

Les repas surgelés

Très utiles et rapides, les repas surgelés ont envahi nos congélateurs et nos boîtes à lunch! Voici quelques informations et conseils qui vous permettront de jumeler le côté pratique de ces produits à une saine alimentation.

La majorité des repas surgelés contient beaucoup de sodium, afin d'en rehausser la saveur, et plusieurs sont riches en matières grasses. De plus, ces repas ne sont pas une source de protéines suffisante car ils contiennent habituellement très peu de viande. Quant aux légumes, il faut parfois les chercher longtemps! Les repas surgelés, malgré leur utilité, ne peuvent donc pas être considérés comme des repas complets et équilibrés.

Au rayon des repas surgelés, pour faire un choix éclairé, rien de mieux que de lire les étiquettes nutritionnelles. Choisissez de préférence le repas contenant le moins de matières grasses (pas plus de 10 grammes) et de sodium possible. Quant aux protéines, le repas devrait en contenir au moins 15 grammes.

Un repas surgelé fournit rarement à lui seul une quantité suffisante d'aliments des 4 groupes du *Guide alimentaire canadien*. Il est donc très important de compléter le repas avec des crudités, un jus de légumes, un fruit, un yogourt, un verre de lait, des noix, etc.

Quelques idées pour des boîtes à lunch débordantes de saveur et de santé :

- ❶ Congelez des restes de repas faits maison en portions individuelles.
- ❷ Ayez toujours sous la main des boîtes de thon et de légumineuses, des craquelins à grains entiers, des crudités, des yogourts individuels, du fromage, des tartinades (au tofu, aux pois chiches), des compotes non sucrées, des noix, des fruits séchés, etc.
- ❸ Variez les pains de vos sandwiches : graines de tournesol, olives, seigle, tomates séchées, bagels, pitas de blé entier... Conservez-en quelques variétés au congélateur.
- ❹ Mijotez une soupe aux légumes et ajoutez-y des haricots rouges en conserve. Accompagnez-la de croûtons à grains entiers et de fromage râpé.
- ❺ N'oubliez pas les œufs : dans les sandwiches, salades, omelettes, etc.