

Pour faire de bons choix au restaurant

Au déjeuner ...



- ☞ Choisis des rôties de blé entier, des bagels, des oeufs pochés ou du jambon au lieu des croissants, des brioches, des oeufs frits, des saucisses et du bacon.
- ☞ Privilégie les aliments au naturel, sans ajout de margarine ou de beurre. Penses-y, lorsque tu utilises du beurre d'arachide ou de la confiture, tu n'es pas obligé d'y ajouter du beurre!

Au dîner ou au souper ...



- ☞ Choisis des repas sans sauce, mayonnaise ou vinaigrette. Si tu en as envie, choisis plutôt le ketchup, la moutarde ou la version légère que tu commanderas à part. Pour tes pâtes, privilégie les sauces à base de tomates plutôt que les sauces crémeuses, qui sont plus riches en matières grasses.
- ☞ Au lieu de choisir les frites, pense aux pommes de terre au four, à la salade, aux légumes, au riz ou aux pâtes de blé entier. Ce n'est pas le choix qui manque!
- ☞ Privilégie les viandes maigres, les volailles non panées et sans peau, ou encore les poissons. Choisis-les cuits au four, pochés, cuits à la vapeur ou braisés car ces modes de cuisson ne nécessitent pas l'utilisation de matières grasses.
- ☞ Ajoute des légumes dans ton sandwich ou en accompagnement et n'oublie pas de choisir du pain de blé entier! Pour diminuer le sel, choisis la dinde, le rosbif ou le poulet plutôt que les charcuteries.
- ☞ La soif te prend? Commande un jus de fruits ou de légumes, du lait ou de l'eau au lieu d'une boisson sucrée, comme un punch ou une boisson gazeuse.
- ☞ Si tu as encore faim, termine ton repas avec une salade de fruits, un yogourt, un sorbet ou des biscuits secs.



Méfie-toi des grosses portions et des tris. La quantité d'aliments servie est souvent plus grande que celle que tu consommes habituellement. Écoute ton corps : tu n'es pas obligé de terminer ton assiette! Tu peux demander d'apporter les restes à la maison...