ISO-info

Juin 2014

MANGER SANTÉ AU RESTAURANT : POSSIBLE?

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Que ce soit dans le cadre d'une rencontre avec un client, d'un repas avec nos collègues à l'usine ou encore lorsque nous sommes seuls sur la route et que nous décidons d'arrêter prendre une bouchée, les occasions d'aller au restaurant ou à la cafétéria sont nombreuses dans le monde du travail.

Vous croyez qu'il faut alors mettre nos grands principes de saine alimentation de côté et se laisser aller nécessairement à des mets « mauvais pour la santé »? Détrompez-vous, car sachez que maintenant la plupart des restaurants offrent des mets sains et qu'il est possible de bien s'en sortir sans trop se priver !

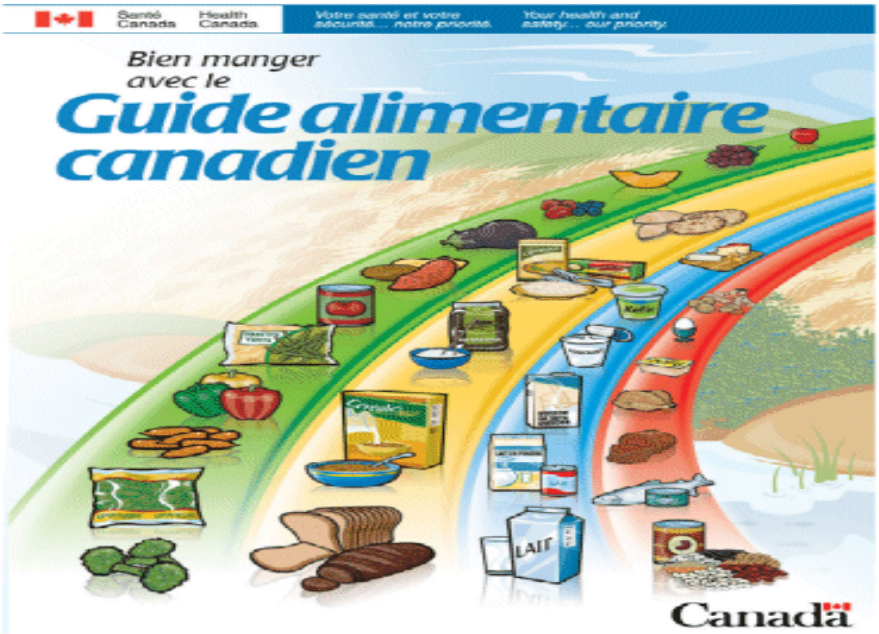
À la maison, pourquoi ne pas afficher le guide alimentaire canadien sur le réfrigérateur ?

CE MOIS-CI…

Faire de bons choix au restaurant **p.1**

Types des restaurants + cafétéria **p.2**

Nutritionnistes **p.3**



Disponible sans frais au http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

FAIRE DE BONS CHOIX AU RESTAURANT !

- Posez des questions. La méthode de cuisson des aliments est un élément important à prendre en compte lorsqu'on fait un choix au menu. Optez pour des mets cuits à la vapeur, pochés, cuits au four, rôtis, cuits sur le BBQ, sautés ou grillés.
- Préférez le menu à la carte plutôt que la table d'hôte ou les buffets.
- Demandez des modifications telles que : la vinaigrette à salade et la sauce à part, remplacez les frites par de la salade, du riz ou des pommes de terre, demandez une double portion de légumes ou ajoutez une salade/soupe en entrée.
- Choisissez une demi-portion ou la portion pour enfant.
- Partagez votre repas ou rapportez les restes à la maison.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE BONS CHOIX SELON LE TYPE DE RESTAURANT :

RÔTISSERIE	Poitrine de poulet grillée, brochette de poulet
ITALIEN	Soupe minestrone, pâtes avec sauce aux légumes ou à la viande, risotto, viande ou fruits de mer grillés, gelato
MEXICAIN	Plat de légumineuses, fajitas, grillades, tostada, burritos, salsa, taco souple
GREC/MOYEN-ORIENT	Souvlaki, kebab, agneau rôti, couscous de légumes et poulet, houmous, pita, tzatziki, taboulé, chichtaouk
INDIEN	Plat de légumineuses, poulet tandoori, cari, pain naan, chapati
ASIATIQUE : JAPONAIS, THAÏLANDAIS CHINOIS, VIETNAMIEN	Sushi, poisson, poulet, pad thaï, riz vapeur et non frit, sauté de légumes avec poulet ou crevette, chow mein, rouleaux de printemps, dumpling, soupe tonkinoise (attention aux sauces très sucrées)
RESTAURATION RAPIDE	Hamburger simple, sandwich au poulet grillé, salade avec ½ portion de vinaigrette, végéburger, fajitas au poulet grillé
FRANÇAIS	Moules marinière, viande ou poisson grillé, fruits de mer (attention crème et beurre)
PETIT DÉJEUNER	Fruits frais, yogourt, céréales chaudes ou froides, muffin anglais, bagel, saumon fumé, œuf, beurre d'arachide, fromage cottage, fromage
CAFÉ/BISTRO/SANDWICH	Café au lait (avec lait faible en gras), cappuccino, expresso, café filtre, sandwich à la dinde/poulet/rôti de bœuf avec beaucoup de légumes comme garniture
PIZZERIA	Pizza croûte mince (idéalement blé entier), garniture : poulet, crevette, légumes
DESSERT	Sorbet, salade de fruits, dessert au lait, yogourt glacé, lait glacé, gâteau des anges

ET À LA CAFÉTÉRIA ?

Entrée → Potage **ou** salade (ou pas d'entrée tout simplement)

Plat principal → Mets grillés ou au four **ou** sandwich (avec pain de grains entiers)

Accompagnements → Légumes crus ou cuits + riz **ou** pomme de terre en purée ou au four **ou** pain de grains entiers

Boissons → Eau, lait, boisson de soya, yogourt à boire, jus de fruits à 100%, **ou** jus de légumes réduit en sodium

Desserts → Yogourt, dessert au lait, fruits/salade de fruits, biscuit sec **ou** barre granola non enrobée

Références : Extenso. *Manger à l'extérieur* [Consulté le 4 mars 2014] www.extenso.org, *Manger santé au resto ou à la cafétéria.* www.passeportsante.net

PROMOTION JUIN 2014*

SERVICES DES NUTRITIONNISTES ISO-SANTÉ

✓ Consultations en clinique
✓ Consultations sur le lieu de travail
✓ Conférences en entreprise

Demandez notre liste de sujets de conférences et obtenez 10% de rabais !



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 juillet 2014. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678