitiers contiennent du calcium et de la vitamine D, qui sont importants pour garder vos os en santé. Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en matières grasses.

### À quoi correspond une portion?

- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé, 1 % ou 2 %, ou de boisson au soya enrichie
- 50 g (1 ½ oz) de fromage
- 175 ml (¾ tasse) de yogourt ou de kéfir

## Viandes et substituts

### 2 à 3 portions par jour

Les viandes et substituts constituent de bonnes sources de protéines, de fer et de vitamines B, des éléments qui constituent la clé pour préserver la force de vos muscles et maintenir un système immunitaire en santé. Choisissez plus souvent des viandes maigres, des poissons et de la volaille et des substituts tels que les haricots secs, les lentilles et les pois.

### À quoi correspond une portion?

- 75 g (2 ½ oz) de viande, de poisson ou de volaille (environ la taille d'un jeu de cartes)
- 175 ml (¾ tasse) de tofu ou de haricots, de pois chiches ou de lentilles cuites
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide
- 60 ml (¼ tasse) de noix écalées et de graines

## Huiles et gras

Ajoutez à votre alimentation une petite quantité (30 à 45 ml ou 2 à 3 c. à soupe) de gras non saturés chaque jour. Des exemples de gras non saturés sont l'huile (telle que celle de canola, d'olive ou de soja), la sauce pour salade, la margarine non hydrogénée et la mayonnaise.

Limitez la quantité de beurre, de margarine dure, de saindoux et de shortening parce que ces aliments contiennent plus de gras saturés et/ou de gras trans.

## Autres aliments

Limitez la quantité d'aliments et de boissons qui contiennent beaucoup de calories, de gras, de sucre et de sel, par exemple : la confiture, les bonbons, le chocolat, les gâteaux, les tartes, les pâtisseries, les biscuits, les aliments frits, les repas-minute, les croustilles et les bretzels.

## Liquides

Les liquides sont essentiels à la vie, mais beaucoup de personnes âgées ne boivent pas assez. En vieillissant, la sensation de soif devient moins forte. Pour cette raison, il est important de boire régulièrement, que vous ayez soif ou non. Afin de maintenir un bon niveau d'hydratation, sirotez des liquides souvent pendant la journée et avec chaque repas et collation. Étanchez votre soif principalement avec de l'eau, mais souvenez-vous que le jus, le lait, la soupe, le thé et le café comptent aussi dans la quantité totale de liquide que vous consommez.

Le *Guide alimentaire canadien* recommande aux adultes de plus de 50 ans de prendre chaque jour un supplément de vitamine D de 10 µg (600 UI). Parlez-en avec votre médecin, une diététiste ou un pharmacien avant de prendre tout autre supplément, car il pourrait interférer avec certains médicaments.

Vous pouvez obtenir un exemplaire du *Guide alimentaire canadien* en téléphonant au 1 800-800 O-Canada (1-800-622-6232) ou en visitant le [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide).

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

# Saine alimentation : variété et équilibre



Une saine alimentation est essentielle pour se sentir bien et pour profiter pleinement de la vie. La première étape pour bien manger est de suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Manger le type et la quantité d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire* peut contribuer à répondre aux besoins en nutriments et favoriser une bonne santé.

## Savourez une variété d'aliments nutritifs

Essayez quelque chose de nouveau chaque semaine, que ce soit un nouveau fruit, un nouveau légume ou un nouveau produit céréalier. Qui sait, vous aurez peut-être un coup de cœur!

## Mangez des produits céréaliers afin d'avoir plus d'énergie et de bénéficier d'un apport élevé en vitamines, en minéraux et en fibres

- Faites en sorte qu'au moins la moitié des produits céréaliers que vous consommez chaque

jour soient faits de grains entiers. Essayez des grains entiers comme la farine d'avoine, le boulgour, l'orge ou le quinoa.

- Savourez un bol de céréales chaudes (comme du gruau) ou de céréales aux grains entiers prêtes à consommer et faites-en un repas ou une collation.
- Dégustez un petit muffin au son pour la collation, ou ajoutez-y du fromage et un fruit : vous aurez ainsi un petit repas.
- Ajoutez du riz brun aux casseroles et aux soupes.
- Mangez du pain, des petits pains, des bagels ou des muffins

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

aux grains entiers, des pâtes au blé entier et du riz brun ou sauvage.

