



NUTRITION

Découvertes et bonnes idées pour bien se nourrir et soigner sa santé.

par **julie desgroseilliers**, nutritionniste, auteure et conférencière



MANGER SANS CULPABILITÉ

Peur d'engraisser durant les Fêtes? C'est justement cette crainte qui pourrait nous faire prendre du poids! Lorsqu'on a peur de grossir, on se met à sauter des repas et à s'interdire certains aliments. Or, c'est connu: les aliments interdits favorisent les compulsions alimentaires. Cette année, on essaie plutôt de respecter nos désirs et notre faim. On mange une deuxième portion de tourtière sans culpabilité, surtout si la faim est au rendez-vous! On mange quand on a faim et on cesse de manger quand on n'a plus faim. Il est NORMAL de faire des excès à l'occasion, particulièrement durant les Fêtes. Alors on arrête de se taper sur la tête et on célèbre le plaisir de manger!

Quoi donner à la guignolée?

Comme les gens souffrant d'insécurité alimentaire ont plus de difficulté à se procurer des aliments sains, voici quelques suggestions de denrées qui se conservent longtemps.

CÉRÉALES ET BOISSONS VÉGÉTALES. On offre préférentiellement une céréale composée de grains entiers et pas trop sucrée, comme les Mini-Wheats, qu'on accompagne d'une boisson végétale ou de lait Grand Pré.

DES LÉGUMINEUSES ET DES POISSONS EN CONSERVE. Ces aliments représentent d'excellentes sources de protéines qui s'apprennent rapidement et simplement (en salades, sandwiches, plats de pâtes).

DES DENRÉES DE BASE POUR CUISINER. Farine, huile, épices, bouillons: autant d'ingrédients essentiels quand vient le temps de faire la popote.



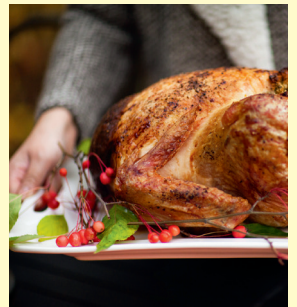
3 faits méconnus sur la dinde

Selon la classification officielle des viandes, qui privilégie le masculin, les termes dinde et dindon réfèrent à la même volaille, sans égard au sexe.

La différence de classification entre un dindon de «catégorie A» (feuille d'érable rouge) et «Utilité» (feuille d'érable bleue) repose sur l'apparence de la carcasse. Un dindon parfait sera classé «catégorie A», alors que celui qui présente des imperfections sera de «catégorie Utilité».

Ce dernier est tout aussi savoureux et nutritif qu'un dindon à la carcasse impeccable.

Une portion de 100 g de poitrine de dindon rôti, sans la peau, contient 3 g de gras et 32 g de protéines, comparativement à 5 g de gras et 8 g de protéines pour la même portion de tofu ferme. Surprenant, n'est-ce pas?



5 OPTIONS PROTÉINÉES POUR MUSCLER NOS MATINÉES

- 1 Troquer notre café noir contre un latté fait avec du lait ou de la boisson de soya.
- 2 Accompagner de fromage nos rôties à la confiture.
- 3 Manger plus souvent des œufs. Un adulte en santé peut en manger sept par semaine, voire plus.
- 4 Ajouter à nos recettes de muffins de la protéine végétale texturée (PVT) ou des graines de chanvre ou de citrouille.
- 5 Bonifier notre smoothie en y intégrant yogourt grec, poudre de lait écrémé, fromage cottage ou ricotta.

