

LA SANTÉ EN DÉPLACEMENT

Conseils pour un diner au restaurant



Lorsqu'il s'agit de bien manger, nous partons avec les meilleures intentions : nous sauvegardons des recettes saines, nous remplissons le réfrigérateur de fruits et de légumes et nous achetons peut-être même une mijoteuse. Mais la vie est bien remplie et nous avons des courses à faire, des matchs de football à disputer et un projet de travail de dernière minute à gérer. Manger sainement quand on est loin de chez soi et en déplacement peut être un défi, alors voici quelques conseils à garder à l'esprit !

Se précipiter

Si vous vous sentez pressé(e) de sortir le matin sans avoir planifié de petit-déjeuner ou de déjeuner, vous n'êtes pas seul(e). Mais sauter des repas pour rattraper le temps perdu n'est pas la solution. Suivez ces conseils pour manger sainement lorsque vous êtes occupé(e) :



- ✂ **Planifiez la veille.** Préparez votre petit-déjeuner et votre déjeuner la veille au soir afin de pouvoir les prendre avant de sortir. N'oubliez pas votre bouteille d'eau pour vous hydrater.
- ✂ **Utilisez votre congélateur.** Passez un peu de temps la fin de semaine à préparer des options faciles à congeler comme des paquets de smoothies, des muffins sains et des gaufres pour grille-pain.
- ✂ **Gardez des collations à portée de main.** Préparez des collations en portions dans votre réfrigérateur et votre garde-manger, comme des fruits et des légumes coupés, des œufs bouillis, des mélanges de fruits et de légumes et des barres saines. Rangez des collations dans votre voiture et dans le tiroir de votre bureau, afin d'avoir des choix les jours où vous êtes très pressé(e).

Manger au restaurant

Les repas au restaurant ont certainement des avantages. C'est une façon amusante d'essayer de nouveaux aliments et de nouveaux goûts. Cela permet d'économiser le temps et les efforts nécessaires à la préparation d'un repas, et c'est souvent l'occasion de socialiser avec d'autres personnes. Mais les repas pris à l'extérieur facilitent aussi l'abandon d'habitudes saines. Voici quelques conseils pour maintenir la bonne santé :








- 🍽 **Planifiez à l'avance.** Consultez le menu à l'avance et cherchez des options plus saines. Lorsque vous êtes à table, en compagnie de vos amis et entouré(e) d'arômes délicieux, vous êtes moins enclin(e) à vous concentrer sur des choix de repas plus judicieux.
- 🍽 **Modifier le repas.** La plupart des restaurants proposent un grand nombre de plats plus sains, mais vous pouvez également demander des modifications. Choisissez des protéines cuites au four, grillées ou au four et des accompagnements de saison plutôt que des frites, remplacez le pain du hamburger ou du sandwich par de la laitue et évitez les sauces à base de crème.
- 🍽 **Faites attention à la taille des portions.** Les repas pris au restaurant ont tendance à être de grandes portions, ce qui nous incite à trop manger. Demandez un contenant pour les **plats** à emporter et emballez une partie de la nourriture avant de passer à table. Savourez les restes pour le déjeuner de demain !
- 🍽 **Oubliez l'entrée.** Laissez-vous tenter par le pain et l'entrée et attendez votre plat **principal**. Si vous ne pouvez pas vous passer de goûter à une entrée, choisissez une salade avec vinaigrette à part.
- 🍽 **Faites de votre mieux pour éviter les fast-foods.** Si vous ne pouvez pas éviter le drive-thru, trouvez des choix **santé**. La plupart des restaurants rapides proposent des options comme la salade, le poulet grillé, les coupes de fruits et les tranches de pommes. Oubliez le fromage et les sauces et contentez-vous de condiments comme le ketchup et la moutarde. Préférez l'eau aux boissons gazeuses et n'augmentez pas la taille de vos repas.



PROFITEZ D'UN LAISSEZ-PASSER GRATUIT (PARFOIS)

Si vous ne mangez pas régulièrement au restaurant, vous pouvez vous faire plaisir de temps en temps ! Mais n'en faites pas une habitude.

