DÉFI C'EST SUCREMENT BON!

UNE COMPILATION DE MENUS QUOTIDIENS

BASÉ SUR LA VALEUR QUOTIDIENNE DE 100 GRAMMES POUR LES SUCRES

Ce livret a été compilé par les diététistes du service d'information nutritionnelle de l'Institut canadien du sucre. Tous les plans de repas quotidiens ont été soumis par des diététistes, des étudiants en diététique et d'autres professionnels de la nutrition.

Selon Santé Canada, « ce chiffre ne doit pas être considéré comme l'apport recommandé, mais représente plutôt la quantité de sucres totaux conforme à un modèle d'alimentation saine »

ÉTIQUETAGE DES SUCRES : CONTEXTE

Le saviez-vous? Le gouvernement canadien apporte plusieurs changements importants aux tableaux de la valeur nutritive et aux listes des ingrédients figurant sur les étiquettes des aliments. Ces changements seront obligatoires sur toutes les étiquettes alimentaires à compter de décembre 2021. C'est pourquoi nous estimons qu'il est important que les Canadiens apprennent et comprennent ce que signifient ces changements.

ORIGINAL

Valeur nutritive
Nutrition Facts
par 250 mL / Per 250 mL

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	9 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 14 g	
Protéines / Protein 2 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	120 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	0 %

NOUVEAU

Valeur nutritive
Nutrition Facts
pour 1 tasse (250 mL)
Per 1 cup (250 mL)

Calories 110	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 14 g	14 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**
*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

Une pierre angulaire des changements apportés à l'étiquetage des aliments consiste à fournir des informations supplémentaires sur les sucres. Les changements concernant la manière dont les informations les concernant seront communiquées au public comprennent l'ajout d'une valeur quotidienne (VQ) de sucres totaux dans le tableau de la valeur nutritive.

- Les sucres totaux comprennent les sucres naturellement présents dans les fruits, les légumes et les produits laitiers, ainsi que ceux ajoutés aux aliments (p. ex. le sucre, le sucre brun, le glucose/fructose, le miel, le sirop d'érable et le jus de fruits concentré).
- Le % VQ de 100 grammes de sucres totaux équivaut à 20 % d'un régime de 2 000 calories. Selon Santé Canada, « ce chiffre ne doit pas être considéré comme l'apport recommandé ». Il s'agit plutôt « de la quantité de sucres totaux conforme à un modèle d'alimentation saine ».[1]
- Le % VQ des sucres totaux a été inclus pour aider les consommateurs à :
  - comparer la teneur en sucres par portion de différents aliments; et
  - comprendre la quantité relative de sucres dans le contexte de la consommation quotidienne totale.

[1] www.canada.ca/en/health-canada/services/nutrients/sugars.html

AU SUJET DU DÉFI C'EST SUCREMENT BON

DES OPTIONS DE RECETTES POUR TOUS
Recherchez ces symboles de restriction alimentaire :

VÉGÉTALIEN **VÉGÉTARIEN** **SANS GLUTEN**

Les diététistes de l'Institut canadien du sucre réalisent que l'introduction d'une VQ pour les sucres aura un impact sur la compréhension des étiquettes par les consommateurs. Par exemple, leurs aliments préférés auront-ils encore leur place?

C'est pourquoi nous avons lancé un appel partout au pays pour participer au Défi C'est sucrement bon! et découvrir ce que représente cette nouvelle VQ de 100 grammes de sucres totaux (sucres naturels et ajoutés) pour les Canadiens qui ont, par ailleurs, tous des habitudes de consommation différentes.

Nous avons demandé aux diététistes, aux étudiants et aux professionnels de la nutrition de créer un menu pour une journée qui prend en compte cette nouvelle VQ de 100 grammes de sucres totaux dans le cadre d'un régime alimentaire de 2000 calories (ou, si l'apport énergétique est supérieur ou inférieur à 2000 calories, que ces sucres totaux représentent environ 20 % des calories).

Nous avons demandé aux participants d'inclure divers aliments et boissons, de prêter attention à limiter le sodium et les graisses saturées et de penser aux différentes habitudes alimentaires et modes de vie des consommateurs. Par exemple, à quoi pourraient ressembler 100 g de sucres pour une personne qui travail 9h à 17h, un jeune athlète ou un adulte plus âgé?

Nous avons compilé toutes les soumissions dans ce livret afin de partager un large éventail d'exemples visuels de à quoi pourraient ressembler 100 g de sucres par jour dans le cadre d'un régime alimentaire de 2000 calories.

Si cet exercice vous inspire, n'hésitez pas à créer votre propre plan repas et de nous l'envoyer à **cdiangelo@sugar.ca**

LUNDI SANS VIANDE

Une contribution de Clare Wagner, MAN, RD (Guelph, ON)

VÉGÉTARIEN

Pétit-dejeuner – Tarte avoine-citrouille

Flocons d'avoine, gros flocons,préparée	¾ tasse (175 mL)
Purée de citrouille, conserve	100 mL (104 g)
Lait, 1 %	1 tasse (250 mL)
Cannelle, moulue	1 c. à table (15 mL)
Amandes, crues	2 c. à table (30 mL)
Sirop d'érable	2 c. à table (30 mL)

Instructions : Mélanger les flocons d'avoine et le lait dans une petite casserole à feu moyen. Porter à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter, en remuant de temps en temps, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée, entre 3 à 5 minutes. Ajouter la citrouille et la cannelle jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, soit environ 1 minute. Servir aussitôt, garni d'amandes et sirop d'érable, si désiré.

VÉGÉTARIEN

Déjeuner – Salade de falafel

Tahini	1 c. à table (15 mL)
Huile olive	1 c. à thé (5 mL)
Jus de citron	2 c. à table (30 mL)
Laitue romaine, râpée	1 tasse (250 mL)
Tomates cerises	100 mL (63 g)
Concombre, haché	100 mL (50 g)
Fromage feta, émietté	⅓ tasse (25 g)
Falafel, fait maison	3 boulettes (51 g)
Pain pita, blé entier	½ pita (32 g)

Instructions : Fouetter le tahini avec le jus de citron et l'huile d'olive dans un grand bol. Ajouter la laitue râpée et bien mélanger. Garnir de concombres, de tomates cerises, de feta et de falafel. Servir avec des pitas au blé entier. Rendez-vous sur Internet pour trouver votre recette de falafel préférée!

Le saviez-vous?

Le miel, la cassonade, le sucre blanc et le sirop d'érable ont des valeurs nutritionnelles similaires. C'est pourquoi il est préférable de choisir votre édulcorant en fonction de vos préférences gustatives et/ou de la fonctionnalité requise. Cliquez ici pour en savoir plus!

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Dîner – Viva Mexico!

