

4 PRIVILÉGIEZ LES LÉGUMINEUSES, LE POISSON, LA VOLAILLE ET LES NOIX

Découvrez les légumineuses et le tofu, et essayez d'en intégrer dans vos menus au moins une fois par semaine.

Augmentez votre consommation de poisson (peu importe la variété) et essayez de consommer chaque semaine au moins deux ou trois repas de poissons gras tels que le hareng, la sardine, le saumon, le thon rouge, la truite arc-en-ciel, le maquereau et le flétan.

Le poulet et la dinde constituent également de très bons choix, au même titre que les noix.

Limitez les viandes rouges et privilégiez les coupes de viande maigre et extra-maigre.

D'une façon générale, les viandes sauvages sont des viandes extra-maigres. Pour les autres viandes, préférez les coupes maigres et extra-maigres. Enlevez le gras visible des viandes. Diminuez non seulement la portion (environ la grosseur d'un jeu de cartes), mais aussi la fréquence en substituant la viande rouge par des légumineuses, du tofu, de la volaille, des poissons ou des fruits de mer.

Enfin, préférez une méthode de cuisson avec peu ou sans matière grasse.



5 INTÉGREZ LES PROTÉINES DE SOYA DANS VOS MENUS

Les fèves de soya (edamames) font partie de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les pois chiches ou encore les haricots rouges. Mais leur valeur protéique est supérieure à celle des autres légumineuses. Une portion de 50 g (½ tasse) d'edamames cuits comble vos besoins en protéines dans un repas et remplace une portion approximative de 90 g (3 oz) de viande, de volaille ou de poisson. Les edamames sont exempts de gras saturés et contiennent uniquement de bons gras (gras monoinsaturés et polyinsaturés). Ils constituent également une excellente source de fer, de magnésium et de calcium.

En augmentant votre consommation de soya, vous diminuerez votre consommation de protéines animales riches en gras saturés, ce qui favorisera la diminution de votre cholestérol sanguin.

Les principales sources de soya

SOURCE DE PROTÉINES DE SOYA	PORTION	TENEUR EN PROTÉINES (en g)
Tempeh	100 g (3 ½ oz)	18,5
Tofu ordinaire ferme	100 g (3 ½ oz)	15,8
Fèves de soya cuites (edamames)	50 g (½ tasse)	15,1
Tofu ordinaire semi-ferme	180 g (6 oz)	15
Tofu soyeux extra-ferme	180 g (6 oz)	15
Tofu soyeux ferme	200 g (7 oz)	14
Tofu ordinaire mou	200 g (7 oz)	13
Similiviande (burger)	70 g (1 boulette)	12,5
Fèves de soya rôties	30 g (¼ tasse)	10,6
Tofu soyeux mou	200 g (7 oz)	10
Similiviande (saucisse)	50 g (2 saucisses)	9
Boisson de soya	250 ml (1 tasse)	7
Similifromage	20 g (1 tranche)	3,7
Tofu dessert	Pouding	100 g (3 ½ oz)
	Mousse	100 g (3 ½ oz)

Source : Manuel de nutrition clinique de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

GAUFRES

au son d'avoine

10 gaufres • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

2 gros œufs, battus

5 c. à soupe d'huile de canola

625 ml (2 ½ tasses) de lait 1 % M.G.

130 g (1 tasse) de farine de blé entier

65 g (½ tasse) de farine tout usage

75 g (¾ tasse) de son d'avoine

1 c. à soupe de levure chimique
(poudre à pâte)

2 c. à soupe de sucre

½ c. à café de sel

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger les œufs, l'huile et le lait.

Ajouter progressivement les farines, le son d'avoine, la levure chimique, le sucre et le sel. Mélanger et laisser reposer la préparation pendant 5 minutes.

Entre-temps, préchauffer le gaufrier.

Cuire les gaufres selon les instructions du gaufrier. Huiler la plaque au besoin.

Accompagnement : servir avec un filet de sirop d'érable et des fruits.



VARIANTE

Si vous n'avez pas de gaufrier, vous pouvez faire des crêpes au son d'avoine à la poêle. Omettez l'huile de canola dans la préparation de la recette et huilez votre poêle avant la cuisson.

Valeur nutritive par gauffre

Teneur

Calories 202

Lipides 9,7 g

Saturés 1,2 g

Oméga-3 0,7 g

Cholestérol 42 mg

Sodium 137 mg

Glucides 24 g

Fibres 2 g

Protéines 7 g

INFO CŒUR

L'avoine est particulièrement riche en fibres solubles. Celles-ci piègent une partie du cholestérol alimentaire et l'éliminent naturellement de l'organisme, ce qui contribue à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.



