

SEMAINE 6 – FAIRE DES PROVISIONS : ALLER À L'ÉPICERIE ET APPRENDRE À PLANIFIER SES REPAS

Une partie importante d'un régime alimentaire sain est de planifier les repas et d'avoir un garde-manger rempli d'aliments sains. La planification des repas et des collations vous aidera à vous en tenir à votre régime alimentaire, à limiter les fringales et à éliminer la tentation de choisir des aliments moins santé quand vous êtes affamés. Faites des provisions d'aliments santé qui vous permettront de cuisiner de bons repas lorsque vous êtes pressé. Planifier les repas et les collations ainsi que faire une liste avant d'aller à l'épicerie vous aidera à vous en tenir à votre plan.

Apprentissages :

- Aliments de base à la portée de la main
- Conseils pour faire l'épicerie
- Planification des menus
- Soyez créatif avec les restes de la veille
- Recommandations de groupes alimentaires

Préparez-vous pour l'épicerie

Chaque semaine :

1. Sélectionnez cinq idées de repas pour la semaine.
2. Inscrivez sur votre liste, les cinq protéines, les cinq céréales et les cinq légumes dont vous aurez besoin pour préparer vos soupers.
3. Utilisez les restes pour vos lunchs. Si vous préférez ne pas jeter vos restants, soyez créatif et planifiez cinq idées de lunch que vous pourriez préparer à l'aide du souper de la veille.
4. Pensez aux collations en essayant d'ajouter un peu de protéines. Par exemple, des fruits avec du yogourt grec ou des légumes avec du houmous.
5. Ne négligez pas le déjeuner. La plupart des gens n'ont que deux ou trois options pour le déjeuner. Les aliments consommés pour le déjeuner ont tendance à être des éléments de base. Pensez à ajouter des protéines (viandes ou produits laitiers et leurs substituts) ainsi que des légumes ou des fruits et des féculents ou des grains. Par exemple, des biscuits au beurre d'amande et des fraises, de gruau d'avoine avec du lait écrémé, des noix et des bleuets, ou une omelette aux légumes avec du pain de grains entiers.
6. Remplissez votre garde-manger ou votre réfrigérateur de produits de base pour avoir sous la main des options santé. Créez votre propre liste de provisions de base ou bien utilisez les options ci-dessous comme guide. Déterminez quels aliments vous devrez acheter sur une base hebdomadaire et quels autres aliments vous devrez acheter une fois par mois.

7. Gardez en mémoire de trois à cinq recettes pour les déjeuners, les lunchs et les soupers que vous pouvez cuisiner à l'aide de la liste d'épicerie que vous avez créée.

Chaque mois :

Gardez une liste des condiments essentiels que vous utilisez. Une fois par mois, vérifiez quels condiments devront être remplacés.

Votre liste d'épicerie : inscrivez-y les ingrédients clés afin de cuisiner une variété de plats santé!

Les grains et les féculents : la boulangerie et les allées du centre à l'épicerie

- Pain de blé entier (par exemple, Silver Hills, Healthy Way)
- Céréales de grains entiers (par exemple, All Bran Buds, Kashi, Nature's Path)
- Gruau
- Craquelins de grains entiers (par exemple, Wasa, Ryvita, Kashi, Finn crisps, Kalva)
- Pâtes de blé entier
- Croûte à pizza mince aux grains entiers
- Grains entiers (par exemple, quinoa, épeautre, millet, kamut, sarrasin, riz brun, riz sauvage)
- Son de blé
- Semoule de maïs
- Patate douce et pommes de terre

Conseils :

Recherchez des céréales, des pains, des pâtes, des biscuits et des produits céréaliers emballés où les grains entiers sont les premiers ingrédients sur la liste des ingrédients. Les grains entiers sont remplis de fibres, de vitamines, de minéraux et de phytonutriments.

Choisissez des céréales contenant au moins deux grammes de fibres par portion avec un objectif d'au moins cinq grammes par portion. Manger des grains entiers chaque jour est essentiel pour vous aider à répondre à vos besoins en fibres. La recommandation de consommation quotidienne de fibres pour les femmes est de 25 grammes et de 38 grammes pour les hommes!

Sélectionnez des produits sans gras trans. Consultez le tableau de la valeur nutritive et recherchez la mention zéro gramme de gras trans, puis lisez la liste d'ingrédients et assurez-vous qu'elle ne contient pas d'huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée.

