

Qu'est-ce que « Manger sensé » ?

« Manger sensé », c'est **manger selon sa faim** et choisir des aliments qui sont non seulement bons pour la santé, mais qui nous procurent **assez d'énergie** pour réaliser toutes nos activités quotidiennes.

À l'heure des repas

Voici la combinaison gagnante dans votre assiette qui vous apportera un maximum d'énergie :

1- Produits céréaliers

Fonction : Les glucides qu'ils contiennent donnent de l'énergie instantanément et les fibres qu'ils contiennent aident à se sentir rassasié.

Exemples : **PAIN, PÂTE, RIZ, AVOINE, QUINOA, BOULGOUR, POMMES DE TERRE** (à cause des glucides qu'elles contiennent), etc.

Privilégiez les grains entiers.

2- Viandes et substituts

Fonction : Les protéines qu'ils contiennent aident à vous soutenir jusqu'au prochain repas.

Exemples : **POISSON, FRUITS DE MER, POULET, DINDE, VIANDE ROUGE, TOFU, LENTILLES, HARICOTS, ŒUF, FROMAGE, NOIX** et **GRAINES**.

3- Légumes

Fonction : Les fibres qu'ils contiennent aident à se sentir rassasié.

Exemples : **CAROTTES, POIVRONS, CHOU, BROCOLI, RADIS, TOMATES, MAÏS**, etc.

Complétez votre repas au besoin avec un fruit ou un produit laitier tel qu'un yogourt ou un verre de lait, une boisson de soya.



Exemples de trios sensés

Repas chaud

- Brochette de poulet + riz + brocoli
- Sauté de tofu aux légumes
- Pâtes de grains entiers, sauce au saumon et légumes

Repas froid

- Sandwich de grains entiers + jus de légumes réduit en sodium
- Salade de pâtes au thon + crudités



Source : section élaborée en collaboration avec Ma santé au sommet et la clinique Nutrium.

À l'heure de la collation

1- Pour avoir de l'énergie instantanément, favorisez les aliments riches en GLUCIDES.

Exemples de sources de glucides :

- Fruits en conserve ou en purée
- Craquelins de blé entier
- Barre de céréales ou des céréales sèches
- Jus de fruits

2- Pour une collation qui vous soutiendra plus longtemps, optez pour une combinaison d'aliments riches en GLUCIDES et en PROTÉINES.

Exemples de combinaisons :

- Banane et yogourt
- Fruits séchés et noix
- Barre de céréales à grains entiers contenant des noix
- Muffin de grains entiers et verre de lait



Prenez le temps d'évaluer votre faim

Avant le repas

Dans quelle mesure avez-vous l'impression d'avoir faim ?



Pas faim du tout

Vraiment très faim

Idéalement, tentez de vous situer dans la zone verte. Se situer dans les zones rouges peut amener à trop manger.

Après le repas

Dans quelle mesure vous sentez-vous rempli ?



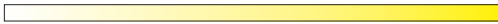
Pas rempli du tout

Très rempli

Idéalement, tentez de vous situer dans la zone verte. Se situer dans les zones rouges peut amener à trop manger.

Qu'est-ce que l'hydratation sensée ?

Pour savoir si vous êtes bien hydraté, regardez la couleur de votre urine. Une urine claire indique une bonne hydratation. Une urine foncée indique que vous n'avez pas assez bu. À noter que certains suppléments de vitamines et médicaments peuvent teinter l'urine.



Prenez le temps d'évaluer la couleur de votre urine

Pour en savoir plus :

www.cscp.umontreal.ca/nutrition/Info_nutrition.htm

Masanteausommet.com/manger-sense

Pour prendre rendez-vous avec votre nutritionniste-diététiste contacter le Centre de santé et de consultation psychologique

514 343-6452 ou au cscp.umontreal.ca