

SEMAINE 8 – MANGER AU RESTAURANT : CONSEILS POUR RÉUSSIR

Manger au restaurant peut être un défi lorsque vous essayez d'améliorer vos habitudes alimentaires. Par où commencer? Quelles informations vous aideront à choisir des options santé? Comment pouvez-vous savoir si vous mangez une portion adéquate? Est-ce que la valeur nutritive de la nourriture dans les restaurants est semblable à celle des aliments préparés à la maison? Il y a tellement de questions que vous pouvez vous poser lorsque vous sortez pour manger. Certaines personnes pourraient ne pas se préoccuper de ces questions et sélectionner un repas appétissant à ce moment précis. Certains vont manger au restaurant dans le but d'avoir une expérience culinaire et commandent donc quelque chose d'unique, alors que d'autres y mangent plusieurs fois par semaine et devront se concentrer davantage sur les choix qu'ils font afin d'adhérer à l'approche 80/20.

Apprentissages :

- Que faut-il vérifier?
- Quoi commander?
- Taille des portions
- Conseils pratiques

1. Définissez votre propre objectif

Mangez-vous au restaurant une fois par mois pour profiter d'un moment de détente ou pour vivre une expérience culinaire? Si oui, vous pouvez choisir le plat qui vous semble le plus appétissant (20 % du temps) et ne vous inquiétez pas des options plus santé (80 % du temps). Ou sortez-vous au restaurant une fois ou plus par semaine et souhaitez-vous apprendre comment sélectionner des repas plus santé? Si oui, vous devrez peut-être déterminer un objectif et planifier votre sortie avant de quitter la maison. Cette préparation vous aidera à choisir une option santé une fois rendu au restaurant. La plupart des gens savent reconnaître les options plus santé sur un menu, mais vous pourriez être surpris si vous y portiez un regard plus attentionné. Définissez d'abord votre objectif, puis renseignez-vous et choisissez trois ou quatre possibilités qui correspondent à votre objectif. Rappelez-vous d'inclure les raisons pour lesquelles cet objectif est important pour vous et les obstacles que vous pourriez rencontrer en essayant d'atteindre cet objectif. Comment pourriez-vous surmonter ces obstacles? Par exemple, vous pourriez décider d'éviter le pain et l'entrée et choisir une demi-portion d'un mets qui comprend du poulet grillé, des légumes cuits à la vapeur et du riz à grains entiers. Lorsque vous arrivez, les personnes qui vous accompagnent commandent des nachos en entrée et un grand panier de pain est placé sur la table. Que faites-vous?

2. Planifiez votre sortie

Décidez à l'avance où et quand vous allez souper. Cela vous laissera plus de temps pour formuler votre plan d'action. Mieux encore, établissez une liste d'au moins cinq restaurants que vous visitez fréquemment et étudiez vos options à l'avance. Décidez si vous allez sélectionner un plat santé ou si vous allez vous permettre, ce soir-là, le plat qui semble le plus appétissant. Si vous savez que vous allez manger au restaurant pour le souper et que vous voulez vous permettre un repas que vous aimez, comment pourriez-vous adapter vos habitudes alimentaires au cours de la journée pour vous aider à respecter votre objectif global de la journée?

3. Renseignez-vous

Il est important de comprendre que lorsque vous allez dans un restaurant, vous vous attendez à déguster un bon repas. Le gras, le sel et le sucre ajoutent de la saveur à la nourriture; cependant, ces ajouts auront également une incidence sur le contenu nutritionnel. Les chefs ajoutent souvent un peu plus d'huile ou de beurre durant la cuisson des aliments ou bien ajoutent de l'huile supplémentaire dans les sauces et les marinades pour ajouter de la saveur et de la texture. L'information nutritive en ligne peut donc ne pas être tout à fait exacte. En sachant cela à l'avance, vous pourrez sélectionner des options santé.