Huile olive	1 c. à thé (5 mL)
Poivrons, hachés	100 mL (63 g)
Quinoa, cuit	½ tasse (125 mL)
Haricots noirs secs bouillis	⅔ tasse (150 mL)
Patate douce, cuite au four	1 patate douce moyenne (130 g)
Sauce salsa	¼ tasse (60 mL)
Crème sure, légère	1 c. à table (15 mL)
Jus de citron vert	1 c. à thé (5 mL)

Instructions : Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter les poivrons et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, environ 5 minutes. Ajouter le quinoa cuit et les haricots noirs, cuire 2 à 3 minutes de plus. Couper la patate douce cuite en deux (dans le sens de la longueur) et placer chaque moitié sur une assiette. Garnir du mélange de quinoa, de la salsa, de la crème sure et d'un filet de jus de lime.

Résumé de la journée			
Calories	2,025	**Lipides totaux**	78 g
Glucides	271 g	**Lipides saturés**	21 g
Sucres	95 g (19 % d'énergie)	**Protéines**	79 g
Fibres	42 g	**Sodium**	1,678 mg

Collations

1 grosse banane (136 g) avec 2 c. à table (30 mL) buerre d'arachides, naturel

1 tasse (250 mL) lait, 1 %

6 craquelins (22 g) avec 25 g (0.9 oz) fromage cheddar

PETIT BONHEUR AUX GRAINS ENTIERS

Une contribution de Carla Obando, RD (Vancouver, C.-B.)

VEGETARIAN

Pétit-dejeuner – Céréales, muffin et œufs

Céréales prêtes-à-manger, muesli	½ tasse (125 mL)
Yaourt, 2 %, saveur de fruits	1 pot (100 g)
Œufs durs	2 gros œufs (100 g)
Muffin son davoine	1 petit muffin (66 g)
Café noir	1 tasse (250 mL)
Jus d'orange	½ tasse (125 mL)

Instructions : Mélanger le muesli et le yogourt. Servir avec des œufs durs et un muffin au son d'avoine (acheté en magasin ou fait maison). Accompagner d'une tasse de café noir et d'une demi-tasse de jus d'orange, si désiré.

Déjeuner – Hambourgeois et salade

Viande hâchée, maigre	1 galette (100 g)
Pain mollet, blé entier	1 pain (43 g)
Germes du luzerne	½ tasse (125 mL)
Ketchup	1 c. à table (15 mL)
Laitue, mélange mesclun	1 tasse (250 mL)
Vinaigrette ranch	1 c. à table (15 mL)

Instructions : À l'aide d'une poêle chauffée à feu moyen-élevé, cuire la galette de bœuf jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose à l'intérieur. Assembler à l'aide d'un pain de blé entier, ajouter des garnitures comme le ketchup et des germes de luzerne. Dans un petit bol, mélanger le mélange de salade printanière et la vinaigrette ranch. Servir la salade avec le burger.

Le sucre (saccharose) est surtout connu pour adoucir les aliments. Cependant, c'est aussi un produit polyvalent qui apporte de nombreuses propriétés fonctionnelles aux produits alimentaires. Par exemple, il équilibre les saveurs acides et amères des sauces, des vinaigrettes et des saumures à base de tomates et de vinaigre. Cliquez ici pour en savoir plus!

Dîner – Spaghettis aux palourdes

Spaghetti de blé entire, cuit	¾ tasse (175 mL)
Palourdes en conserve, égouttées	75 g (2.6 oz)
Sauce spaghetti, faible teneur en sodium	1 tasse (250 mL)
Champignons, tranchés	½ tasse (125 mL)
Épinard, bouilli	½ tasse (125 mL)

Instructions : Porter une casserole moyenne d'eau à ébullition; y ajouter les spaghettis et remuer doucement jusqu'à ce que les nouilles soient recouvertes d'eau. Cuire jusqu'à ce que les spaghettis atteignent la texture souhaitée, puis égoutter. Dans une casserole moyenne à feu moyen, mélanger les palourdes en conserve, la sauce à spaghetti, les champignons et les épinards. Mélanger pour incorporer et laisser mijoter 5 minutes. Napper les spaghettis de sauce et servir aussitôt.

Résumé de la journée

Calories	1,981	**Lipides totaux**	69 g
Glucides	255 g	**Lipides saturés**	21 g
Sucres	102 g (21 % d'énergie)	**Protéines**	99 g
Fibres	36 g	**Sodium**	1,692 mg

Collations

Barre granola, avoine et chocolat, élevée en fibres (40 g)
½ tasse (125 mL) crème glacée à la vanille avec ½ tasse (125 mL) framboises

MARDI : SALADE DE TACOS

Une contribution de Christina MacDonald-Lockhart, RD (St Catharines, ON)

VÉGÉTARIEN

Pétit-dejeuner – Œuf frit, légumes et pain grillé

Huile olive	1 c. à table (15 mL)
Poivron rouge en dés	½ poivron moyenne (60 g)
Champignons en dés	½ tasse (125 mL)
Œuf, frit	1 gros œuf (46 g)
Épinard, haché	½ tasse (125 mL)
Pain, grains entiers, grillé	1 tranche (39 g)
Ketchup	1 c. à table (15 mL)

Instructions : Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajouter les poivrons rouges, les champignons. Une fois tendre, former un puits au milieu de la poêle et y casser l'œuf. Ajouter les épinards. Laisser l'œuf frire jusqu'à la cuisson désirée et que les épinards soient prêts. Servir immédiatement avec une tranche de pain grillé, ajouter du ketchup à l'œuf et aux légumes si désiré.

SANS GLUTEN

Déjeuner – Poulet citronné à l'ail et pommes de terre

Poulet citronné à l'ail	1 cuisse (116 g)
Huile d'olive	1 c. à table (15 mL)
Ail émincé	½ tasse (125 mL)
Vin blanc de cuisine	1 tasse (250 mL)
Jus de citron	1 c. à table (15 mL)
Origan moulu	1 c. à thé (5 mL)
Thym moulu	1 c. à thé (5 mL)
Pommes de terre rouges en cubes	½ tasse (125 mL)
Huile d'olive	1 c. à table (15 mL)
Poudre d'oignon	1 c. à thé (5 mL)
Poudre d'ail	1 c. à thé (5 mL)
Asperges, hachées et à la vapeur	1 tasse (250 mL)

Instructions : Enlever l'excès de gras de la cuisse de poulet. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Faire revenir le poulet pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirer le poulet et ajouter l'ail. Faire revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajouter le vin, le jus de citron, l'origan et le thym dans la poêle. Porter à ébullition. Remettre le poulet et couvrir. Baisser légèrement et cuire environ 25 minutes, jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 165 °F. Pendant la cuisson du poulet, mélanger les pommes de terre en cubes dans l'huile d'olive, la poudre d'oignon et la poudre d'ail. Préchauffer le four à 400°F, placer les pommes de terre dans une poêle graissée et cuire 30 minutes. Cuire les asperges à la vapeur et servir en accompagnement avec du poulet à l'ail et au citron et des pommes de terre.