### **Régalez-vous de plus de fruits et légumes afin de bénéficier de nutriments bons pour la santé**

- Savourez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Ajoutez des épinards frais ou congelés à une omelette, un plat de pâtes ou une casserole.
- Faites cuire une patate douce au four pour le dîner ou le souper. Saupoudrez-la de cannelle et dégustez!
- Entamez votre dîner avec un bol de soupe aux tomates ou aux légumes pauvre en sodium, une salade ou des crudités.
- Préparez un sauté aux légumes. Ajoutez des haricots noirs et un reste de riz brun et voilà, votre souper est prêt.
- Rage de bonbons? Savourez des fruits séchés naturellement sucrés à la place.

- Mangez plus de légumes et fruits entiers et buvez moins de jus.
- Ne prenez pas plus de 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits pur chaque jour.

### **Consommez des produits laitiers et d'autres aliments riches en calcium afin de garder des os en santé**

- Buvez 500 ml (2 tasses) de lait écrémé, 1 % ou 2 % chaque jour. Sirotez un verre de lait écrémé ou 1 % avant d'aller au lit.
- Ajoutez du lait et non de l'eau aux soupes en conserve. Ajoutez de la poudre de lait écrémé aux sauces, soupes, casseroles et omelettes.
- Ajoutez du fromage râpé à vos salades, casseroles ou soupes.
- Savourez du yogourt garni de fruits pour dessert.
- Mangez du saumon ou des sardines dans un sandwich, ou ajoutez-les à vos salades ou à vos plats de pâtes.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- Saupoudrez vos salades ou casseroles d'amandes ou savourez-en une poignée pour la collation de l'après-midi.

des casseroles faites de haricots, de haricots noirs ou de lentilles.

### Choisissez des viandes plus maigres et davantage de substituts de la viande

- Choisissez des coupes de viande maigre, telles que la ronde, le flanc et la longe.
- Retirez tout le gras visible de la viande avant de la faire cuire. Enlevez la peau de la volaille.
- Savourez une portion de poisson (75 grammes/2,5 oz) au moins deux fois par semaine. Essayez d'ajouter du saumon à vos sautés.
- Limitez votre consommation de charcuterie comme les saucisses, le bacon et les viandes froides. À la place, dégustez les restes cuits de poulet, de dinde, de porc ou de bœuf dans vos sandwiches.
- Mangez des repas sans viande plus souvent. Essayez des œufs, du tofu ou des noix dans un sauté. Savourez des soupes et

### Huiles et gras

Il est sain de choisir des aliments à faible teneur en matières grasses plus souvent, mais souvenez-vous qu'il est essentiel de manger une certaine quantité de gras. Préparez vos aliments à l'aide de petites quantités de gras non saturés; optez pour des huiles végétales, de la margarine non hydrogénée ou de la mayonnaise au lieu des gras saturés tels le beurre et le saindoux. Évitez les gras trans provenant de l'huile hydrogénée, de la margarine dure et du shortening.

### Modérez votre apport en sel, en caféine et en alcool

- Achetez des aliments à faible teneur en sel afin de préparer des repas plus sains à la maison.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- Cuisinez sans ajouter de sel. Essayez d'utiliser du jus de citron, du piment ou des herbes pour assaisonner plutôt que du sel.
  - Ne buvez pas plus de 3 tasses de café ordinaire ou pas plus de 4 tasses de café soluble (instantané) par jour (une tasse correspond à 250 ml [8 onces]).
  - Alternez une tasse de café avec une tasse d'eau chaude ou de lait chaud.
  - Essayez les thés et les cafés décaféinés.
  - Buvez de l'eau pour éteindre votre soif.
  - Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à pas plus de :
    - 2 consommations par jour pour les femmes
    - 3 consommations par jour pour les hommes
  - Une « consommation » correspond à une bouteille de bière de 341 ml (12 oz), un verre de vin de 142 ml (5 oz) ou 43 ml (1,5 oz) d'alcool distillé (p. ex. rye, gin, rhum).
- Assurez-vous de ne pas boire d'alcool tous les jours.

Pour plus d'information nutritionnelle, visitez le [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

Vous pouvez obtenir un exemplaire du *Guide* en téléphonant au 1-800 O-Canada (1-800-622-6232) ou en visitant le [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide).



# La planification des repas : infos sur les fibres



On trouve des fibres dans les aliments tels que les légumes, les fruits, le pain et les céréales aux grains entiers, les noix, les graines et les légumineuses (pois secs, haricots, soya et lentilles). Avoir un régime alimentaire à teneur élevée en fibres, faire de l'exercice régulièrement et manger sainement peut vous aider à éviter les troubles intestinaux. La consommation de fibres aide à prévenir la constipation puisque les fibres favorisent l'absorption d'eau et ramollissent ainsi les selles. Un régime alimentaire à teneur élevée en fibres peut de plus aider à prévenir et à traiter plusieurs maladies, telles que les maladies du cœur, le cancer du côlon et le diabète. Une saine alimentation devrait comprendre la consommation de 21 à 30 grammes de fibres par jour pour les aînés.