La plupart des restaurants publient maintenant en ligne les données nutritionnelles pour tous les produits qu'ils servent. Planifiez votre visite en cherchant l'information nutritive et sélectionnez trois ou quatre choix santé qui respecteront vos objectifs. Que remarquez-vous sur l'information en ligne? Que pouvez-vous faire pour atteindre votre objectif? Quand vous regardez le menu, quels sont les mots qui vous permettent de déterminer si une option est « saine » pour vous?

4. Posez des questions sur la préparation culinaire

Informez-vous et posez des questions sur la façon dont la nourriture est préparée. Certaines méthodes de cuisson nécessitent moins de matières grasses ajoutées tandis que d'autres pourraient dépasser la recommandation quotidienne en un seul repas. Recherchez les mots clés tels que grillé, cuit à la vapeur, au four, bouilli, poché ou légèrement sauté. Des mots tels que rôti, sauté, braisé, frit, pané, en crème, croustillant, riche, onctueux, poêlé, au gratin ou dans une sauce au fromage indiquent des plats cuisinés avec des calories et des matières grasses supplémentaires.

Questions à poser au sujet de la préparation des aliments :

- Comment la viande est-elle préparée? Est-ce que ce plat contient de l'huile, du beurre, de la crème, de la sauce, etc.? Puis-je obtenir la sauce à part? Puis-je demander de griller la viande sans huile ou sans beurre supplémentaire?
- Comment les légumes sont-ils préparés? Y a-t-il de l'huile ou du beurre ajouté? Puis-je demander des légumes cuits à la vapeur sans huile ou sans beurre ajouté?
- Quels sont les choix d'accompagnements? Soupe, salade, frites, croustilles, pommes de terre au four, pommes de terre au fromage, pommes de terre en purée, etc.? Quelle pourrait être l'option la plus santé? Puis-je remplacer l'accompagnement par des légumes cuits à la vapeur ou une salade avec la vinaigrette à part?
- Quels types de grains accompagnent le repas? Puis-je remplacer le riz blanc pour du riz brun ou des pâtes blanches pour des pâtes de grains entiers?
- Est-ce que le repas vient avec du pain? Puis-je refuser le pain si les grains entiers sont déjà inclus dans mon repas?

5. Informez-vous sur les accompagnements

Il est important de demander quels types de sauces, d'assaisonnements, de marinades, de fromages, de croûtons et de vinaigrettes sont inclus dans le repas.

- Demandez au serveur de préciser comment la viande est préparée et si la sauce ou la marinade contient une quantité importante de matière grasse ajoutée; demandez-la à part.
- Les jus de fruits comme le jus de citron, le jus d'orange ou le jus de lime attendrissent la viande sans ajouter de calories.

- Les vinaigrettes peuvent ajouter une quantité considérable de calories aux salades. Demandez toujours la vinaigrette à part. Trempez votre fourchette dans la vinaigrette avant de mettre la salade sur votre fourchette. Vous utiliserez ainsi une quantité beaucoup plus faible de vinaigrette, tout en maintenant le goût de chaque bouchée.
- D'autres suggestions seraient d'utiliser de la salsa, du jus de lime, des herbes et des assaisonnements pour rehausser la saveur.
- Demandez seulement une petite quantité de fromage pour ne pas ajouter des calories supplémentaires et des gras saturés à votre repas.
- Demander la mayonnaise à part ou bien remplacer la mayonnaise par de la moutarde de Dijon dans les sandwiches.
- Évitez le fromage, le bacon, les croûtons, la salade de thon ou de poulet ou d'autres options mélangées avec de la mayonnaise.
- Choisissez des soupes à base de bouillon plutôt que des soupes à base de crème.
- Évitez le panier de pain et les entrées
- Partagez un dessert ou n'en prenez pas.

6. Commandez de la façon dont vous voulez

Posez des questions pour déterminer comment vous pouvez adapter votre repas à votre régime alimentaire. Utilisez les conseils ci-dessus pour commander le repas que vous voulez. Les restaurants devraient pouvoir répondre aux besoins de leurs clientèles. Assurez-vous d'indiquer exactement ce que vous voulez et assurez-vous d'être satisfait de votre plat. Les personnes souffrant d'allergies alimentaires doivent le faire chaque fois qu'ils mangent, ne pensez donc pas que cela est un inconvénient pour le restaurant.

