





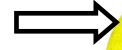
TABLEAU DU NOMBRE DE PORTIONS RECOMMANDÉES PAR LE GUIDE ALIMENTAIRE

	19-50	19-50	51 +	51 +
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
 Fruits et légumes	7-8	8-10	7	7
 Produits céréaliers	6-7	8	6	7
 Lait et substituts	2	2	3	3
 Viandes et substituts	2	3	2	3

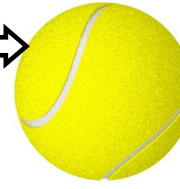
Matières grasses Notre apport ne devrait pas dépasser 6 à 9 portions de matières grasses ajoutées par jour (huile pour la cuisson, mayonnaise, vinaigrette...)

Qu'est-ce qu'une portion?

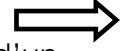
Fruits et légumes



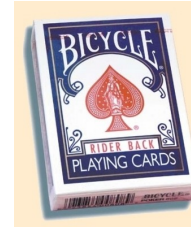
La grosseur d'une balle de tennis



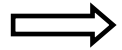
Viande, volaille, poisson



La grosseur d'un jeu de cartes



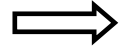
Fromage



La grosseur de deux doigts



Matières grasses



La grosseur du bout d'un doigt



Saviez-vous que Les aliments servis au restaurant contiennent bien souvent une grande quantité de lipides et de sel. Demandez la liste d'ingrédients afin d'en connaître davantage sur les ingrédients de votre

Dépliant préparé par Catherine Bérubé, étudiante en Techniques de diététique



Cégep de Rimouski

Manger au restaurant :

Petit guide

pratique pour

faire des

SAINS & ÉCLAIRÉS





Des trucs pour bien manger;

DE L'ENTRÉE AU DESSERT!

ENTRÉE

▫ Demandez au serveur de retirer le panier d'arachides, de maïs soufflé ou de pain, ou, du moins, éloignez-le de vous.

▫ Choisissez un jus de tomate, de légumes ou une soupe aux légumes faite à base de bouillon ou de jus. Éviter les crèmes qui contiennent beaucoup de matières grasses.

▫ Si vous désirez prendre une salade en entrée, demandez qu'on vous serve la vinaigrette à part, vous pourrez ainsi en contrôler la quantité.

REPAS PRINCIPAL

▫ Au kiosque à sandwiches, choisissez des viandes maigres comme le rosbif, le jambon ou la dinde qui contiennent souvent moins de lipides et de sodium (sel).

▫ Au restaurant, choisissez des viandes maigres comme le poulet, la dinde ou le veau ou le poisson.

▫ Privilégiez les viandes et poissons pochés, cuits à la vapeur, au four et grillés. Sachez repérer les termes «enrobés», «Alfredo», «croquants», «gratinés» et «poêlés». Ils contiennent, eux aussi, beaucoup de lipides et de sodium.

▫ Commandez les items à la carte plutôt que le menu du jour. Vous pourrez mieux choisir les aliments que vous consommerez.

▫ Ajouter un verre de lait et un fruit à votre repas au «fast-food» afin d'en augmenter la valeur nutritive.

▫ Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à poser des questions au serveur. Il connaît le menu et peut bien souvent vous renseigner sur la façon dont les mets sont apprêtés.

N'oubliez pas, le cerveau met **20 minutes** à reconnaître le signal qui indique que vous avez assez mangé. Il faut donc prendre le temps de mastiquer afin d'éviter de consommer trop d'aliments.

DESSERT

▫ Choisissez un sorbet, un yogourt ou des fruits à la place de la crème glacée, de la tarte et des autres desserts.

▫ Si vous désirez absolument manger un gâteau, choisissez par exemple un gâteau des anges, prenez une portion modérée ou partagez avec vos amis.

▫ Avez-vous encore faim? Posez-vous cette question et la réponse pourrait bien vous indiquer que le dessert n'est pas nécessaire à votre repas.

Saviez-vous que?
38% du budget que les Québécois accordent à l'alimentation est dépensé à l'extérieur de la maison. Par exemple, au restaurant à la carte, au «fast-food» et à la cafétéria de leur lieu de travail.

- Nutrition-Québec

Un échange gagnant au «fast-food»

3 X plus de calories et de lipides

- Big Mac®	- Salade thaïe au poulet, ½ vinaigrette asiatique au sésame
- Frites format moyen	- berlingot de lait 1% m.g
- Coke® grand format	

Calories (kCal)	1210	455
Sodium (mg)	1310	1300
Lipides (g)	47	16,5
Portion de fruits et légumes *	0	3 ½
Portion de produits laitiers *	0	1

<http://www.mcdonalds.ca/fr/food/calculator.aspx>

RÉFÉRENCES:

MAITRISE du diabète pour la vie, [En ligne]:
http://www.diabetescontrolforlife.net/fr_ca/Articles-Eating-Out-Eating-Right.jsp

NUTRITION Québec le blogue, [En ligne]:
<http://nutrition-quebec.com/2010/09/10/comment-bien-manger-au-restaurant/>

PLAISIRS santé, [En ligne]:
<http://www.plaisirssante.ca/mon-assiette/manger-sain/8-trucs-pour-bien-manger-au-restaurant>