Produits laitiers

- Yogourt : nature, sans gras ou à faible teneur en matières grasses, ordinaire ou grec (ne devrait contenir que du lait et des cultures bactériennes probiotiques)
- Lait : écrémé ou faible en gras
- Fromage cottage : écrémé ou faible en gras
- Fromage : fait de lait à faible teneur en gras (1 % ou 2 %) (limiter votre consommation à une portion de 1,5 oz par jour)

Viande et substituts

- Beurre de noix naturel (ne devrait contenir que des noix)
- Amandes, noisettes, graines de lin, noix de pécan, pistaches, etc.
- Thon ou saumon en conserve dans l'eau

- Poisson ou fruits de mer frais (saumon, flétan, truite, crevettes)
- Œufs
- Tofu
- Houmous
- Fèves/légumineuses (par exemple, les pois chiches, les haricots noirs, rouges ou blancs, les pois et les lentilles)

Consommez de deux à trois des ingrédients ci-dessous chaque semaine :

- Des poitrines de poulet, de la dinde, des coupes de porc maigres (par exemple, le filet de porc)
- Des viandes rouges maigres (par exemple, le bœuf haché extra-maigre, les filets de bœuf, les steaks)

Charcuteries : demandez comment elles sont préparées et demandez à voir les informations nutritives. Regardez la teneur en sodium!

Les produits frais (et congelé aussi!)

Fruits (manger des fruits aux couleurs foncées de l'arc-en-ciel)

- Sélectionnez de trois à quatre des produits suivants chaque semaine, qu'ils soient surgelés ou frais : des fraises, des pommes, des oranges, des poires, des bleuets, des mûres, des framboises, du cantaloup, du melon miel, des raisins, du pamplemousse, des bananes, des tomates et des kiwis.
- Mangez-les frais, surgelés ou en conserve dans de l'eau ou du jus sans sucre ajouté (qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, ils ont des valeurs nutritionnelles similaires).
- Les baies surgelées comme les fraises, les bleuets, les framboises et les mûres sont parfaites en toutes saisons.
- Sélectionnez des produits locaux, en saison, autant que possible.

Légumes (choisir des légumes variés aux couleurs foncées)

- Laitue, concombre, tomates, poivrons, oignons, carottes, brocoli, champignons, asperges, pousses d'épinards, courgettes, courges, chou-fleur, chou, céleri et autres
- Maïs ou pois surgelés ou en conserve
- Citrouille en conserve
- Sauce tomate en conserve et des tomates en dés

Mangez-les frais, surgelés ou en conserve dans l'eau ou du jus sans sucre ajouté (qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, ils ont des valeurs nutritionnelles similaires).

Sélectionnez des produits locaux, en saison, autant que possible.

Choisissez plusieurs options chaque semaine (par exemple, en salade, à la vapeur, sautés, en sandwich, dans des soupes).

Conseils pour choisir des aliments surgelés ou en conserve :

- Sélectionnez des aliments surgelés avec une faible teneur en sodium ou sans sodium. Le sel est généralement ajouté en tant que conservateur; cependant, nos corps ont seulement besoin d'une très petite quantité de sodium par jour. Essayez de consommer moins de 2 400 mg de sodium par jour.

- Sélectionnez des produits sans sucre ajouté, emballés dans son jus ou dans de l'eau.

Condiments, fines herbes, épices et huiles

- Salsa, moutarde de Dijon, vinaigre, ketchup (avec comme premier ingrédient de la tomate!)
- Fines herbes et épices : poivre, basilic, ail, origan, thym, estragon, cumin, gingembre, cannelle, muscade et plus
- Huile : huile d'olive, huile de canola et huile de pépins de raisin (pour la cuisson à haute température)
- Miel ou autre édulcorant au choix

Conseils pour gagner du temps :

1. La planification

Planifiez tous les ingrédients dont vous aurez besoin pour la semaine; vous ne ferez ainsi qu'un seul voyage à l'épicerie. Lavez et coupez la moitié de vos produits frais lorsque vous arrivez de l'épicerie; faire de même avec l'autre moitié à mi-chemin durant la semaine.

2. De grandes fournées les fins de semaine

La plupart des gens ont plus de temps les fins de semaine comparativement à la semaine. Assurez-vous de profiter de ce temps pour préparer un ou deux grands repas qui peuvent être resservis lors des repas suivants ou bien congelés en portions individuelles.

3. Des aliments précoupés ou semi-préparés pour vous dépanner quand vous êtes pressé

Acheter du fromage déjà râpé, des fruits et des légumes précoupés, de la verdure prélavée, des viandes tranchées ou coupées en morceaux, ainsi que des portions individuelles de yogourt, de fromage cottage, de noix, de beurre d'arachide, etc.

4. Des méthodes de cuisson rapides

Quand vous êtes pressé, optez pour des modes de cuisson rapides. Faire sauter, bouillir ou griller les aliments ou bien les cuire à la vapeur ou au four à micro-ondes sont de bonnes solutions. En revanche, quand vous avez plus de temps, optez pour une cuisson au four ou faites rôtir ou braiser vos aliments.

