

Karen Graham, diététiste

# la santé au menu

Recettes faibles en gras et riches en fibres



## Trucs faciles pour :

- Perdre du poids
- Traiter son diabète
- Garder son cœur en bonne santé
- Réduire les risques de cancer
- Vivre sainement

Association  
Canadienne  
du Diabète

LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME



# Table des matières

<b><i>Comment utiliser ce livre</i></b>	<b>5</b>
Code de couleurs des sections du livre	6
Choisissez votre plan alimentaire	7
Préparez les plats et les recettes	10
<b><i>Les dix changements de Karen Graham pour une bonne santé</i></b>	<b>11</b>
1. Déjeunez le matin	12
2. Mangez des portions adéquates	12
3. Faites le plein de fruits et de légumes	13
4. Mangez moins de matières grasses	16
5. Buvez plus d'eau	21
6. Réduisez votre consommation de sucre	22
7. Réduisez votre consommation de sel et d'alcool	23
8. Faites des achats judicieux	26
9. Limitez les repas au restaurant	26
10. Faites de la marche	27
<b><i>Les groupes alimentaires</i></b>	<b>31</b>
Céréales et féculents	32
Légumes et fruits	34
Aliments riches en calcium	36
Viandes et autres sources de protéines	38
Aliments riches en graisses mono-insaturées et polyinsaturées	40
<b><i>Information nutritionnelle</i></b>	<b>42</b>
<b><i>Repas, recettes et collations</i></b>	<b>43</b>
Déjeuners	45
Dîners	77
Soupers	111
Collations	275
Index	286

# Comment utiliser ce livre

**La santé au menu** vous aidera à apporter à votre alimentation des changements importants qui bénéficieront à votre santé.

Lisez la première partie du livre afin de bien comprendre comment utiliser ce livre pour planifier vos repas.

Cet ouvrage contient de belles photos grandeur nature que vous aurez du plaisir à regarder, mais il renferme beaucoup plus que des recettes et des photos. Il vous offre une méthode très simple pour gérer votre apport quotidien en calories (de 1200 à 2200 calories) grâce à de délicieux repas et collations. J'ai calculé pour vous toutes les calories afin que vous puissiez planifier facilement vos repas. Deux photos accompagnent chacune des recettes. La photo grandeur nature représente le gros repas tandis que la plus petite vous permet de voir le petit repas. Vous pouvez ainsi avoir une idée exacte de la grosseur réelle d'une portion. La première partie du livre (pages 5 à 10) vous indiquera comment procéder.

***Consultez une diététiste, un éducateur en diabète ou un médecin.***

*Si vous avez des questions au sujet de votre alimentation ou du diabète, consultez un professionnel de la santé.*

## **Les dix changements de Karen Graham pour une bonne santé (pages 11 à 29)**

Des conseils pratiques pour vous aider à vous sentir mieux, à perdre du poids ainsi qu'à réduire votre taux de cholestérol, votre tension artérielle et votre glycémie. Commencez par faire un ou deux changements. Lorsque vous êtes prêt à en faire davantage, consultez de nouveau cette section et relisez-la.

## **Les groupes alimentaires (pages 31 à 41)**

Après avoir lu les textes concernant les groupes alimentaires, vous comprendrez mieux l'importance de manger une variété d'aliments riches en nutriments à chaque repas (tel que vous le verrez sur les photos des repas présentées dans ce livre). Une bonne alimentation permet de prévenir les maladies et est essentielle à une bonne santé.

## **Repas, recettes et collations (pages 43 à 285)**

Nous vous offrons un choix de 70 repas complets, de 100 recettes et de plus de 100 collations. Les sections sont faciles à identifier grâce à un code de couleurs (voir page 6).

## Code de couleurs des sections du livre

<p>Idées pour vivre sainement</p>	<p>Comment utiliser ce livre Les dix changements de Karen Graham pour une bonne santé Les groupes alimentaires</p>
<p>Quinze suggestions de déjeuners</p>	<p>Tous les gros repas contiennent 370 calories Tous les petits repas contiennent 250 calories</p>
<p>Quinze suggestions de dîners</p>	<p>Tous les gros repas contiennent 520 calories Tous les petits repas contiennent 400 calories</p>
<p>Quarante suggestions de soupers</p>	<p>Tous les gros repas contiennent 730 calories Tous les petits repas contiennent 550 calories</p>
<p>Quatre groupes de collations</p>	<p>Les collations à faible valeur calorique contiennent 20 calories ou moins Les petites collations contiennent 50 calories Les collations de grosseur moyenne contiennent 100 calories Les grosses collations contiennent 200 calories</p>



# Choisissez votre plan alimentaire

Ce livre vous offre des gros repas, des petits repas et des collations de différentes grosseurs. Cette section vous aidera à choisir la grosseur de vos repas et le nombre de collations dont vous avez besoin chaque jour.