Utilisez le *Guide alimentaire canadien* afin d'obtenir de l'aide pour la sélection d'aliments à teneur élevée en fibres. Les petits changements que vous apporterez à votre alimentation peuvent avoir un impact majeur sur votre apport en fibres.

## Les meilleures sources de fibres :

### Légumes et fruits

- Les fruits et légumes frais, congelés, en conserve ou séchés, particulièrement ceux dont les graines ou la peau sont comestibles, comme les

pommes de terre avec la peau, le brocoli, le maïs, les pois, les framboises, les fraises, les bleuets, les poires, les pommes, les pruneaux, les dattes, les figues, les abricots séchés ou les raisins secs.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

## Produits céréaliers

- Pain aux grains entiers, par exemple du pain fait à 100 % de blé entier.
- Céréales aux grains entiers, comme de la farine d'avoine ou du blé filamenté.
- Céréales à haute teneur en fibres : n'importe quelles céréales qui contiennent du son de blé, du germe de blé, du son d'avoine ou du psyllium.
- Craquelins, muffins et biscuits aux grains entiers et à teneur élevée en fibres, comme des craquelins de blé entier ou de seigle, des muffins au son, des biscuits à la farine d'avoine et des carrés aux dattes.
- Grains entiers tels du riz brun ou sauvage, de l'orge, du boulgour, du germe de blé, du blé à grains entiers, du sarrasin ou du millet.
- Pâtes aux grains entiers, comme du spaghetti ou du macaroni.
- 

## Lait et substituts

- Bien que les produits laitiers ne constituent pas une source naturelle de fibres, certains yogourts peuvent être additionnés de fibres. Lisez les étiquettes afin de valider la quantité de fibres.

## Viandes et substituts

- Pois secs, lentilles et haricots cuits, par exemple des haricots, du soya, des haricots noirs, des pois chiches et des pois jaunes ou cassés.
- Noix et graines, telles des amandes entières, des graines de tournesol et des graines de lin moulues.

## **Idées de menus à haute teneur en fibres**

### Déjeuner

- Céréales à haute teneur en fibres comme des céréales de son ou du blé filamenté. Ou encore, ajoutez une cuillerée de céréales à haute teneur en fibres à vos céréales favorites.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- Gruau saupoudré de graines de lin moulues et de germe de blé.
- Céréales garnies de raisins secs, de graines de tournesol ou d'une poignée de bleuets frais ou congelés.
- Une rôtie au blé entier avec du beurre d'arachide et une banane tranchée.
- Un fruit entier au lieu d'un jus.
- Pruneaux – ordinaires ou en compote.
- Crêpes faites de farine de grains entiers et additionnées de graines de lin moulues.

## Dîner

- Soupes faites avec des pois secs, des haricots, des lentilles ou de l'orge, comme de la soupe aux pois cassés ou de la minestrone.
- Sandwichs faits avec du pain à teneur élevée en fibres, comme du pain aux grains entiers, du pain multigrains ou du pumpnickel.
- Salade verte à laquelle on ajoute des légumes et des fruits comme des carottes râpées, des pois mange-tout, des fraises et

des tranches de poires. Ajoutez-y des pois chiches ou saupoudrez-la de graines de tournesol ou d'amandes.

- Salades de haricots marinés, d'épinards ou de carottes et raisin secs.
- Salade de fruits avec un muffin au son fait avec de la farine de blé entier auquel on a ajouté des raisins secs, des figues ou des dattes.

## Souper

- Fèves au lard ou chili regorgeant de haricots.
- Casseroles comprenant haricots, lentilles, orge et légumes, et une poignée de son.
- Pomme de terre au four avec la peau, recouverte de brocoli cuit à la vapeur et de haricots noirs. Saupoudrez d'un peu de fromage.
- Pain de viande ou boulettes de viande additionnés de son.

**Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)**

## Conseils pour la régularité

- Adoptez un régime alimentaire riche en fibres. Pour minimiser les ballonnements et les gaz, augmentez graduellement votre consommation de fibres.
- Buvez beaucoup de liquides pendant la journée afin de favoriser le travail des fibres. Sirotez des liquides tels que l'eau, le jus, le lait, la soupe, les tisanes et le café ou le thé décaféinés.
- Faites de l'exercice régulièrement. Une simple petite promenade quotidienne peut faire l'affaire.
- Évitez les laxatifs à moins que votre médecin ne vous les prescrive.