Le saviez-vous?

Le saccharose que l'on trouve naturellement dans une banane est le même que celui ajouté au yaourt aromatisé ou aux pépites de chocolat ? Cliquez ici pour en savoir plus!

SANS GLUTEN

Dîner – Salade de tacos à la dinde

Dinde hachée	90 g (3.2 oz)
Assaosnnement à tacos	1 c. à thé (5 mL)
Laitue, râpée	1.5 tasses (375 mL)
Sauce salsa	1/3 tasse (80 mL)
Oignon rouge en dés	¼ tasse (60 mL)
Riz grain long, cuit	¾ tasse (175 mL)
Avocat en dés	¼ tasse (60 mL)

Instructions : Dans une grande poêle, cuire la dinde avec l'assaisonnement pour tacos à feu moyen pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la dinde ne soit plus rose, en séparant les morceaux; égoutter. Placer la laitue sur l'assiette, garnir du mélange de dinde, de la salsa, de l'oignon rouge, du riz cuit et de l'avocat en dés. Servir immédiatement.

Résumé de la journée			
Calories	1,931	**Lipides totaux**	79 g
Glucides	229 g	**Lipides saturés**	19 g
Sucres	100 g (21 % d'énergie)	**Protéines**	90 g
Fibres	28 g	**Sodium**	1,870 mg

Collations

¾ tasse (175 mL) yaourt, saveur de vanille, sans gras 0 % avec ½ tasse (125 mL) framboises et 2 c. à table (30 mL) pépites de chocolat mi-sucre
1 banane moyenne (118 g)
Barre granola, tender, salée et sucrée (35 g)
Jello ¼ tasse (60 mL)

VÉGÉTALIEN NOMADE

Une contribution de Roselyn Zhang, RD, MSc (Toronot, ON)

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Pétit-dejeuner – Bouchées de granola et yaourt délactosé

Alternative Yaourt grec Daiya, nature	1 tasse (250 mL)
Fraises, moitiés	½ tasse (125 mL)
Bleuets	½ tasse (125 mL)
Bouchées de granola Made Good	2 sachets (48 g)

Instructions : Garnir le yogourt de fraises, de bleuets et de bouchées de granola. Servir froid.

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN

Déjeuner – Soupe aux carottes

Soupe crémeuse aux carottes	1 tasse (250 mL)
Pain Ezekiel	2 tranches (65 g)
Hoummos	2 c. à table (30 mL)

Instructions : Servir la soupe chaude avec du pain d'Ézéchiel et du houmous sur le côté. Utiliser du lait non laitier à la place du lait 2% pour rendre cette recette végétalienne

Cliquez ici pour la recette de soupe de carottes crémeuse.

Santé Canada suggère

de choisir des aliments contenant peu ou pas de sucres ajoutés, de graisses saturées et de sel, et de choisir de l'eau plutôt que des boissons sucrées. Choisir du yogourt nature ou des substituts de yogourt et ajouter des fruits peut aider à ajouter un peu de douceur pour répondre à vos préférences gustatives. Cliquez ici pour en savoir plus!

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Dîner – Patate douce et haricots noirs

Patate douce, en cubes, cuite au four	1 gros (180 g)
Huile olive	1 c. à table (15 mL)
Chou vert fries, haché	1 tasse (250 mL)
Haricots noirs, conserve, égoutté	1 tasse (250 mL)
Crème sure végétalienne	2 c. à table (30 mL)

Instructions : Couper la patate douce en cubes de 1 pouce et placez-lez dans un bol; enduire les patates douces d'huile d'olive. Placer les patates douces sur une plaque à pâtisserie (une seule couche). Cuire au four à 425 °F pendant 27 à 35 minutes, en les retournant toutes les 10 à 15 minutes. Si vous le souhaitez, ajouter du chou frisé sur le plateau de patates douces pendant les 5 à 7 dernières minutes de cuisson. Passer cette étape si vous préférez le chou frisé cru. Une fois les patates douces cuites, dans un bol de service, les mélanger aux haricots noirs et au chou frisé. Garnir de crème sure végétalienne.

Résumé de la journée			
Calories	1,998	**Lipides totaux**	82 g
Glucides	271 g	**Lipides saturés**	19 g
Sucres	101g (20 % d'énergie)	**Protéines**	61 g
Fibres	50 g	**Sodium**	1,535 mg

Collations

1 pomme moyenne (182 g) avec 2 c. à table (30 mL) buerre d'amandes, nautrel

1 tasse (250 mL) Bouchées énergétiques

EXERCICES DU MERCREDI

Une contribution de Kaitlin Roke, PhD (Kelowna, C.-B.)

VÉGÉTARIEN

Pétit-dejeuner – Granola et yaourt grec

Yaourt grec, 2 %, saveur de fruits	¾ tasse (175 mL)
Granola, prête-à-manger	½ tasse (125 mL)
Graines de lin, entières	2 c. à table (30 mL)
Graines de chia	2 c. à table (30 mL)
Graines de citrouille, crues	2 c. à table (30 mL)

Instructions : Garnir le yogourt grec de granola, de graines de lin, de chia et de citrouille. Servir froid.

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Déjeuner – Œufs frits

Huile olive	1 c. à table (15 mL)
Œufs frits	2 œufs, gros (92 g)
Épinard	1 tasse (250 mL)
Fromage cheddar	28 g (50 mL)
Sauce piquante	1 c. à thé (5 mL)
Lait, 1 %	1 tasse (250 mL)

Instructions : Ajouter l'huile d'olive à la poêle à feu moyen et enduire la poêle. Une fois chaude, casser les deux œufs séparément dans la poêle. Ajouter les épinards. Une fois flétris, garnir les œufs de fromage cheddar et de sauce piquante. Servir immédiatement. Accompagner les œufs au plat d'un verre de lait si désiré.

Qu'il soit d'origine naturelle

(fruits ou légumes) ou qu'il soit ajouté à des aliments, notre corps utilise le saccharose comme source d'énergie glucidique pour le corps, ce qui est particulièrement important lors de l'exercice. Tout excès de glucides ou de sucres consommés est stocké pour une utilisation future sous forme de glycogène ou de graisse. Cliquez ici pour en savoir plus!

SANS GLUTEN

Dîner – Salade de tacos et thon

Haricots noirs, conserve, égouttés, réduit en sodium	½ tasse (125 mL)
Tomates cerises, tranchés	1 tasse (250 mL)
Avocat en cubes	½ avocat (101 g)
Thon blanc, conserve dans l'eau, égoutté, sans sel	65 g (2.3 oz)
Assaisonnement chili	1 c. à table (15 mL)

Instructions : Mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir frais.