5. Un repas complet

Soyez créatif afin d'inclure tous les groupes alimentaires pour constituer un repas complet. Par exemple, des pâtes aux légumes et aux crevettes; un sauté de poulet avec des légumes et du riz brun; un sandwich à la dinde en tranches avec de la laitue, des tomates et de la luzerne; un bol de fruits; une salade garnie de légumes et de pois chiches avec une petite quantité de vinaigrette à base d'huile; ou même une pizza garnie de légumes et de poulet.

6. Des repas maison

Cuisinez vos propres tacos, pizzas, burritos, salades, sandwiches ou même hamburgers!

7. La merveilleuse mijoteuse

Planifiez à l'avance et déposez tous les ingrédients dans la mijoteuse la veille ou bien le matin pour profiter d'un bon repas cuisiné à la maison lorsque vous rentrez du travail.

8. Les ustensiles de cuisine essentiels

Une essoreuse à salade, des couteaux tranchants, un cuiseur à vapeur, des poêles antiadhésives ou un gril d'intérieur font du bon travail pour cuisiner un excellent repas prêt en un rien de temps.

9. Des ingrédients sous la main

Remplissez votre garde-manger et votre réfrigérateur avec les produits suivants pour créer des repas vite faits : des légumes ou des légumes prélavés, des sacs de légumes pour cuisson à la vapeur, du riz à grains entiers congelé dans des sacs pour une cuisson à la vapeur, des haricots en conserve, de la salsa, des œufs durs, des pâtes de grains entiers et de la sauce pour pâtes. Ces ingrédients peuvent être utilisés pour préparer un repas nutritif en moins de 15 minutes.

10. Des idées de repas en réserve

Écrivez au moins trois idées de repas qui peuvent être préparés en 15 minutes ou moins avec les ingrédients qui se trouvent dans votre cuisine. Avec ces idées en tête, vous serez moins susceptible de manger à l'extérieur ou de faire des choix moins santé. Par exemple, une omelette aux légumes; du yogourt avec des noix et des bleuets; de la salade de pois chiches avec des légumes en conserve; un sandwich à la salade aux œufs; du gruau d'avoine à grains entiers avec du lait écrémé, des graines de lin moulues et une banane; ou même un sandwich roulé avec du thon en conserve, de la laitue et des tomates.

Exercices d'exploration

Pensez à vos achats à l'épicerie et à votre habitude de planification au cours des derniers mois. À quelle fréquence allez-vous à l'épicerie et de quelle manière choisissez-vous ce que vous allez acheter? Combien de fois devez-vous aller à l'épicerie en milieu de semaine pour acheter des ingrédients supplémentaires? Combien de fois vous trouvez-vous dans une situation de dernière minute sans trop savoir quoi manger? Combien de fois mangez-vous des plats pour emporter parce que vous n'avez rien de prévu pour le repas? Comment pourriez-vous mieux planifier?

Faites les activités ci-dessous pour vous aider à mieux planifier.

Activités

1. Utilisez une liste pour faire l'épicerie. Fixez la liste sur votre réfrigérateur et lorsque vous utilisez un ingrédient, inscrivez-le tout de suite sur votre liste.
2. Créez une liste avec des produits variés, tels que des fruits, des légumes, des grains entiers, des viandes, des haricots, des produits laitiers, des yogourts et des fromages que vous aimez. Utilisez-la comme guide afin de créer votre liste d'achats chaque semaine.
3. Créez une liste de vos 25 recettes préférées et notez tous les ingrédients dont vous pourriez avoir besoin pour ces recettes. Si elles sont en ligne, imprimez-les, et si elles sont dans un livre de cuisine, copiez ou numérisez-les pour les mettre dans un cartable.

4. Soyez créatif. Comment pourriez-vous utiliser vos recettes préférées pour les restes de repas? Si vous aimez les restes, c'est parfait; sinon, vous devrez faire preuve de créativité!
5. Lorsque votre liste d'épicerie est complète pour la semaine, allez à l'épicerie!

Pour réussir tout plan personnel, il est important de se fixer des objectifs et de les réviser sur une base continue. Remplissez la fiche d'objectifs ci-dessous. Documentez les changements que vous devrez apporter pour réussir à consommer tous les nutriments requis parmi tous les groupes d'aliments, et ce, afin de créer un régime alimentaire sain. Concentrez-vous sur ce que vous devrez modifier afin d'améliorer vos habitudes alimentaires. 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. Quel changement voulez-vous entreprendre?

2. Pourquoi voulez-vous faire ce changement?

3. Comment allez-vous faire ce changement?

4. Quand allez-vous commencer ce changement?

5. Combien de jours par semaine pensez-vous consacrer à ce changement?

6. Quels obstacles pourraient vous empêcher d'effectuer 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 pour faire ces changements.