Les portions varieront pour chaque membre de votre famille. Les petits repas suffiront à la plupart des petits enfants et des adultes plus âgés qui sont moins actifs sur le plan physique. Les enfants et les adolescents en pleine croissance et les adultes qui sont actifs physiquement pourraient quant à eux avoir besoin de portions plus grosses que celles des gros repas et des grosses collations. Les enfants et les adolescents, ainsi que les femmes enceintes et celles qui allaitent, devraient boire une tasse de lait à chaque repas afin de combler convenablement leurs besoins en calcium.

## Il existe deux façons de planifier vos repas :

- Utilisez la règle générale.
- Servez-vous de vos mains pour évaluer la grosseur des portions.

### *Suivez les règles générales*

Si vous tentez de perdre du poids, voici la règle générale :

- Les femmes devraient prendre de 1200 à 1800 calories par jour.
- Les hommes devraient prendre de 1500 à 2200 calories par jour.

Utilisez la charte du plan alimentaire quotidien (page 8) pour choisir le vôtre.

### *Ne vous pesez pas plus d'une fois par mois*

En effet, le poids de notre corps augmente ou diminue chaque jour de 1 ou 2 lb (0,5 ou 1 kg) ; ce n'est donc pas une bonne idée de se peser tous les jours. Si vous vous pesez une fois par mois, vous allez remarquer une baisse graduelle de votre poids. Si vous perdez 1 ou 2 lb (0,5 ou 1 kg) par mois, c'est bien, parce que ce poids est vraiment perdu.

Si vous n'avez pas de pèse-personne, demandez à votre médecin, diététiste ou professionnel de la santé de vous peser au moins une fois par an.

Si vous avez un excédent de poids de plus de 40 ou 50 lb (18 ou 23 kg), il vous a probablement fallu 10 ans ou plus pour gagner ce poids. Attendez-vous à perdre du poids lentement. Pour n'importe quelle personne, la perte de 10 lb (4,5 kg) en un an est un énorme succès.

*Pour connaître le nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour, consultez la section « besoins énergétiques » du site Web de Santé Canada.*

**Mise en garde : Si vous prenez des médicaments pour le diabète, le cœur ou l'hypertension ou de l'insuline.**

*Si vous réduisez votre apport alimentaire ou augmentez votre niveau d'exercice, vous aurez peut-être besoin d'une dose inférieure de médicaments ou d'insuline. Si vous vous sentez faible, étourdi ou que vous tremblez lorsque vous faites de l'exercice, avant les repas ou au lever, il est possible que vous deviez ajuster votre médication. Consultez votre médecin.*

*N'apportez aucun changement à vos doses de médicaments ou d'insuline avant de consulter un professionnel de la santé.*

Une fois que vous avez sélectionné votre plan alimentaire, vous pouvez combiner vos plats sans jamais plus vous soucier des calories. Tout a été pensé pour vous.

### A. Charte du plan alimentaire quotidien

• petits repas sans collation	1200 calories
• petits repas avec deux petites collations	1300 calories
• petits repas avec une petite collation et deux moyennes	1450 calories
• petits repas avec une petite collation, une moyenne et une grosse	1550 calories
• gros repas sans collation	1620 calories
• gros repas avec deux petites collations	1720 calories
• gros repas avec une petite collation et deux moyennes	1870 calories
• gros repas avec une petite collation, une moyenne et une grosse	1970 calories
• gros repas avec trois grosses collations	2220 calories

### B. Faites votre propre plan d'alimentation

Au lieu d'utiliser la charte, vous pouvez créer votre plan alimentaire personnalisé. Vous pouvez combiner différentes grosseurs de repas et de collations, selon votre horaire et votre style de vie. Par exemple :

Repas	Calories
Gros déjeuner	370
Petite collation	50
Petit dîner	400
Grosse collation	200
Gros souper	730
Collation moyenne	<u>100</u>
Nombre total de calories	1850

#### Pour les petits repas

- le déjeuner contient 250 calories ;
- le dîner contient 400 calories ;
- le souper contient 550 calories.

#### Pour les gros repas

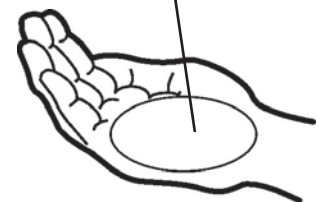
- le déjeuner contient 370 calories ;
- le dîner contient 520 calories ;
- le souper contient 730 calories.

#### Pour les collations

- une collation faible en calories contient 20 calories ou moins ;
- une petite collation contient 50 calories ;
- une collation moyenne contient 100 calories ;
- une grosse collation contient 200 calories.