Résumé de la journée			
Calories	2,394	**Lipides totaux**	115 g
Glucides	255 g	**Lipides saturés**	33 g
Sucres	121 g (20 % d'énergie)	**Protéines**	94 g
Fibres	49 g	**Sodium**	1,890 mg

Collations

2 biscuits avec les brisures de chocolat, commercial (28 g)
1 pomme gala, moyenne (172 g)
45 g Chocolat au lait (1.6 oz)
2 c. à table noix d'acajou, crues (30 mL)
1 petit sac des croustilles de pommes de terre, saveur de barbecue (43 g)
1 banane moyenne (118 g)
1 tasse des petites carottes (250 mL)

MATIN SANTÉ

Une contribution d'Alyssa Teed, RD2Be (Freeport, NS)

VÉGÉTARIEN

Pétit-dejeuner – Gruau

Flocons d'avoine, rapide, préparée	¾ tasse (175 mL)
Buerre d'arachides, naturel	2 c. à table (30 mL)
Banane, tranché	100 mL (63 g)
Fraises, tranchés	100 mL (70 g)
Sirop d'érable	1 c. à table (15 mL)
Café noir	1 tasse (250 mL)
Lait, 1 %	1 tasse (250 mL)

Instructions : Dans un bol de service, mélanger les flocons d'avoine chauds avec le beurre d'arachide. Garnir de bananes tranchées, de fraises et d'un filet de sirop d'érable. Servir avec une tasse de café et un verre de lait, si désiré.

Déjeuner – Sandwich avocat et poulet

Pain multigrains, grillé	2 tranches (68 g)
Buerre	1 c. à table (15 mL)
Charcuterie, poitrine de poulet	4 tranches (74 g)
Avocat, tranché	100 mL (62 g)
Oignon, haché	¼ tasse (60 mL)
Tomate, tranché	100 mL (76 g)
Petites carottes, crues	8 carottes (80 g)

Instructions : Beurrer le pain grillé, ajouter les tranches de poitrine de poulet, l'avocat, les oignons et la tomate. Accompagner avec des bâtonnets de carottes.

Le saviez-vous?

Une petite quantité de sucre, de sirop d'érable, de miel, etc. peut améliorer la saveur des sources riches en fibres, comme les céréales de son et la farine d'avoine nature. Cliquez ici pour en savoir plus!

SANS GLUTEN

Dîner – Poisson, riz et légumes

Aiglefin, au four	150 g (5 oz)
Riz sauvage, cuit	½ tasse (125 mL)
Mélange de legumes asiatiques, bouillis de congélés	1 tasse (250 mL)
Sauce tartare	2 c. à table (30 mL)

Instructions : Pour cuire l'aiglefin, préchauffer le four à 500 °F (260 °C). Placer les filets d'aiglefin dans un plat en verre allant au four. Cuire sur la grille du haut jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement, soit environ 15 minutes. Accompagner le plat de riz cuit d'un mélange de légumes bouillis; agrémenter d'une sauce tartare si vous le souhaitez.

Résumé de la journée			
Calories	1,804	**Lipides totaux**	58 g
Glucides	226 g	**Lipides saturés**	17 g
Sucres	94 g (21 % d'énergie)	**Protéines**	107 g
Fibres	32 g	**Sodium**	2,216 mg

Collations

Barre granola, enrobée de yaourt, saveurs de fruits (35 g)
1 pot de yaourt grec, saveur de vanille, sans gras 0% (100 g) avec ½ tasse (125 mL) des bleuets
1 tasse de maïs soufflé, faible en gras et sodium (250 mL)

JEUDI DE LA RECONNAISSANCE

Une contribution de Julia Collins, RD (Toronto, ON)

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Pétit-dejeuner – Bol petit-déjeuner

Pomme, gala	1 grosse pomme (223 g)
Noix de noyer, crues	2 c. à table (30 mL)
Frommage cottage, 1 %	½ tasse (125 mL)
Sirop d'érable	1 c. à table (15 mL)
Cannelle, moulue	1 c. à thé (5 mL)
Lait, 1 %	1 tasse (250 mL)

Instructions : Dans un bol de service, mélanger les pommes, les noix et le fromage cottage. Garnir de sirop d'érable, de coriandre hachée et d'1 c. à thé (5 ml) de cannelle. Accompagner d'une tasse de lait, si désiré.

Déjeuner – Salade de pâtes au thon

Thon, conserve, égoutté, sans sel	75 g (2.5 oz)
Macaroni au blé entier	½ tasse (125 mL)
Pois en conserve	½ tasse (125 mL)
Poivron rouge en dés	¼ tasse (60 mL)
Mayonnaise	2 c. à table (30 mL)
Jus d'orange	½ tasse (125 mL)

Instructions : Mélanger le thon, les macaronis cuits, les pois et le poivron rouge dans un bol de service. Ajouter la mayonnaise et mélanger pour incorporer. Servir frais. Accompagner d'un demi-verre de jus d'orange, si désiré.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien vous recommande de préparer au moins la moitié de vos produits céréaliers à grains entiers chaque jour. Les aliments à grains entiers contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux (vitamines B, fer, zinc, magnésium) qui vous offrent des avantages généraux pour la santé. Cliquez ici pour en savoir plus!

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN

Dîner – Burritos aux lentilles

Huile canola	1 c. à table (15 mL)
Oignon en dés	¼ de tasse (60 mL)
Maïs en conserve	½ tasse (125 mL)
Lentilles, bouillies	¾ tasse (175 mL)
Tomate en dés	1 petite tomate (91 g)
Tortillas	2 tortillas (50 g)
Cilantro, hachée	1 c. à thé (5 mL)

Instructions : Verser l'huile de canola dans une poêle à feu moyen. Une fois chaude, ajouter l'oignon et le maïs. Cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réduire à feu moyen-doux, ajouter les lentilles et les tomates. Remuer pour combiner jusqu'à l'obtention de la température souhaitée. Verser le mélange de lentilles sur les tortillas et garnir de coriandre, servir chaud.

Résumé de la journée			
Calories	1,872	**Lipides totaux**	71 g
Glucides	220 g	**Lipides saturés**	8 g
Sucres	93 g (20 % d'énergie)	**Protéines**	106 g
Fibres	36 g	**Sodium**	1,516 mg

Collations

8 petites carottes moyennes (80 g) plus ½ tasse yaourt nature, 0% (125 mL) avec 5 branches d'aneth, frais (1 g)
1 tasse de maïs soufflé à l'air (250 mL)
25 amandes, rôties à sec (32 g)

UN SMOOTHIE POUR BIEN COMMENCER

Une contribution de Doug Cook, RD (Toronto, ON)

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Pétit-dejeuner – Smoothie aux protéines de lactosérum

Jus de citron	2 c. à table (45 mL)
Banane	1 banane moyenne (118 g)
Chou-fleur, haché, congelé	1 tasse (250 mL)
Boisson à la noix de coco, légère	2 c. à table (30 mL)
Poudre protéinée à base de lactosérum	¼ de tasse (60 mL)
Boisson aux amandes, non sucrée, saveur de vanille	1.5 tasses (375 mL)

Instructions : Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur, jusqu'à obtenir une consistance lisse. Servir frais.

