

Adaptez vos recettes...

Voici un résumé des aliments santé à privilégier à l'épicerie

À la place de	Utilisez
1 tasse (250 ml) de sucre ou cassonade	½ tasse (125 ml) de sucre ou cassonade
1 tasse (250 ml) de beurre, shortening ou saindoux	2/3 tasse (175 ml) d'huile végétale
½ tasse (125 ml) de beurre, shortening ou saindoux	1/3 tasse (75 ml) d'huile végétale
1 tasse (250 ml) de lait entier	1 tasse (250 ml) de lait écrémé, 1% ou 2% ou lait de soya nature
1 tasse (250 ml) de crème 35%	1 tasse (250 ml) de lait
1 tasse (250 ml) de crème sûre régulière	1 tasse (250 ml) de yogourt nature ou de fromage cottage et ½ c. à table (15-30 ml) de jus de citron ou crème sûre sans gras
Fromage à la crème	Fromage à la crème léger
Fromage à la crème, crème sure ou mayonnaise	Fromage à pâte fraîche (Quark) ou yogourt
1 once (30 g) de chocolat pour cuisson	3 c. à table (45 ml) de cacao et 1c. à table (15 ml) d'huile végétale
1 œuf	2 blancs d'œufs ou ¼ tasse (60 ml) de Egg Beater
1 tasse (250 ml) de margarine dans les desserts	½ tasse (125 ml) d'huile et ½ tasse (125 ml) de purée de pommes
1 tasse (250 ml) de margarine dans les desserts	½ tasse (125 ml) de margarine et ½ tasse (125 ml) jus d'orange
Pâte à tarte	Pâte phyllo ou une seule abaisse
Croûte Graham	1 tasse (250 ml) de céréales de blé sans sel et sans sucre (ex : Shredded Wheat) et ¼ tasse (60 ml) de margarine
Glaçage à gâteau	Coulis de fruits (fruits au mélangeur) ou yogourt aromatisé
Farine tout usage	½ farine blanche et ½ farine de blé entier ou farine de blé entier
Vinaigrette à salade	½ vinaigrette et ½ yogourt nature
Fritures : poissons, fondues parmesan	Enrober de chapelure et cuire au four
Sel dans les mets cuisinés	Fines herbes et épices
Viande dans la sauce à spaghetti	½ viande et ½ lentille ou lentille ou tofu
Faire revenir les légumes dans l'huile pour soupes, sauce à spaghetti, etc...	Laisser mijoter les légumes
Bouillon ou soupe servi immédiatement	Réfrigérer et dégraisser avant de servir

Aide-mémoire

Voici un résumé des aliments santé à privilégier à l'épicerie

Groupes	Aliments	À privilégier	Informations à rechercher sur l'étiquette
Féculents	Pains	À partir de farine à grains entiers ou de son	≥ 2 g fibres par tranche
	Céréales	Riches en fibres et faibles en sucre ajouté	≥ 2 g fibres par portion ≤ 5 g sucres ajoutés par portion ≤ 3 g gras par portion
	Craquelins	Faibles en gras et en sel	≥ 2 g fibres par portion ≤ 3 g gras par portion ≤ 240 mg sodium par portion
Légumes et fruits	Légumes	Légumes frais, congelés ou en conserve réduits en sel	
	Fruits	Fruits frais, congelés ou en conserve dans leur jus	
	Jus de fruits et de légumes	Jus de fruits « vrais » et évitez les cocktails, punchs ou boissons aux fruits Jus de légumes sans sel ou réduit en sel	« Pur », « 100% naturel » ou « Sans sucre ajouté »
Lait et produits laitiers	Lait et yogourt	Écrémé ou partiellement écrémé	≤ 1% de matières grasses
	Fromages	Écrémé ou partiellement écrémé	≤ 15% de matières grasses
Viandes et substituts	Viandes, volaille et poissons	Coupes maigres avec peu de gras visible et sans la peau En conserve dans l'eau	Longe, filet, poitrine, steak haché extra-maigre, bifteck et rôti de pointe de surlonge, noix de ronde, épaule, ronde, cuisse
	Beurre d'arachides	Sans gras trans, sans sucre ajouté et sans sel ajouté	Beurre d'arachides « Naturel »
	Charcuteries	Coupes maigres et moins salées	Jambon, dinde, rôti de bœuf ou de longe de porc, pastrami
	Légumineuses	Sèches ou en conserve sans sel	À consommer plusieurs fois par semaine
Aliments avec sucre ajouté	Biscuits, barres de céréales	Sans mauvais gras ajouté (trans et saturés) et avec peu de sucres ajoutés	≥ 2 g fibres par portion ≤ 12g sucres ajoutés par portion
	Desserts glacés	Lait glacé, sorbets, yogourts glacés avec peu de sucres ajoutés	
Matières grasses	Huile	Monoinsaturée et polyinsaturée	Huiles d'olive, canola, soya, tournesol, maïs, carthame
	Margarine	Non-hydrogénée	
	Vinaigrettes et condiments Sauces et soupes	Faibles en gras et en sel	≤ 150 mg sodium par 15 ml ≤ 500 mg sodium par portion
Autres	Repas surgelés	Riches en protéines et faibles en gras et en sel	≥ 15 g de protéines par repas ≤ 10-15 g de lipides par portion ≤ 600 mg de sodium par repas
	Grignotines		≤ 480 mg de sodium par portion