Vous pouvez obtenir un exemplaire du *Guide* en téléphonant au 1 800-800 O-Canada (1-800-622-6232) ou en visitant le [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php).

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

## Faire les courses pour une ou deux personnes : planification



Faire les courses pour une ou deux personnes peut constituer un défi, mais avec une bonne planification, tout devient simple. Les suggestions suivantes rendront vos visites au magasin plus simples, en plus de vous faire économiser de l'argent.

### À la maison

#### Planifiez les repas et rédigez une liste.

- Faites une liste d'épicerie et gardez-la à portée de la main afin de pouvoir y ajouter les choses dont vous manquerez bientôt.
- Planifiez ce que vous voulez manger pendant la semaine à l'aide du *Guide alimentaire canadien*.
- Recherchez les aubaines dans les journaux ou les circulaires.
- Préparez une liste avec le prix des aliments que vous mangez habituellement et comparez ces prix à ceux inscrits dans les circulaires. Le prix de la circulaire n'est pas nécessairement un prix de solde.
- Organisez votre liste d'épicerie en fonction de l'aménagement des allées du magasin. Cela vous fera gagner du temps et perdre moins d'énergie au moment de faire vos courses.
- Trouvez des coupons pour les articles qui se trouvent sur votre liste d'épicerie. Utilisez-en seulement pour les aliments que vous désirez et dont vous avez besoin.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

## Magasinez avec une ou un camarade

- Allez magasiner avec une ou un camarade. Vous pourrez ainsi partager les frais de taxi et les articles les plus gros.
- Si vous ne pouvez pas aller au magasin vous-même, demandez à votre épicier si un service de livraison est offert. Vous pouvez aussi contacter un centre pour personnes âgées local, qui peut vous recommander des chauffeurs bénévoles.
- L'achat d'aliments en ligne est une autre option.

## Au magasin

### Recherchez les articles les plus avantageux

- Apportez votre liste, vos coupons et vos lunettes ou verres grossissants afin de bien lire les étiquettes et les prix. Il pourrait aussi être utile de vous munir d'une calculatrice afin de

déterminer quels articles sont les plus avantageux à acheter.

- Achetez des légumes et fruits en conserve ou congelés. Vous n'avez pas à les nettoyer ou à les couper, vous économisez, et ils ne pourriront pas dans votre frigo. Les fruits et légumes procurent les mêmes avantages santé qu'ils soient frais, congelés ou en conserve.
- Achetez des légumes et fruits conservés dans de l'eau ou du jus, et non dans du sirop, et qui ne contiennent pas de sucre ou de sel ajoutés.
- Achetez des légumes et fruits surgelés sans sauce, sel ou sucre ajoutés.
- Allez au magasin lorsque l'achalandage est réduit; les employés auront le temps de vous aider à prendre des articles lourds ou difficiles à atteindre.
- Profitez des jours où il y a des rabais pour les personnes âgées dans certaines épiceries.
- Comparez les prix d'une marque à l'autre. Les marques maison sont souvent moins chères.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- Vérifiez le « prix à l'unité », par exemple le prix par gramme (once) ou par kilogramme (livre). La plupart des épiceries indiquent les prix à l'unité sur les étiquettes fixées sur les tablettes au-dessus ou au-dessous du produit. Les gros formats ne sont pas nécessairement les plus avantageux à acheter.
- Achetez le format qui vous convient le mieux. De petites portions sont offertes pour une variété d'aliments (soupe, fruits, légumes, fèves au lard, ragoûts, pudding, yogourt, fromage), et malgré leur prix plus élevé, il peut être avantageux de les acheter puisqu'ils ne causeront aucun gaspillage.
- Si le gros format est moins coûteux, mais que vous ne pouvez pas l'utiliser en entier, partagez son contenu avec un ami.
- Les aliments en vrac vous permettent de prendre seulement la quantité dont vous avez besoin de plusieurs aliments de base. Les aliments en vrac sont habituellement moins coûteux, mais pas toujours. Vérifiez le prix à l'unité pour vous en assurer.
- La catégorie ou la qualité d'un produit est déterminée par l'apparence, et non par la valeur nutritive. Vous pouvez économiser en choisissant des aliments de la catégorie inférieure, telle que du poulet de catégorie Utilité ou de catégorie B et des légumes et fruits Canada de choix.