SANS GLUTEN

Déjeuner – Quinoa accompagné de saumon à l'érable

Huile olive	1 c. à thé (5 mL)
Filet de saumon	170 g (6 oz)
Poivron jaune, haché	½ poivron (93 g)
Brocoli, haché	1 tasse (250 mL)
Oignon rouge en dés	¼ de tasse (60 mL)
Sirop d'érable	1 c. à table (15 mL)
Zeste d'orange et jus d'orange	¼ orange (1.5 c. à table)
Sel de mer et poivre	1/8 c. à thé (1 pincée) ch.
Quinoa, sec	¼ de tasse (60 mL) sec
Boisson à la noix de coco, légère	½ tasse (125 mL)
Zeste et jus de citron vert	¼ citron vert (1 c. à table)
Tomates cerises	1 tasse (250 mL)

Instructions : Préchauffer le four. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium et badigeonner d'huile d'olive. Y placer le saumon, côté peau vers le bas. Ajouter les poivrons, le brocoli et l'oignon. Dans un petit bol, fouetter le sirop d'érable, le jus et le zeste d'orange, le sel et le poivre. Badigeonner le mélange sur le saumon et les légumes. Faire griller pendant 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement de la fourchette et atteigne le niveau de cuisson souhaité. Pour la cuisson du quinoa sur la cuisinière, suivre les instructions de l'emballage pour le rinçage et verser dans une casserole avec le lait de coco. Porter le mélange à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Laisser le quinoa reposer de 4 à 5 minutes après la fin de la cuisson. Aérer et incorporer le zeste et le jus de lime, garnir de tomates cerises.

Le saviez-vous?

Manger une variété d'aliments riches en protéines contribue à une alimentation saine et équilibrée. Il peut s'agir de sources végétales telles que le tofu, des légumineuses et de sources laitières et/ou animales telles que les viandes maigres, les produits laitiers et le poisson. Cliquez ici pour en savoir plus!

SANS GLUTEN

Dîner – Dinde et patates douces

Huile olive	1 c. à thé (5 mL)
Dinde hachée	4 oz (114 g)
Oignon en dés	¼ de tasse (125 mL)
Épices (Poudre de chili, piment de cayenne, sel, poivre noir)	1/8 c. à thé (1 pincée) ch.
Patate douce, en cubes, cuite au four	½ patate douce moyenne (76 g)
Chou vert fries, haché	2 tasses (500 mL)

Instructions : Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter la dinde hachée à la poêle et la démêler pendant la cuisson. Dans la poêle, ajouter l'oignon et les épices. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, puis ajouter les patates douces cuites au four et le chou frisé. Une fois le chou frisé flétri, retirez la casserole du feu et servez immédiatement.

Résumé de la journée			
Calories	2,267	**Lipides totaux**	83 g
Glucides	254 g	**Lipides saturés**	25 g
Sucres	104 g (18 % d'énergie)	**Protéines**	124 g
Fibres	38 g	**Sodium**	1,713 mg

Collations

Graines de citrouille à l'érable
- Graines de citrouille, crues ¼ de tasse (60 mL)
- Huile olive 1 c. à thé (5 mL)
- Sirop d'érable 1.5 c. à thé (7.5 mL)
- Sel 1/8 c. à thé (1 pincée)
- Cannelle, moulue 1/8 c. à thé (1 pincée)

10 craquelins de grains entiers (30 g) avec ¼ de tasse (60 mL) hoummos

6 figues, séchées (50 g)

1 banane très gros (152 g)

VENDREDI, ON MANGE UN PHO!

Une contribution de Flora Wang, PhD (Toronto, ON)

VÉGÉTARIEN

Pétit-dejeuner – Gauffres et Latte maison

Gaufres Eggo à la fraise	2 gaufres (70 g)
Sirop d'érable	2 c. à table (30 mL)
Lait 2 % à la vapeur	1 tasse (250 mL)
Espresso	1 oz (30 mL)
Banane	1 banane moyenne (118 g)

Instructions : Faire griller les gaufres Eggo jusqu'à ce qu'elles soient dorées, arroser de sirop d'érable. Verser le lait dans un pot ou une tasse allant au micro-ondes, chauffez pendant 30 secondes. Une fois chaud, fouetter le lait pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'il double de volume. Ajouter le l'espresso au lait, servir avec des gaufres et la banane.

SANS GLUTEN

Déjeuner – Pho

Soupe au poulet	2 tasses (500 mL)
Poitrine de bœuf	¾ de tasse (175 mL)
Nouilles de riz	1 tasse (250 mL)
Germes de soja	1.5 tasses (375 mL)

Instructions : Chauffer la soupe au poulet et la poitrine de bœuf dans une casserole à feu moyen-vif. Lors des premiers bouillons, cuire les nouilles « al dente » selon les instructions du paquet. Égoutter les nouilles dans une passoire, en y ajoutant brièvement de l'eau froide. Ajouter les nouilles de riz et les germes de soja à la soupe au poulet et mélanger. Servir chaud.

Les sucres et les graisses

dans les boissons chaudes/froides à base de café et de thé préparées à l'avance ajoutent des calories; choisir du café ou du thé nature et y ajouter du lait et/ou une petite quantité de sucre selon les goûts individuels peut réduire les calories pour la journée. Cliquez ici pour en savoir plus!

SANS GLUTEN

Dîner – Bœuf frit et brocolis

Huile olive	1 c. à table (15 mL)
Sauté au bœuf et brocoli	1 tasse (250 mL)
Carottes, hachées	¼ tasse (60 mL)
Noix d'acajou, crues	2 c. à table (30 mL)
Mangue, tranchée	½ mangue (104 g)

Instructions : Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajouter le bœuf et mélanger. Une fois le bœuf doré, ajouter le brocoli et les carottes. Lorsque les légumes atteignent la texture désirée, ajouter les noix de cajou dans la poêle. Mélanger pour incorporer les ingrédients et servir avec des tranches de mangue en accompagnement.

Résumé de la journée			
Calories	2,084	**Lipides totaux**	87 g
Glucides	242 g	**Lipides saturés**	25 g
Sucres	103 g (20 % d'énergie)	**Protéines**	91 g
Fibres	21 g	**Sodium**	1,798 mg

Collations

1 pot Yaourt, saveur de bleuets, 2 % (100 g)
avec bouchées All Bran (1 paquet)
Carré au chocolat (34 g)

CRÉATION CURRY-ESQUE

Une contribution de 'Erin Lewis, PhD (London, ON)

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Pétit-dejeuner – Smoothie aux protéines

Boisson aux amandes, sucrée	1 tasse (250 mL)
Fraises, congelées	½ tasse (125 mL)
Banane, congelée	½ banane moyenne (59 g)
Graines de chia	1 c. à table (15 mL)
Graines de lin, moulues	1 c. à table (15 mL)
Épinard, congelé	1 tasse (250 mL)
Poudre protéinée	1 boule (45 g)
Canelle, moulue	1 c. à thé (5 mL)

Instructions : Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à obtenir une consistance lisse. Servir frais. Facultatif : garnir de cannelle.