7. Contrôlez vos portions

Au restaurant, la taille des portions est souvent le double ou le triple de ce dont nous avons besoin de manger. La plupart du temps, vous devriez ne manger que la moitié de votre repas pour rester le plus près possible de la taille des portions recommandées. Utilisez les mêmes mesures qu'à la maison pour déterminer ce que vous consommez (tasse, cuillère, gramme...). Si vous voulez manger uniquement la moitié de votre assiette, demandez une boîte pour emporter avant de commencer à manger et mettez-y la moitié de votre plat. Vous aurez alors votre lunch pour le lendemain.

8. Exécutez votre plan d'action

Créez un plan et respectez-le! Ne vous laissez pas influencer par ce que les autres commandent ou mangent autour de vous. Rappelez-vous l'objectif que vous avez défini avant votre départ pour le restaurant et rappelez-vous pourquoi il est important de vous en tenir à votre objectif à long terme.

Exercices d'exploration

Pourquoi est-il important pour vous maintenant de faire un choix santé lorsque vous mangez?

Comment choisissez-vous ce que vous mangerez quand vous êtes au restaurant?

Que remarquez-vous à propos de la taille des portions?

Que remarquez-vous à propos de la façon dont la nourriture est préparée au restaurant par rapport à la façon dont vous préparez la nourriture à la maison?

Dressez une liste de cinq restaurants que vous aimez :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Visitez les sites Internet de ces restaurants afin de connaître les valeurs nutritives des ingrédients.

Que remarquez-vous? Comment cela se compare-t-il à ce dont vous vous attendiez? Est-ce que les choix que vous faites généralement sont des choix santé? Souvenez-vous d'utiliser des sources fiables, car de nombreux sites douteux publient des informations non vérifiées et donc peu fiables.

Comment ce que vous avez découvert modifie-t-il vos choix alimentaires lorsque vous mangez?

Établissez une liste de trois ou quatre options de plats pour chaque restaurant choisi qui pourraient devenir des choix santé pour vous. Notez ces options et ayez-les sous la main, vous pourrez vous y référer avant d'arriver au restaurant. Comment pourriez-vous commander ces plats? Que pourriez-vous demander de différent? Essayez d'inclure des options chaudes et froides.

Voulez-vous en apprendre davantage sur la provenance des aliments?

De plus en plus d'amateurs de restaurants souhaitent savoir d'où proviennent les aliments, qui les produit et qui les a transformés. Maintenant, vous pouvez savoir! De nouveaux sites Internet fournissent des renseignements sur la nourriture des restaurants où vous mangez. Vous pouvez même télécharger des applications avec codes-barres pour obtenir de l'information en temps réel sur la nourriture que vous êtes sur le point de manger. Par exemple, visitez le www.foodtree.com et amusez-vous pendant que vous en apprenez sur ce que vous mangez!

Établir des objectifs : définir des objectifs SMART à entreprendre pour la semaine prochaine

Comme pour n'importe quel plan, pour réussir il faut se fixer des objectifs et les réviser régulièrement. Remplissez la feuille d'objectifs suivante. Documentez les changements que vous devrez apporter. Définissez vos besoins et les obstacles et défis à relever et établissez un « plan B » afin de créer un changement positif à long terme.

1. Que souhaitez-vous faire?

2. Pourquoi voulez-vous le faire?

3. Comment allez-vous le faire?

4. Quand allez-vous le faire?

5. Combien de jours par semaine planifiez-vous consacrer à cet objectif?

6. Quels obstacles pourraient vous empêcher de réussir ce changement?

7. Comment pourriez-vous surmonter ces obstacles?

8. Quel est votre plan B?

9. Évaluez, sur une échelle de 1 à 10, votre niveau de confiance et de motivation par rapport à ces changements.