### Lisez les étiquettes

- Lisez les étiquettes pour vous assurer que vous achetez vraiment ce que vous voulez. Voici ce que vous devez rechercher :
  - Consultez la liste d'ingrédients. Les ingrédients sont listés de la quantité d'aliments la plus importante à la quantité la moins importante.
  - Regardez le tableau de la valeur nutritive et vérifiez la taille de la portion afin de la comparer à la quantité que vous consommez. Consultez le

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

% VQ (apport quotidien) des nutriments. Voici une règle du pouce simple : 5 % ou moins, c'est peu, et 15 % et plus, c'est beaucoup, et ce, pour n'importe quel nutriment.

- Choisissez des aliments qui sont faibles en sel, en sucres et en gras saturés/trans.
- Vérifiez la date de péremption afin de vous assurer que l'aliment sera bon jusqu'à ce que vous le mangiez.
- Lorsque le magasin n'est pas occupé, demandez aux caissières et cassiers de passer vos achats plus lentement afin que vous puissiez en vérifier le prix.



# Cuisiner pour une ou deux personnes : repas faciles à préparer



Vous ne savez pas quoi manger? Savourez ces idées de repas simples. Utilisez les ingrédients que vous avez sous la main. Sortez des sentiers battus : mangez au dîner ou au souper des aliments conçus pour le déjeuner.

## Déjeuner

- Œufs brouillés, rôtie de blé entier, jus d'orange
- Crêpes, compote de pommes, lait
- Gruau recouvert de yogourt et de tranches de banane
- Céréales aux grains entiers ou au son, lait, fruits
- Pain doré recouvert de salade de fruits
- Yogourt garni de petits fruits, muffin au son
- Beurre d'amande ainsi qu'une pomme tranchée mince saupoudrée de cannelle sur un pain pita, jus d'orange
- Boisson fouettée aux fruits faite de lait, de yogourt et de fruits surgelés

## Dîner

- Sandwich au beurre d'arachide et aux bananes, lait
- Rôtie aux haricots, tomates tranchées, jus de légumes pauvre en sodium
- Macaroni au fromage (ajoutez du thon et des pois congelés ou en conserve)
- Sandwich fondant au thon : mélangez du thon, du céleri, de la mayonnaise et du fromage râpé; tartinez le mélange sur des petits pains et faites-le fondre au four
- Soupe aux haricots ou aux lentilles en conserve à faible teneur en sodium, petit pain aux grains entiers, yogourt

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- Œuf à la coque, rôti aux grains entiers, tranches d'orange
  - Soupe aux légumes à faible teneur en sodium, craquelins aux grains entiers ou légumes précoupés avec hoummos ou trempette aux haricots noirs, pomme
  - Tranches de restes de poulet ou de dinde, tomates tranchées et laitue sur du pain de blé entier, lait
  - Fromage cottage, salade de fruits, petit muffin à l'avoine
  - Sandwich grillé ouvert au fromage et aux tomates, pomme cuite au four
  - Salade de légumes-feuilles verts garnie de graines de tournesol et de pois chiches, petit pain aux grains entiers
  - Sandwich à la salade d'œufs, bâtonnets de carottes, jus de légumes pauvre en sodium
- Souper**
- Casserole tout-en-un : mélanger les ingrédients suivants et cuire au four :
    - ✓ Une part de viande, de volaille ou de haricots, comme des haricots noirs
    - ✓ Deux parts de légumes (p. ex., pois, carottes, tomates ou céleri)
    - ✓ Deux parts de riz, de macaroni ou de nouilles
    - ✓ Sauce pour humidifier le tout (p. ex., soupe crémeuse ou aux tomates en conserve et à faible teneur en sodium)
  - Saumon, truite arc-en-ciel, flétan ou autre poisson cuit au four avec un accompagnement de brocoli et de pâtes à grains entiers
  - Pâtes, sauce à la viande ou aux tomates, salade aux légumes-feuilles verts, lait
  - Pain de viande cuit au four dans des moules à muffins (bœuf haché, oignons hachés, épices), pomme de terre au four, macédoine de légumes
  - Chaudrée de saumon (saumon, mais en crème et lait condensé), rôti aux grains entiers
  - Chili sans viande (haricots, maïs surgelé, tomates en dés en

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

conserves pauvres en sodium,  
chili en poudre) sur du riz brun,  
tranches de poire

