MANGEZ DE MEILLEURS PLATS EN APPRENANT À LIRE LES ÉTIQUETTES

Vous pouvez vous préparer en vue de ces journées surchargées en cuisinant des plats supplémentaires et en les mettant au congélateur. Lorsque vous en avez besoin, vous n'avez qu'à les décongeler, à les faire chauffer et à les déguster.

Choisissez des recettes de plats que vous pouvez congeler sans problème. Les soupes, les ragoûts et les casseroles sont des plats classiques faciles à congeler. Vous pouvez faire un minestrone avec des haricots, du poulet ou un ragoût de bœuf avec des légumes racines ou même une lasagne aux légumes. Élargissez vos horizons avec des sautés, des plats au cari et des galettes de poisson. Vous pouvez aussi facilement préparer vos repas en faisant cuire plus de grains entiers, tels que du riz brun, de l'orge et du quinoa.

Magasinez de façon intelligente lorsque vous achetez vos ingrédients. Le tableau de la valeur nutritive (TVN) est votre meilleur atout pour faire des choix éclairés. Utilisez le TVN pour vous aider à comparer les différents produits.

- Pour les produits de tomate en conserve ou en bocal, choisissez si possible ceux « sans sel ajouté ». Sinon, utilisez le % VQ pour choisir le produit contenant le moins de sodium. La même chose s'applique aux haricots, aux pois chiches et aux lentilles en conserve, lesquelles peuvent être rincées avec de l'eau pendant plusieurs minutes afin de réduire leur teneur en sodium.
- Pour les pâtes et aux autres grains, choisissez ceux faits de grains entiers. Utilisez le % VQ pour choisir les produits contenant le plus de fibres.
- Achetez des légumes congelés nature, de préférence sans sauce et assaisonnement. Quant aux légumes en conserve, choisissez ceux contenant le moins de sodium. Il s'avère également judicieux de choisir des produits à teneur réduite en sodium lorsque vous achetez des sauces de cuisson, telles que de la sauce de soya ou de la pâte de cari.

À SAVOIR

La portion est la quantité d'aliment utilisée pour calculer les valeurs indiquées dans le tableau de la valeur nutritive.

S'il vous manque de temps et que vous devez acheter des plats déjà préparés, pensez à consulter le TVN afin de faire des choix alimentaires éclairés pour vous et votre famille.

Vous aimez les boulettes de viande ou les galettes de hamburger congelés? Choisissez celles à teneur réduite en sodium et en gras saturés et trans et contenant plus de fer. Achetez de meilleures soupes en conserve en choisissant celles contenant le plus de fibres et le moins de sodium.

À SAVOIR

Le % de la valeur quotidienne (% VQ) vous indique si une portion contient **peu** ou **beaucoup** d'un nutriment. N'oubliez pas que 5 % de la valeur quotidienne ou moins c'est peu et 15 % de la valeur quotidienne ou plus c'est beaucoup d'un nutriment.

Comparez les faits: Utilisez la portion pour vous aider à comprendre les renseignements indiqués dans le TVN. Vérifiez la portion et comparez-la à la quantité que vous comptez manger. Si vous mangez le double de la portion, vous devrez doubler les calories et la quantité de nutriments indiqués. Si vous mangez la moitié de la portion, vous devrez réduire de moitié les calories et la quantité de nutriments indiqués. Par exemple, si la taille d'une portion de pizza achetée au magasin représente 1/8 de la pizza et que vous mangez 1/4 de la pizza, vous devez alors doubler les calories et les nutriments indiqués dans le TVN.

- Comparez également les TVN des différentes pizzas – examinez celles sur lesquelles on a mis beaucoup de légumes et celles qui en ont moins. Vous remarquerez peut-être que la pizza pleine de légumes comporte moins de gras saturés et trans et plus de vitamines A et C en comparaison à l'autre pizza.

Le fait de lire le TVN et d'utiliser la portion est un pas vers votre engagement à bien manger.

Apprenez-en plus à Canada.ca/Valeurnutritive

Santé Canada Health Canada

Canada