SANS GLUTEN

Déjeuner – Poulet à la mexicaine et haricots

Poulet déchiqueté	½ tasse (125 mL)
Sauce salsa	½ tasse (125 mL)
Haricots noirs, en conserve, sans sel ajouté, égoutté	½ tasse (125 mL)
Grains de maïs, congelé	100 mL (70 g)
Patate douce, en cubes, cuite au four	1 petite patate douce (60 g)
Avocat, tranché	½ avocat (101 g)

Instructions : Dans une casserole à feu moyen, mélanger le poulet cuit, la salsa, les haricots noirs, le maïs et les cubes de patate douce cuits au four. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Présenter le mélange de poulet et de haricots sur une assiette et garnir d'avocat. Servir chaud.

Le saviez-vous?

Les recommandations du Guide alimentaire canadien pour maintenir un poids corporel sain comprennent une alimentation riche en grains entiers, en légumes, en fruits et en légumineuses comme les haricots. Cliquez ici pour en savoir plus!

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Dîner – Curry de tofou

Huile olive	1 c. à table (15 mL)
Patate douce, cuite au four	1 petite patate douce (60 g)
Brocoli, haché	1 tasse (250 mL)
Poudre de cari	1 c. à table (15 mL)
Lait de noix de coco, conserve, non sucré	¼ de tasse (60 mL)
Tofou, ferme, en cubes	1 tasse (250 mL)
Cilantro, hachée	2 c. à table (30 mL)

Instructions : Ajouter l'huile d'olive dans une grande casserole et placer à feu moyen-élevé. Faire sauter les patates douces et le brocoli pendant 10 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Incorporer la poudre de curry et le lait de coco. Remuer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter délicatement le tofou coupé en cubes et remuer. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces et le brocoli soient tendres. Servir immédiatement avec de la coriandre.

Résumé de la journée

Calories	2,059	**Lipides totaux**	80 g
Glucides	233 g	**Lipides saturés**	22 g
Sucres	104 g (20 % d'énergie)	**Protéines**	127 g
Fibres	57 g	**Sodium**	1,918 mg

Collations

½ tasse (125 mL) Yaourt grec, nature, 2 % avec 2/3 tasse (100 g) bleuets, congelés et 100 mL 935 g) granola

1 pomme gala, moyenne (172 g) avec 1 c. à table (15 mL) beurre d'arachides, crémeux, gras et sucre ajoutés

SAMEDI? CREVETTES!

Une contribution de Joanna Dong, RD2Be (Toronto, ON)

VÉGÉTARIEN

Pétit-dejeuner – Crêpe aux bananes et au gruaue

Œuf	1 gros œuf (61 g)
Banane	1 banane moyenne (118 g)
Flocons d'avoine, sèches	¼ de tasse (60 mL)
Levure chimique	¼ de c. à thé (1 g)
Miel	2 c. à table (30 mL)
Bleuets	½ tasse (125 mL)

Instructions : Dans un mélangeur, verser l'œuf, la banane pelée, l'avoine et la poudre à pâte. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laisser reposer la pâte de 10 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Faire frire des cuillerées de pâte jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés (la recette fait 2 à 3 crêpes). Servir avec un filet de miel et garnir de bleuets.

SANS GLUTEN

Déjeuner – Dinde, riz et choux de Bruxelles au vinaigre balsamique

Dinde hachée, cuite	75 g (2.5 oz)
Patate douce, en cubes, cuite au four	½ grosse patate douce (90 g)
Riz blanc, grain long, cuit	½ tasse (125 mL)
Choux de Bruxelles, bouillies, égouttés	4 choux (76 g)
Vinaigre balsamique	1 c. à table (15 mL)

Instructions : Dans une poêle à frire, à feu moyen-élevé, ajouter la dinde hachée cuite, la patate douce et le riz, et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Placer le mélange sur une assiette avec des choux de Bruxelles bouillis en accompagnement. Arroser les choux de Bruxelles de vinaigre balsamique. Servir chaud.

Les produits alimentaires

portant l'allégation « Teneur réduite en sucre », « À faible teneur en sucre » ou « Sans sucre ajouté » ne sont pas nécessairement plus faibles en glucides totaux ou en calories. Il est important de consulter le tableau de la valeur nutritive pour comparer les produits et comprendre le total de calories qu'apporte un aliment ou une sauce. Cliquez ici pour en savoir plus!

SANS GLUTEN

Dîner – Crevettes, riz et légumes

Huile olive	½ c. à table (7.5 mL)
Brocoli, haché	1 tasse (250 mL)
Crevettes	75 g (2.5 oz)
Sauce aigre-douce	1 c. à table (15 mL)
Poivre noir, moulu	1 c. à thé (5 mL)
Riz brun, grain long, cuit	1 tasse (250 mL)

Instructions : Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Une fois bien chaude, y ajouter le brocoli. Cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les crevettes dans la poêle et mélanger les ingrédients avec la sauce aigre-douce et le poivre noir. Servir les crevettes et le brocoli avec du riz brun cuit.

Résumé de la journée			
Calories	2,031	**Lipides totaux**	63 g
Glucides	283 g	**Lipides saturés**	21 g
Sucres	99 g (20 % d'énergie)	**Protéines**	97 g
Fibres	35 g	**Sodium**	1,320 mg

Collations

1 biscuit à l'avoine moyen (13 g)
1/3 tasse des raisins rouges (75 mL)
1 tasse d'edamame (250 mL)
20 g chocolat noir, 70-85% solides de cacao (0.7 oz)
1 barre de crème glacée (50 g)

JOURNÉE AU CHIA

Une contribution de Gloria Tsang, RD (Vancouver, C.-B.)

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Pétit-dejeuner – Pouding au chia et latte

Boisson de soya, non sucrée	3/8 tasse (200 mL)
Graines de chia	3 c. à table (45 mL)
Sirop d'érable	1 c. à thé (5 mL)
Yaourt grec, nature, sans gras 0 %	3 c. à table (45 mL)
Poudre de betteraves	1.5 c. à thé (7.5 mL)
Baies mélangées, fraîches	½ tasse (125 mL)
Café au lait avec lait 2 % M.G.	473 mL (16 oz)

Instructions : Mélangez les graines de chia, votre lait végétal préféré et le sirop d'érable dans un pot Mason. Conserver au réfrigérateur toute la nuit, ou au moins 4 heures. Le matin, mélanger la poudre de betterave et le yaourt et garnir de baies fraîches. Le produit final sera de couleur rose. Servir avec des baies fraîches et un latte 2 %.