- Crêpes aux grains entiers garnies de beurre d'amande et de pommes sautées, lait
- Sautés (n'importe quels légumes frais ou congelés avec de petits morceaux de poulet, de bœuf, de porc, de crevettes, d'amandes ou d'arachides et de la sauce soja) sur un lit de riz brun ou de nouilles, lait
- Œuf poêlé, fromage, tomate et laitue sur un petit pain grillé aux grains entiers, bâtonnets de légumes
- Soupe aux lentilles, salade verte mixte, rôtie aux grains entiers et fromage
- Beurre d'arachide et banane roulés dans une tortilla, lait
- Pizza sur un pain plat – sauce aux tomates pauvre en sodium, légumes et fromage mozzarella cuits au four sur un pain pita, une tortilla ou un pain naan
- Omelette au fromage, rôtie aux grains entiers, salade verte

Feuillet d'information adapté de ceux des services de santé Leduc-Strathcona et Mount View.

## Chaudrée de légumes au cheddar

Donne 6 portions de 250 ml  
(1 tasse)

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 1 petit oignon haché
- 1 tasse (250 ml) de carottes en dés
- ½ tasse (125 ml) de céleri en dés
- 1 tasse (250 ml) de pommes de terre pelées en dés
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 tasse (250 ml) de lait chaud ou évaporé
- Une pincée de piment de Cayenne
- Sel et poivre noir, fraîchement moulu
- 1 tasse (250 ml) de croûtons de blé entier
- ½ tasse (125 ml) de cheddar, râpé

Dans une grande casserole, faire chauffer de l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon, les carottes et le céleri jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres, environ 5 minutes.

Incorporer les pommes de terre. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 25 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Incorporer le lait et le piment de Cayenne.

Saler et poivrer au goût. Verser dans des bols chauds et garnir avec les croûtons et le cheddar râpé.

Recette tirée du livre *Simplement délicieux* et réimprimée avec la permission des Diététistes du Canada. Éditions Robert Rose Inc, 2007

## Cuisiner pour une ou deux personnes : utiliser les restes de façon créative



Lorsque vous cuisinez, préparez de plus grandes quantités afin d'avoir des restes. L'utilisation des restes peut faciliter la préparation des repas, réduire les pertes et vous faire gagner du temps dans la cuisine.

### Quelques idées de départ

À peu près toutes les sortes de restes peuvent être ajoutées à un sauté, une casserole, une soupe ou une salade. Pas en mesure de finir ce gros bol de soupe? Pas de problème! Utilisez le reste dans une sauce ou une casserole. Soyez créatif!

### Légumes et fruits

- Faites cuire un brocoli, un chou-fleur ou une grosse quantité d'un autre légume. Mangez-en une portion pendant qu'il est chaud; marinez-en une partie dans de l'huile végétale, du

vinaigre et des épices, et ajoutez-en à une salade.

Utilisez le reste dans une omelette, un plat de pâtes, une soupe ou une casserole.

- Ajoutez à vos casseroles des restes de tranches de pommes de terre cuites.
- Utilisez les restes de fruits coupés sur vos céréales, vos crêpes ou vos gaufres, ou mélangez-les avec du yogourt ou du fromage cottage. Ajoutez les restes de fruits à des produits de boulangerie comme les muffins.
- Pelez et congelez les bananes trop mûres et utilisez-les pour faire un gâteau ou des muffins.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- Si vous avez acheté trop de fruits, utilisez les restes pour faire de la sauce aux fruits, du chutney ou de la compote de fruits (par exemple de la compote de pommes).
- Faites cuire les légumes en trop et réduisez en purée ceux que vous ne mangerez pas avec un bouillon ou du lait afin d'en faire rapidement une soupe.
- Ajoutez une variété de légumes cuits à un plat de pâtes, un gratin, une salade, une lasagne ou une quiche.
- Congelez les restes de purée de tomate en formant des boules de la taille d'une cuillère sur une plaque à pâtisserie doublée d'un papier d'aluminium. Entreposez les boules congelées dans un sac pour la congélation et utilisez-les afin d'enrichir vos sauces.
- Utilisez les restes de légumes sautés dans une omelette ou dans un roulé.
- Mélangez vos restes de fruits dans une boisson fouettée (mélangez du lait et des fruits).