## *Utilisez votre main comme instrument de mesure*

- Allez aux pages 114-115, à la photo grandeur nature du Souper 1.
- Si la paume de votre main a la grandeur de  $1 \frac{1}{2}$  poitrine de poulet et si votre poing a la grandeur d'environ  $1 \frac{1}{2}$  patate, alors optez pour les gros repas.
- Si la grandeur de votre main se rapproche plus de la taille d'un morceau de poulet et d'une patate (voir photo ci-dessous), alors les petits repas seraient plus adéquats pour vous.
- Vous devriez inclure plusieurs collations dans votre plan alimentaire quotidien. Mais si vous essayez de perdre du poids, vous aurez peut-être à choisir les petites collations ou les collations à faible valeur calorique.
- Avec le temps, selon que vous aurez perdu ou gagné du poids, vous pourrez ajuster la grosseur de vos repas et le nombre de collations.



# Préparez les plats et les recettes

*À la fin de chaque section, vous trouverez un plat de réjouissance (Déjeuner 15, Dîner 15 et Souper 40). Ces repas requièrent une préparation un peu plus longue ou quelques ingrédients additionnels, mais le nombre de calories est le même, ce qui en fait des repas spéciaux qui conviennent parfaitement à votre plan alimentaire.*

## Les 100 recettes du livre sont :

- faciles à faire ;
- peu coûteuses et requièrent des ingrédients utilisés couramment ;
- faibles en matières grasses ou en sucre ;
- bonnes pour toute la famille ;
- faciles à congeler.

Vérifiez le nombre de portions pour chaque recette. Certaines recettes peuvent nourrir jusqu'à six personnes. Si vous vivez seul, vous voudrez sûrement couper la recette en deux. Si vous cuisinez pour une famille nombreuse, vous pouvez doubler la recette. Vous pouvez conserver les restes en toute sécurité trois jours au réfrigérateur, ou les congeler pour les manger ultérieurement.

## Mesurez vos verres et vos bols

Vos verres ainsi que vos bols à céréales ou à soupe peuvent avoir des formes différentes de ceux montrés sur les photos de recettes. Remplissez une tasse à mesurer d'eau et versez l'eau dans vos verres et vos bols. Vous saurez alors quelle quantité ils peuvent contenir.

## Conseil pratique

En optant pour de plus petits verres et de plus petits bols, vous aurez plus de facilité à réduire vos portions.





# *Les dix changements de Karen Graham pour une bonne santé*

1. Déjeunez le matin
2. Mangez des portions adéquates
3. Faites le plein de fruits et de légumes
4. Mangez moins de matières grasses
5. Buvez plus d'eau
6. Réduisez votre consommation de sucre
7. Réduisez votre consommation de sel et d'alcool
8. Faites des achats judicieux
9. Limitez les repas au restaurant
10. Faites de la marche



# 1. Déjeunez le matin

Lorsque vous déjeunez, vous avez un regain d'énergie. Votre corps se réveille et commence à utiliser vos graisses corporelles. Lorsque vous mangez trop pendant la soirée, votre corps emmagasine l'énergie.

Je vous suggère deux changements : commencez la journée par un petit déjeuner et mangez moins le soir.

*La grosseur des portions et les descriptions des repas contenues dans ce livre respectent celles que vous trouverez dans Guide pratique: la planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète (Association canadienne du diabète 2007).*

# 2. Mangez des portions adéquates

Mangez les portions indiquées dans les divers types de repas et collations afin de consommer tous les nutriments et les calories dont vous avez besoin. Les pages 7 à 9 vous aideront à choisir des portions qui vous conviennent.

Mangez lentement pour ne pas trop manger. Déposez votre fourchette, votre couteau et votre cuillère après chaque bouchée. Buvez de l'eau pendant les repas. Éteignez la télé et concentrez-vous sur ce que vous mangez. Gardez les restes pour le repas suivant.

## Utilisez des assiettes et des verres plus petits

Vos petites portions auront l'air plus grosses si vous utilisez des assiettes et des verres plus petits et elles vous satisferont davantage.



### Les petits verres étroits sont un meilleur choix

Un verre de jus de 4 ou 6 oz (125 ou 175 ml) ne vous semble pas suffisant ? En fait, des études ont démontré qu'en moyenne nous buvons et mangeons la quantité qui est devant nous et que nous pouvons être tout aussi satisfaits avec une quantité plus petite. À l'aide d'une tasse à mesurer, vérifiez la quantité de liquide contenue dans vos verres et utilisez chaque jour des verres plus petits. Sur cette photo, les deux verres de jus ne semblent pas très différents l'un de l'autre. Pourtant, celui de droite contient *trois fois plus* de jus que celui de gauche. Cela représente 7 c. à thé (35 ml) de sucre en plus !



*4 onces*  
*60 calories*

*12 onces*  
*180 calories*

## 3. Faites le plein de fruits et de légumes

Ces aliments sont naturellement faibles en matières grasses et riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Faites le plein de légumes faibles en calories (voir la liste à la page 149).

Si vous mangez plus de fruits et de légumes, vous trouverez plus facile de manger moins de viande, de matières grasses, de desserts et de grignotines riches en lipides. Vous aurez ainsi une alimentation saine et équilibrée qui comblera votre appétit sans fournir de calories superflues. **Voir l'exemple à la page suivante.**