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Déjeuner – Salade bouda aux nouilles de riz noir et salade pommes-tomates

Nouilles de riz noir, cuites	54 g (1.9 oz)
Edamame, cuit	½ tasse (125 mL)
Choux de Bruxelles, coupée en deux	100 mL (37 g)
Champignons crimini, marinées	½ tasse (125 mL)
Vinaigrette balsamique	1 c. à table (15 mL)
Huile olive	1 c. à table (15 mL)71
Pomme, tranché	½ tasse (125 mL)
Vinaigre balsamique	100 mL (76 g)
Thé vert	1 tasse (250 mL)

Instructions : Mélanger les nouilles cuites, les edamames, les choux de Bruxelles et les champignons dans un bol de service. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive. Ajouter la pomme tranchée et les tomates hachées dans le bol de vinaigrette et mélanger pour incorporer. Ajouter la salade dans le bol. Servir avec une tasse de thé vert, si désiré.

Le sucre réagit

avec la chaleur (caramélisation) ou avec la chaleur et les protéines (réaction de Maillard) pour créer une couleur brun doré et donner une saveur distincte dans les produits de boulangerie et les sauces. Le sucre adoucit et équilibre aussi les saveurs acides et amères telles que la sauce soja. Cliquez ici pour en savoir plus!

Dîner – Saumon à l'érable cuit au four avec riz aux 7 grains

Saumon sauvage, cuit au four	2 filets (3-5 oz ch.)
Sirop d'érable	2 c. à table (30 mL)
Sauce soya	1 c. à thé (5 mL)
Huile olive	1 c. à thé (5 mL)
Aneth	5 branches (1 g)
Riz aux 7 grains cuit	1 tasse (250 mL)
Carottes arc-en-ciel, hachées	1 carotte moyenne (61 g)

Instructions : Préchauffer le four à 400°F (200°C). Graisser un plat allant au four avec de l'huile d'olive; fouetter et mélanger le sirop d'érable, la sauce soja et l'huile d'olive dans un petit bol. Cuire le saumon congelé pendant 10 minutes. Badigeonner de sauce à l'érable et laisser un morceau d'aneth sur le saumon. Remettre le saumon au four et cuire 10 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Ajouter du sel et du poivre au goût.

Résumé de la journée			
Calories	1,975	**Lipides totaux**	72 g
Glucides	247 mg	**Lipides saturés**	13 g
Sucres	102 g (21 % d'énergie)	**Protéines**	104 g
Fibres	45 g	**Sodium**	1,294 mg

Collations

1 tranche de pain levain (35 g) avec ½ avocat, écrasé (101 g) et 1 c. à table (15 mL) graines de chanvre

¾ de tasse (175 mL) Yaourt grec, saveur de vanille, sans gras 0 %

2 kiwis moyens (138 g)

SOUPE DU DIMANCHE

Une contribution de Susan Watson, RD (Winnipeg, MB)

VÉGÉTARIEN

Pétit-dejeuner – Pain grillé au beurre d'arachide et à la confiture

Pain, grains entiers, grillé	1 tranche (43 g)
Buerre d'arachides, naturel	2 c. à table (30 mL)
Confiture de framboise, sans sucre ajouté	1 c. à thé (5 mL)
Lait, 1 %	1 tasse (250 mL)
Pomme, gala	1 pomme moyenne (172 g)

Instructions : Faire griller le pain selon votre goût, garnir de beurre d'arachide et de confiture de framboises. Servir avec du lait et une pomme.

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN

Déjeuner – Lentilles et biscuits salés

Lentille marinées	1 portion (1/4 recette)
Craquelins de grains entiers	10 craquelins (23 g)
Petites carottes	10 carottes (100 g)
Concombre, haché	1 tasse (250 mL)
Eau	1 bouteille (500 mL)

Instructions : Trier les lentilles en éliminant les débris. Les rincer et les égoutter et les verser dans une casserole moyenne avec 4 tasses (1L) d'eau. Porter à ébullition à feu moyen à élevé, puis réduire le feu à moyen. Laisser mijoter, à découvert, pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Dans un grand bol, mélanger l'huile, le vinaigre, le jus de citron, la moutarde, le sirop d'érable, le sel et le poivre. Incorporer les oignons verts, le persil et les tomates. Bien égoutter les lentilles. Les verser dans le bol avec les autres ingrédients (ce n'est pas grave s'ils sont encore chauds) et bien remuer. Assaisonner avec du sel et du poivre au goût. Servir immédiatement ou laisser refroidir légèrement, puis couvrir et laisser au réfrigérateur pendant quelques heures ou toute la nuit. Bien mélanger avant de servir. Servir les lentilles marinées avec des craquelins, des petites carottes, du concombre haché et une bouteille d'eau.

Les graisses ou les protéines

consommées avec des glucides aident à ralentir la digestion et réduisent l'indice glycémique (IG) du composant glucidique. Par exemple, les craquelins aux lentilles ou au houmous ont un IG inférieur à celui des craquelins habituels. Cliquez ici pour en savoir plus!

VÉGÉTALIEN VÉGÉTARIEN

Dîner – Soupe au quinoa, pois-chiches et épinards

Soupe au quinoa, pois-chiches et épinards	1 portion (1/6 recette)
Épinard, cru	2 tasses (500 mL)
Vinaigrette aux graines de pavot	1 c. à table (15 mL)
Pain pita, blé entier	1 gros pita (64 g)
Eau	1 bouteille (500 mL)

Instructions : Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon, saupoudrer de sel et de poivre et cuire pendant 3 minutes. Ajouter la carotte et l'ail, puis continuer la cuisson environ 2 minutes. Dans la casserole, ajouter le bouillon de légumes, les tomates en dés avec leur jus, le thym, le romarin et le quinoa. Porter à ébullition, couvrir et cuire environ 15 minutes. Ajouter les pois chiches et cuire encore 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Incorporer les épinards hachés à la fin. Retirer la branche de romarin puis ajouter le jus de citron. Bien mélanger. Servir chaud et déguster! Verser la vinaigrette aux graines de pavot sur les épinards dans un grand bol. Servir avec des pitas de blé entier et une bouteille d'eau.

Résumé de la journée

Calories	2,001	**Lipides totaux**	71 g
Glucides	273 g	**Lipides saturés**	14 g
Sucres	102 g (20 % d'énergie)	**Protéines**	85 g
Fibres	54 g	**Sodium**	2,143 mg

Collations

Latte de chez Starbucks 473 mL (16 oz)
24 amandes, crues (29 g)
1 tasse raisins (250 mL)
1 tasse poivrons, tranchés (250 mL) avec 2 c. à table (20 mL) hoummos

BRUNCH DE LA FIN DE SEMAINE

Une contribution de Chiara DiAngelo, RD (Toronto, ON)

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN

Pétit-dejeuner – Banane au beurre d'arachide

Banane	1 banane moyenne (118 g)
Buerre d'arachides, naturel	1 c. à table (15 mL)
Lait au chocolat, 1 %	1 tasse (250 mL)

Instructions : peler la banane et étaler le beurre d'arachide dans le sens de la longueur, couper la banane en tranches si vous le souhaitez. Accompagner d'un verre de lait chocolaté servi froid.