## Produits céréaliers

- Refroidissez les restes de pâtes pour les mettre dans une salade de pâtes, une soupe ou une casserole.
- Utilisez un reste de riz dans un pouding au riz, une soupe ou une casserole.
- Faites des croûtes à pizza individuelles à partir de tortillas, de muffins anglais ou de pains pitas. Étalez de la sauce aux tomates pauvre en sodium et ajoutez vos garnitures préférées.
- Émiettez du pain séché et saupoudrez-le sur le poulet ou le poisson, ou dans une casserole.
- Utilisez du pain séché dans un pouding au pain ou encore en cubes comme croûtons (garnissez-les d'épices et faites-les griller au four) dans des salades ou des soupes.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

## Viandes et substituts

- Servez une sauce aux tomates ou à la viande sur des nouilles une journée, puis le lendemain, ajoutez-y des haricots, des légumes hachés (frais, congelés ou des restes) et des assaisonnements à chili.
- Faites sauter du bœuf haché, utilisez-en une partie dans une casserole et congelez le reste pour faire un chili, de la sauce pour pâtes ou des poivrons farcis.
- Faites cuire au four de grosses pièces de viande comme un poulet entier, un jambon ou une grosse pièce de bœuf; servez-en une partie tout de suite après la cuisson et utilisez les restes dans un sauté, une soupe consistante, une casserole, un sandwich ou une salade.
- Utilisez une salade de poulet, de thon ou aux œufs dans un sandwich une journée, puis mettez le reste dans une tomate ou un poivron vert, jaune ou rouge le jour suivant.
- Faites un pâté chinois ou un ragoût avec un reste de bœuf et de pommes de terre.
- Utilisez les restes de saumon pour faire un pain au saumon ou comme garniture sur un pain pita avec des tranches de tomates, de la laitue, des poivrons rouges et du concombre.
- Les rôtis peuvent être émincés et utilisés comme garniture pour des burritos, des crêpes, des légumes farcis ou des cannellonis.
- Ajoutez plus de liquide et d'oignons sautés lorsque vous faites braiser de la viande afin d'obtenir une soupe à l'oignon.
- Utilisez les restes de poulet ou de dinde dans un sandwich. Utilisez des tranches ou de gros morceaux de poulet et créez une salade en ajoutant un peu de mayonnaise, du céleri, des oignons et d'autres légumes que vous aimez.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

## Une note sur la salubrité et l'innocuité des aliments :

Les restes peuvent se gâter rapidement. Ainsi, il faut prendre des mesures pour que les aliments se conservent et qu'ils demeurent salubres :

- Réfrigérez rapidement les restes dans des contenants ouverts et peu profonds afin que les aliments refroidissent vite.
  - Conservez les restes dans le réfrigérateur pour une durée maximum de deux à trois jours. Congelez les restes si vous les entreposez plus longtemps.
  - Les restes peuvent être congelés et utilisés dans un délai de deux à trois mois. Assurez-vous de mettre des étiquettes et d'inscrire la date sur tous les emballages, et utilisez les plus vieux aliments en premier.
  - Dégelez les restes dans le réfrigérateur, et non pas sur le comptoir. Mangez ou réchauffez les restes dégelés immédiatement.
- Réchauffez-les à au moins 74 °C (165 °F). Vérifiez la température à l'aide d'un thermomètre pour aliments.
  - Assurez-vous que les soupes, les sauces et les compotes aient été amenées à ébullition avant de les manger.
  - Réchauffez les restes une fois seulement. Jetez tous les restes qui n'ont pas été mangés après qu'ils aient été réchauffés. Ne congelez pas à nouveau des restes qui ont été dégelés.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)



## Cuisiner pour une ou deux personnes : votre armoire d'aliments d'urgence



Une armoire d'urgence remplie de denrées non périssables et quelques aliments congelés vous sera très utile les jours où vous ne pourrez pas vous rendre à l'épicerie. Vous pouvez planifier des repas rapides et originaux en utilisant seulement quelques articles de base. Bien que des aliments puissent être conservés dans votre armoire pendant un bon moment, il vaut mieux les consommer et les remplacer de temps à autre. De plus, les aliments que l'on conserve au congélateur devraient être consommés après deux ou trois mois maximum.

### Suggestions d'aliments à garder à portée de la main

#### Fruits et légumes

- Fruits et légumes en conserve ou congelés; recherchez des marques sans sel ou sucre ajoutés
- Jus en conserve, en boîte ou congelés
- Fruits déshydratés (raisins secs, dattes, abricots)
- Soupes en conserve à teneur réduite en sodium (aux champignons, aux légumes, aux tomates)
- Sauces pour pâtes en conserve ou en bouteille; recherchez des choix à faible teneur en sel

