



POUR MANGER AU RESTAURANT

## CONSEILS SANTÉ

**Manger au restaurant est l'un des grands plaisirs de la vie. Faites un choix santé et savourez un délicieux repas.**

- *Si vous voulez de petites portions, commandez à la carte, choisissez les hors-d'œuvre comme plat principal ou partagez le repas.*
- *Exigez que les sauces et la vinaigrette soient servies à part.*
- *Demandez de la margarine au lieu du beurre, prenez du lait écrémé plutôt que du lait entier ou de la crème.*
- *Commandez de la viande, du poisson ou de la volaille grillée, cuit au four, à la vapeur ou poché; évitez les mets sautés ou frits.*
- *Limitez vos portions à 120-180g (de 4 à 6 oz) de viande, de poisson ou de volaille.*

### Choisissez des plats cuisinés

- *à la vapeur*
- *au jus*
- *frais*
- *grillés*
- *rôtis*
- *pochés*
- *avec du jus de tomates ou sauce de tomates*

### Prenez garde aux mets qui sont

- *marinés ou fumés*
- *servis dans une sauce cocktail*
- *servis dans un bouillon*
- *trop salés*
- *cuits dans le beurre*
- *sautés, frits, croustillants*
- *servis avec une crème ou une sauce*
- *gratinés*
- *en casserole, en fricassée, en ragoût*

### Boissons

UN VERRE DE VIN MÉLANGÉ À UN SODA EST PARTICULIÈREMENT INDIQUÉ POUR DIMINUER LES CALORIES. LES SODAS MÉLANGÉS À DU CITRON OU AUX JUS DE FRUITS OU LES JUS DE TOMATE SONT TRÈS RAFRAÎCHISSANTS ET REMPLACENT LES BOISSONS ALCOOLISÉES.

### Déjeuner

CHOISISSEZ DES CÉRÉALES À GRAINS ENTIERS COMME LA FARINE D'AVOINE OU DES CÉRÉALES EN FLOCONS. ESSAYEZ LES GAUFRES SERVIES AVEC DES FRUITS FRAIS ET DU YOGOURT.



## DÉJEUNER AU RESTAURANT

### Le déjeuner « vitalité »

LE DÉJEUNER VITALITÉ VOUS FOURNIT TOUS LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR ENTREPRENDRE VOTRE JOURNÉE, TOUT EN ÉGAYANT VOS SENS AUX DIFFÉRENTES SAVEURS, COULEURS, ODEURS ET TEXTURES QU'IL PROPOSE...

1. *Yogourt, fromage cottage ou lait*
2. *Fruit frais*
3. *Céréales chaudes ou froides, pain à grains entiers, muffin anglais ou bagel*
4. *Beurre d'arachide, saumon fumé, fromage ou œuf*



### Une envie de crêpes ?

TROIS GRANDES CRÊPES ACCOMPAGNÉES DE FRUITS ET ARROSÉES DE SIROP D'ÉRABLE OU DE CRÈME ANGLAISE PEUVENT VOUS FOURNIR JUSQU'À 900 CALORIES, SOIT L'ÉQUIVALENT EN ÉNERGIE D'UN BIG MAC ET D'UNE FRITE DE FORMAT MOYEN ! POUR UN MEILLEUR CHOIX :

1. *Une crêpe en moins, c'est 175 calories de moins sur votre tour de taille.*
2. *Préférez du yogourt avec un peu de sirop d'érable ou de miel à la crème anglaise très grasse et calorique.*
3. *Accompagnez les crêpes de fruits plutôt que de viandes souvent très grasses. Chaque saucisse peut ajouter à votre déjeuner jusqu'à 250 calories et 20 g de gras !*

### Les gaufres belges

UNE GAUFRE BELGE AVEC DE LA CRÈME FOUETTÉE ET DES FRUITS VOUS PARAÎT UN DÉJEUNER LÉGER ET SANTÉ ? DÉTROMPEZ-VOUS. VOUS INGURGITEZ 680 CALORIES ET 24 G DE GRAS !

1. *Le gras et les calories de ce déjeuner proviennent de la gaufre. Pour en profiter sans vous tourmenter, laissez de côté la crème fouettée et le beurre, et allez-y mollo avec le sirop d'érable.*

### Et les œufs ?

LES ŒUFS CONSTITUENT UNE BONNE SOURCE DE PROTÉINES ET D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS. POUR UN DÉJEUNER PLUS SANTÉ, IL SUFFIT DE CHOISIR SELON CE QUI SUIT :

1. *Préférez les fèves au lard ou une tranche de jambon au lieu des saucisses, du bacon ou des cretons.*
2. *Demandez la sauce hollandaise à part. Vous pourrez contrôler la quantité de sauce, de matières grasses et de calories.*
3. *Accompagnez vos œufs de fruits, de pommes de terre ou de tomates plutôt que de viandes.*
4. *Commandez des rôties de pain brun non beurrées.*

\*SOURCE : EXTENSO : CENTRE DE RÉFÉRENCE SUR LA NUTRITION HUMAINE.