SANTÉ SUR LE POUCE | Conseils pour les repas au restaurant et les déplacements

DES OPTIONS PLUS SAINES POUR LA RESTAURATION RAPIDE 	 Burger King Sandwich au poulet grillé sans mayo 370 calories, 7 grammes de matières grasses	 Starbucks Boîte bistro au poulet et à l'houmous 270 calories, 7 grammes de matières grasses
	 McDonald's Poulet grillé artisanal Sandwich avec tranches de pommes 380 calories, 6 grammes de matières grasses	 Subway Sandwich Club de 6 po 310 calories, 4,5 grammes de matières grasses
	 McDonald's McMuffin aux blancs d'œuf 280 calories, 10 grammes de matières grasses	 Wendy's Sandwich au poulet grillé avec des tranches de pommes 370 calories, 10 grammes de matières grasses

Rassemblements sociaux

Les célébrations et les rassemblements sociaux réunissent les gens et impliquent souvent de savourer la nourriture en compagnie d'autres personnes. Il peut être plus difficile de choisir des aliments sains lorsque vous n'avez pas le contrôle sur la nourriture préparée par d'autres, mais il est tout de même possible de faire des choix sains. Suivez ces conseils pour rester sur la bonne voie tout en vous amusant !



- ✗ **N'économisez pas les calories.** Vous pourriez être tenté(e) de sauter des repas pour « épargner » des calories en vue d'une fête. Avec cette approche, vous risquez d'arriver affamé(e), ce qui signifie que vous aurez envie de plus de nourriture, que vous mangerez trop vite et que vous finirez par faire de mauvais choix alimentaires. Au lieu de cela, mangez régulièrement tout au long de la journée et prenez une collation saine avant de sortir.
- ✗ **Apportez un plat.** Si c'est un(e) ami(e) ou un membre de la famille qui organise l'événement, proposez-lui d'apporter votre plat sain préféré. Non seulement c'est un geste aimable, mais cela vous offre une option saine à déguster et à partager.

- ✗ **Utilisez une petite assiette.** La taille des portions et une alimentation réfléchie sont des aspects importants d'un régime alimentaire sain. Au lieu de remplir une grande assiette ou de ne pas utiliser d'assiette du tout, choisissez une petite assiette et goûtez un peu de tout.
- ✗ **Amusez-vous.** Prenez le temps de vous éloigner de la table et de profiter des activités plutôt que de manger. Partagez des histoires et des conversations avec vos amis et votre famille.

En voyage

Que vous preniez l'avion, que vous prépariez un voyage en voiture ou que vous conduisiez les enfants aux pratiques de danse et aux matchs de football, le fait d'avoir un plan vous évitera le stress et la difficulté de chercher des collations nutritives en cours de route. Voici quelques conseils à garder à l'esprit avant de partir.

- ✗ **Planifiez à l'avance.** Préparez une glacière ou un sac de voyage avec des repas à emporter et des collations saines. Vous saurez ainsi que vous aurez des options en cas d'un retard imprévu ou si l'un de vos covoyageurs a faim.
- ✗ **Faites des recherches.** Prenez le temps de vous renseigner sur les possibilités de restauration dans la région où vous vous rendez. Si vous passez la nuit sur place, pensez à choisir un logement avec cuisinette afin de pouvoir préparer certains de vos repas. Cela permet de préparer des repas plus sains et permet d'économiser de l'argent en évitant de manger à l'extérieur à chaque repas. Même un mini-réfrigérateur vous permet de faire vos courses au marché local pour des petits-déjeuners et des collations saines.
- ✗ **Choisissez les bons arrêts.** Recherchez des aliments complets. Même les stations de ravitaillement ont tendance à proposer des choix meilleurs pour la santé. Lorsque vous êtes en déplacement, l'épicerie locale peut être une bonne option pour des aliments sains - et elle sera moins chère que les plats à emporter ou les repas au restaurant.



Sources : www.issaonline.com/blog/img/posts/322/issa_healthyeatingonthego_infographic_highres.pdf
www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-on-the-go | Images par Freepik & Unsplash