



SAVOUREZ VOS ALIMENTS RÉCONFORTANTS DE L'HIVER



Les aliments réconfortants, tels que les ragoûts et les casseroles, peuvent nourrir votre corps et votre esprit après avoir affronté le temps hivernal toute la journée. Bien que bon nombre d'aliments réconfortants soient associés à des plats riches et caloriques, il existe des moyens faciles pour modifier vos repas sans en sacrifier la saveur.

TROIS TRUCS FACILES

1. Ajouter plus de légumes frais, congelés ou en conserve (assurez-vous qu'ils ont une teneur réduite en sodium).
2. Obtenez plus de fibres en ajoutant des haricots, des lentilles et des pois chiches.
3. Remplacez la crème par du lait évaporé pour obtenir une texture crémeuse réduite en gras.

Utilisez le tableau de la valeur nutritive (TVN) pour faire des choix éclairés lorsque vous choisissez les ingrédients de vos plats réconfortants.

- » 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 sous l'eau pendant plusieurs minutes afin d'enlever une partie du sodium.
- » Pour les pâtes et aux autres grains, choisissez ceux faits de grains entiers. Utilisez le % VQ pour acheter les produits contenant le plus de fibres.
- » Achetez divers légumes congelés nature, de préférence sans sauce et assaisonnement. Quant aux légumes en conserve, choisissez ceux contenant le moins de sodium.

À SAVOIR

Utilisez le % de la valeur quotidienne (% VQ) afin de comparer des aliments emballés et de déterminer s'ils contiennent **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.

Lorsque le temps vous manque, utilisez le TVN pour faire des choix alimentaires éclairés lorsque vous choisissez des options achetées au magasin.

Utilisez la portion pour vous aider à comprendre les renseignements indiqués sur 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 soupe est une tasse et que vous en mangez deux, doublez les calories et les nutriments indiqués dans le TVN.

À SAVOIR

Le tableau de la valeur nutritive offre des renseignements sur les calories et les 13 principaux nutriments contenus dans la portion.

Cette règle est également utile lorsque vous achetez des aliments tels que des boulettes de viande, des lanières de poulet et des plats déjà préparés, telles que des lasagnes et des tourtières. Choisissez des repas remplis de légumes et de grains entiers.

Choisissez des soupes en conserve qui contiennent le moins de sodium. Il est également préférable d'acheter des soupes qui contiennent plus de fibres. Les soupes à base de légumes offrent également plus de vitamine A.

Savourez vos aliments réconfortants préférés et utilisez le TVN pour faire un choix éclairé.

Apprenez-en plus à Canada.ca/Valeurnutritive



Santé
Canada Health
Canada

Canada