## AU RESTAURANT CHINOIS

### Les rouleaux impériaux

DEUX ROULEAUX IMPÉRIAUX FOURNISSENT 380 CALORIES ET PLUS DE 20 G DE GRAS, L'ÉQUIVALENT DE 2 BEIGNES GLACÉS !

*En entrée, choisissez les salades aux germes de soja, les bouchées vapeur, un rouleau de printemps ou une soupe (sans les nouilles frites qui ajoutent 150 calories par 1/2 tasse ou 125ml).*

*Les entrées de poissons et de fruits de mer (non frits) sont les meilleurs choix.*



### Les aliments frits

LA FRITURE AUGMENTE LA QUANTITÉ DE CALORIES ET DE MATIÈRES GRASSES :  
1 TASSE DE RIZ FRIT CONTIENT 2 FOIS PLUS DE CALORIES ET 37 FOIS PLUS DE GRAS.

*Commandez des plats cuits à la vapeur et sautés.*

### Les arachides, les noix et les graines

LES ARACHIDES, LES GRAINES DE SÉSAME ET LES AMANDES CONSTITUENT DES SOURCES DE PROTÉINES MAIS FOURNISSENT BEAUCOUP DE CALORIES.

*Demandez que le cuisinier en réduise la quantité.*

### Les sauces

SAUCE HOI-SIN OU AUX PRUNES... AUTANT DE SOURCES DE SODIUM ET DE CALORIES (35 CALORIES PAR 15 ML OU C. À TABLE DE SAUCE).

*Utilisez votre fourchette plutôt que la cuillère pour arroser votre plat.*

### Les portions

AU RESTAURANT, LES ASSIETTES PEUVENT CONSTITUER DEUX REPAS.

*Mangez avec des baguettes : cela vous laissera le temps de vous sentir rassasié.*

### Du MSG pour plus de saveur...

LE GLUTAMATE MONOSODIQUE EST UN ADDITIF ALIMENTAIRE UTILISÉ DANS LA CUISINE ASIATIQUE POUR REHAUSSER LA SAVEUR DES ALIMENTS. L'UTILISATION DE MSG EN QUANTITÉ RAISONNABLE EST INOFFENSIVE MAIS IL N'EST PAS IMPOSSIBLE QU'UNE PARTIE DE LA POPULATION EST UNE CERTAINE INTOLÉRANCE À CE PRODUIT. SI VOUS EN ÊTES SENSIBLE, CONSULTEZ UN MÉDECIN.



## AU RESTAURANT GREC



### Souvlaki : le meilleur choix

CETTE BROCHETTE DE POULET, D'AGNEAU OU DE PORC MARINÉ, ACCOMPAGNÉE DE RIZ ET DE LÉGUMES, CONSTITUE LE MEILLEUR CHOIX AU RESTAURANT GREC.

*Si vous prenez le souvlaki pita, laissez tomber les frites et le riz.  
Demandez la sauce tzatziki à part (sauce à base de yogourt, d'huile, d'ail et de concombres).*

### Salade grecque : l'exception à la règle

LA SALADE GRECQUE FOURNIT PLUS DE GRAS SATURÉS QU'UNE GROSSE PORTION DE FRITES À CAUSE DU FROMAGE FETA ET DE LA VINAIGRETTE CRÉMEUSE QUI RECOUVRE LA LAITUE, LES TOMATES ET LES CONCOMBRES.

*Demandez la fromage feta et la vinaigrette à part et garnissez votre salade d'une ou deux cuillérées à table de chacun des ingrédients.*

### Gyro : version plus grasse du souvlaki pita

LA VIANDE UTILISÉE EST TRÈS GRASSE ET EST FAITE AVEC UN MÉLANGE COMPRESSÉ DE BŒUF ET D'AGNEAU ASSAISONNÉS DE CROÛTONS DE PAIN ET D'OIGNON.

*Un gyro contient autant de gras qu'un hamburger quart de livre avec fromage plus une frite grand format ! Vous pouvez réduire la quantité de gras en le modifiant en souvlaki pita...*

### Spanakopita : un chausson avec ça ?

LE SPANAKOPITA EST UN CHAUSSON AU FROMAGE FETA ET AUX ÉPINARDS FAIT AVEC DE LA PÂTE PHYLLO.

*Ce chausson est aussi nocif pour la santé de votre cœur que 2 beignets glacés !*

### Dolmas à la viande : des saucisses bien cachées

LES DOLMAS SONT DES FEUILLES DE VIGNES FARCIES DE VIANDE ET DE RIZ. LE DOLMAS À LA VIANDE CONTIENT PLUS DE CALORIES, DE MATIÈRES GRASSES ET DE SODIUM QU'UNE SAUCISSE POUR LE DÉJEUNER !

*Choisissez les dolmas au riz.*

### Moussaka : gras par-dessus gras...

CE METS SUPERPOSE DES RANGÉES DE VIANDE HACHÉE GRASSE ET D'AUBERGINES FRITES, LE TOUT GARNI D'UNE SAUCE BÉCHAMEL. UNE PORTION CONTIENT 50 G DE GRAS ÉQUIVALENTS À 10 CARRÉS DE BEURRE !