VÉGÉTARIEN

Déjeuner – Shakshuka avec du pain grillé

Huile olive	1 c. à table (15 mL)
Oignon en dés	2/3 oignon (100 g)
Champignons, tranchés	2 champignons (28 g)
Poivron rouge en dés	100 mL (63 g)
Piment jalapeno, tranché	100 mL (38 g)
Épices (Sel, cumin, paprika, curcuma moulu, poivre noir, piment de cayenne)	1/8 c. à thé (1 pincée) ch.
Tomates san Marzano, conserve, broyées	1 tasse (250 mL)
Œufs pochés	2 œufs (100 g)
Fromage ricotta, émietté	2 c. à table (30 mL)
Coriandre hachée	1 c. à table (15 mL)
Pain, grains entiers, grillé	1 tranche (39 g)
Beurre, non salé	2 morceaux (5 g)
Jus d'orange	½ tasse (125 mL)

Instructions : Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Ajouter l'oignon, les champignons, le poivron rouge, le piment jalapeno, le sel et plusieurs grains de poivre frais. Cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et translucide, de 6 à 8 minutes. Réduire le feu à moyen-doux et ajouter le paprika, le cumin, le curcuma et le poivre de Cayenne. Remuer et laisser cuire environ 30 secondes, puis ajouter les tomates. Laisser mijoter 15 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Faire 2 puits dans la sauce et y casser les œufs. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les œufs soient prêts, de 5 à 8 minutes. Le moment dépendra de la fluidité désirée de vos jaunes d'œufs. Saler et poivrer au goût et saupoudrer de ricotta et de coriandre. Servir avec des toasts beurrés pour le ramassage. Accompagner d'un demi-verre de jus d'orange, si désiré.

Le fructose ne provient

que des fruits et le saccharose est principalement ajouté aux aliments pendant la fabrication : voilà une idée fausse répandue. En réalité, presque tous les fruits et légumes contiennent naturellement du saccharose, ainsi que du glucose et du fructose, en quantités variables. Cliquez ici pour en savoir plus!

Dîner – Salade et poulet rôti

Laitue, mélange mesclun	1 tasse (250 mL)
Graines de chanvre	1 c. à table (15 mL)
Graines de tournesol, crues	1 c. à table (15 mL)
Tomates cerises	5 tomates (85 g)
Concombre, haché	50 mL (25 g)
Bleuets	23 baies (50 mL)
Avocat, haché	100 mL (63 g)
Vinaigre balsamique	1 c. à table (15 mL)
Huile olive	1 c. à table (15 mL)
Poitrine de poulet, cuite en rotisserie, avec assaisonnement	75 g (2.6 oz)
Bière	1 cannette (355 mL)

Instructions : Dans un bol moyen, placer la salade de mélange printanier, les cœurs de chanvre, les graines de tournesol, les tomates cerises, le concombre, les bleuets et l'avocat. Mélanger. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Arroser la salade du mélange de vinaigrette et servir avec du poulet rôti. Accompagner d'une canette de bière, si désiré.

Résumé de la journée			
Calories	1,965	**Lipides totaux**	90 g
Glucides	195 g	**Lipides saturés**	22 g
Sucres	96 g (20 % d'énergie)	**Protéines**	90 g
Fibres	33 g	**Sodium**	1,667 mg

Collations

½ tasse (125 mL) yaourt grec, nature, 2 % avec ½ tasse (125 mL) fraises, tranchées

1 tasse (250 mL) thé Earl Grey avec 1 c. à table (15 mL) lait, 2%

1 carotte Moyenne, hachée (61 g) avec 2 c. à table (30 mL) hoummos

INSTITUT CANADIEN DU SUCRE

Service d'information sur la nutrition

QUELQUES MOTS À NOTRE SUJET

L'Institut canadien du sucre (ICS) est une association nationale sans but lucratif qui propose un service d'information sur la nutrition basé sur la science. Elle cherche un traitement équitable des politiques et différents dans le commerce international. Le Service d'information sur la nutrition de l'ICS informe, fournit des ressources aux, et communique avec les professionnels canadiens de la santé, les éducateurs, les chercheurs et les médias au sujet des informations scientifiques courantes sur les sucres, les glucides et la santé.

Pour cela, le Service d'information sur la nutrition :

- surveille et présente des rapports sur les tendances de consommation de sucres au Canada;
- utilise la hiérarchie des éléments scientifiques pour surveiller et examiner la totalité des éléments de preuve sur les sucres et la santé;
- développe des communications basées sur des éléments scientifiques (y compris les ressources numériques et imprimées), ayant le degré de preuve le plus élevé; et
- coopère avec les groupes alliés dans les domaines de la recherche, de l'éducation et des communications.

L'ICS reçoit son financement des producteurs de sucre de canne et de betterave, mais ne s'implique pas dans le raffinage, les ventes, le marketing, la promotion, ni la distribution des sucres. L'ICS ne représente pas d'autres sucres comme les édulcorants à base de maïs ou autres.

Le Service d'information sur la nutrition est géré par des diététistes professionnels et des chercheurs en nutrition. Il est guidé par un conseil consultatif scientifique qui se compose de chercheurs en nutrition respectés provenant d'institutions universitaires partout au Canada.

Ressources offertes par le Service d'information sur la nutrition de l'ICS

Rendez-vous sur notre site Web (www.sugar.ca) pour avoir accès à nos ressources :

- Résumés des dernières études scientifiques d'importance sur les sucres, les glucides et la santé.
- Rapports sur les tendances de consommation de sucres au Canada
- Mises à jour sur la règlementation concernant l'étiquetage nutritionnel lié aux sucres
- Présentations infographiques, fiches de renseignement, recettes, vidéos YouTube, etc.

Suivez-nous sur Twitter ou Instagram **@CdnSugarNutr**

MERCI D'AVOIR PARTICIPÉ AU DÉFI, C'EST SUCREMENT BON!

Pour plus d'informations, ou si vous souhaitez envoyer votre propre plan de repas d'une journée dans le prochain numéro, veuillez contacter :

Chiara DiAngelo, MPH RD
Gestionnaire, Communications en nutrition
Tél. : 416-368-8091, poste 3
Courriel : cdiangelo@sugar.ca
Ou rendez-vous à www.sugar.ca

INSTITUT CANADIEN DU SUCRE
Service d'information sur la nutrition