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

## Produits céréaliers

- Pains, petits pains et muffins aux grains entiers. Gardez-en au congélateur
- Craquelins, biscottes Melba, bâtonnets de pain
- Pâtes enrichies ou aux grains entiers
- Riz brun et autres grains, tels le couscous, le millet ou le quinoa
- Préparation à biscuit
- Céréales chaudes (gruau, semoule)
- Céréales prêtes à consommer; recherchez des céréales faites à base de grains entiers – le terme « entier » devrait apparaître après le nom du grain dans la liste d'ingrédients.
- Farine

## Lait et substituts

- Lait évaporé en conserve
- Poudre de lait écrémé
- Lait de longue conservation; recherchez du lait en boîte ou des boissons de soya non sucrées dans des berlingots sur les tablettes de l'épicerie

## Viandes et substituts

- Saumon, thon, poulet ou sardines en conserve à faible teneur en sodium
- Conserves de haricots, de ragoût et de chili à faible teneur en sodium
- Lentilles et haricots en conserve ou séchés à faible teneur en sodium
- Beurre d'arachide
- Noix et mélange montagnard; gardez de petites quantités au congélateur afin de conserver leur fraîcheur
- Viande, volaille ou poisson nature, non panés
- Repas congelés; choisissez ceux qui contiennent plus de légumes et moins de sodium

## Autre

- Sucre
- Levure chimique (poudre à pâte)
- Bicarbonate de soude
- Bouillon à faible teneur en sodium
- Café/thé

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

## Cuisiner pour une ou deux personnes : manger seul



Manger seul peut être difficile, peu importe son âge. De plus, cuisiner seul peut sembler être une lourde tâche. Mais manger et cuisiner peuvent redevenir amusants. Tout d'abord, gardez dans votre garde-manger une grande variété d'aliments nutritifs que vous aimez. Les études montrent que lorsque plusieurs personnes mangent ensemble, elles mangent plus santé que lorsqu'elles mangent seules. Alors, prenez le temps de vous asseoir avec vos amis, votre famille ou vos voisins et dégustez un bon repas en leur compagnie. Gâtez-vous, vous le méritez bien!

### Faites de vos repas une partie de plaisir

- Aménagez un endroit agréable pour manger. Mettez sur la table des fleurs, un napperon, une serviette de table, et même des bougies. Mettez de la musique.
- Parfois, manger dans différents endroits peut aider. Par exemple, mangez sur la véranda, assoyez-vous près d'une fenêtre, allez pique-niquer au parc ou offrez-vous occasionnellement un souper au restaurant. Demandez un « sac à restes » afin de rapporter les restes à la maison.
- Vous n'avez pas envie de cuisiner? Essayez ces idées simples :
  - Des repas sans cuisson comme des sandwichs, des roulés ou des salades. Un œuf dur, des craquelins aux grains entiers, du fromage et des fruits pour former un savoureux dîner léger.
  - Les repas prêts à servir de l'épicerie, tels que du saumon grillé avec des

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

légumes rôtis ou une lasagne accompagnée d'une salade de légumes-feuilles verts.

- Utilisez les aliments prêts à servir pour élaborer des repas simples :
  - Des légumes congelés pour cuisiner un sauté
  - Des tortellinis au fromage réchauffés accompagnés de

tomates en conserve pauvres en sodium

- Des légumes précoupés, tels que la courge musquée, pour faire de la soupe
- Faites appel à un service de repas à domicile quelques fois par semaine ou plus.

## Trouvez des compagnons

En plus des bienfaits nutritionnels que vous apporte le fait de manger en compagnie d'autres personnes, mettre sur pied un club repas ou se joindre à un groupe de préparation de repas permet de rencontrer des gens et de nouer de nouvelles amitiés.

- Organisez un repas-partage avec des amis, ou allez dîner régulièrement avec un groupe de personnes.

- Mettez sur pied un club repas, par exemple un Club À la soupe! : l'hôte prépare la soupe et les autres convives apportent le pain, la salade ou des fruits.
- Prenez part à une cuisine communautaire ou cuisinez entre amis. Trouvez un endroit où vous pouvez rencontrer des gens afin de planifier plusieurs repas, de faire les emplettes et de cuisiner tous ensemble. Rapportez ces repas à la maison, congelez-les et réchauffez-les lorsque vous n'avez pas envie d'aller faire les courses ou de cuisiner.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- Demandez des suggestions à d'autres personnes âgées seules et partagez les vôtres.
- Échangez des recettes.
- Apprenez à vos petits-enfants à cuisiner.
- Vérifiez auprès des centres pour personnes âgées ou centres communautaires près de chez vous; plusieurs servent des repas hebdomadaires.

Si vous perdez l'appétit pendant plus d'une journée ou deux, parlez-en à votre médecin ou demandez une consultation avec une diététiste.