*Choisissez des plats proposant des morceaux de viande, du riz et des légumes plutôt que des plats à base de viande hachée.*



## LA PIZZA « SANTÉ »

LES DEUX PRINCIPAUX DÉFAUTS DES PIZZAS : LES GRAS SATURÉS ET LE SEL. 2 POINTES DE PIZZA AVEC PEPPERONI CONTIENNENT 500 CALORIES. PLUS VOUS AJOUTEZ DE VIANDE, DE FROMAGE ET D'EXTRAS, PLUS VOUS AVEZ DE CALORIES ET DE GRAS SATURÉS. CINQ TRUCS POUR UNE PIZZA PLUS SANTÉ.



### **Commandez une pizza moitié fromage**

*Demandez au cuisinier de couper de moitié la quantité de fromage de votre pizza ou commandez une pizza sans fromage et saupoudrez-la de parmesan !*

### **Évitez les croûtes garnies**

*Préférez les croûtes minces sans garnitures ou offrez-vous des pâtes de blé entier.*

### **Garnissez le tout de légumes**

LES LÉGUMES CONSTITUENT VOTRE MEILLEUR CHOIX, CAR ILS SONT PEU CALORIQUES ET REGORGENT DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX.

*Remplacez le pepperoni, le porc, les saucisses et le bœuf haché par du poulet, du jambon ou des fruits de mer.*

### **Dites non aux « extras »**

*Les extras sont synonymes de plus de calories et de gras.*

### **Dégustez votre pizza avec une salade ou commencez votre repas avec une soupe.**

*Terminez votre repas avec des fruits frais ou encore un dessert au lait.*



## L'ITALIE DANS L'ASSIETTE



### En attendant le repas...

*Attention à la corbeille de pain : buvez de l'eau en attendant votre entrée.*

*Méfiez-vous des pains à l'ail : ils contiennent 5 fois plus de gras qu'un pain italien nature.*

### En entrée

LA SOUPE MINISTRONE A L'AVANTAGE DE CONTENIR 10 FOIS MOINS DE CALORIES QU'UNE ENTRÉE DE CALMARS FRITS ET 6 FOIS MOINS QU'UNE ASSIETTE D'ANTIPASTI !

*Avec une salade de légumes, demandez votre vinaigrette à part.*

### Les plats principaux

LES SAUCES À BASE DE TOMATE (MARINARA, AUX PALOURDES, BOLOGNAISE, ETC.) CONTIENNENT BEAUCOUP MOINS DE GRAS QUE LES SAUCES BLANCHES, LES SAUCES À BASE DE FROMAGE ET LES SAUCES AU PESTO.

UN SPAGHETTI SAUCE À LA VIANDE FOURNIT PRÈS DE 6 FOIS MOINS DE GRAS QUE DES FETTUCINI ALFREDO !

*Les pâtes figurent au palmarès des mets santé, mais attention à la sauce choisie.*

*Si vous ne prenez pas de pâtes, préférez les plats de poulet ou de poisson grillés au veau parmigiano ou aux saucisses.*

### En accompagnement

*Prenez des champignons portobello grillés, des asperges, des épinards, la fameuse insalata tricolore (salade de légumes), des courgettes, etc.*

### Au dessert

*Terminez votre repas avec une glace italienne faible en gras.*



## LES DESSERTS GLACÉS



1. Optez pour un yogourt glacé faible en matières grasses, ou un sorbet.

*Ne fournissant aucun gras saturé, le yogourt glacé est faible en matières grasses et avec le sorbet, ils constituent les meilleurs choix de desserts glacés.*

Aliments	Portion	Calories	Gras saturés * (g)
Sorbet au citron	1 boule	130	0
Yogourt glacé à la vanille faible en gras	1 boule	155	0
Crème glacée molle à la vanille	petit format	230	4,5
Sundae aux fraises	petit format	240	4,5
Crème glacée dure à la vanille	1 boule	240	9
Banana Split	1	510	8
Lait frappé au chocolat	petit format	560	10
Crème glacée frappée aux pépites de chocolat	petit format	720	14
Hamburger quart de livre et une petite frite		675	13

\*POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR, IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS CONSOMMER PLUS DE 20 G DE GRAS SATURÉS PAR JOUR (BASÉ SUR UNE CONSOMMATION DE 2000 CALORIES PAR JOUR).

- *Les petits formats de crème glacée molle et de sundae aux fraises peuvent également satisfaire une envie de crème glacée sans trop de dégâts.*
- *Fuyez les laits frappés et la crème glacée frappée de type Blizzard qui fournissent plus de calories et de gras saturés qu'un hamburger quart de livre et une petite frite.*

### Choisissez le plus petit format

*Doubler le nombre de boules de crème glacée sur votre cornet double les calories et les gras saturés.*

### Oubliez le cornet

*Si vous voulez manger une crème glacée, choisissez le cornet traditionnel plutôt que la version gaufrée et trempée dans le chocolat : vous épargnerez de 60 à 160 calories !*

### N'abusez pas de la garniture

*Noix, bonbons, sirop de caramel, de chocolat ou de fruits.. L'addition de ces garnitures vous fera ajouter d'autres calories...*