



SANTÉ

POUR PARTIR DU BON PIED EN 2009

Par Caroline Allen
Coordonnatrice en nutrition



L'heure est aux résolutions, après des fêtes qui ont été riches en émotions et en calories... Nous vous proposons des astuces pour partir du bon pied en ce début d'année et savourer chaque journée de 2009. Bon appétit et bonne année!

Les fêtes ont été irrésistibles

Le temps des fêtes vous a permis, nous le souhaitons, de belles retrouvailles, du partage et du repos. Si vous êtes comme la majorité des gens, vous avez eu maintes occasions pour vous gâter. On se le cache pas, les fêtes, c'est irrésistible!

La nourriture est au cœur des festivités; que ce soit la dinde farcie, la tourtière, les crêpes aux patates juives, la bûche de Noël, les biscuits au pain d'épices ou les pasteles de maïs, les bons plats font partie de nos traditions depuis toujours.



Le retour à la routine

Les invités sont partis, le sapin est dégarni et les cadeaux sont déballés, il est temps de retourner à la routine. Vous enfiler vos pantalons et vos vêtements vous rappellent que vous en avez bien profité de vos vacances...

Pas de panique, ce qui est vite pris est vite perdu! Il s'agit simplement de reprendre vos bonnes habitudes pour être en pleine forme pour la nouvelle année. Adoptez les habitudes alimentaires qui suivent et tout devrait très bien se passer :



■ **Misez sur une épicerie santé**

Le fait de planifier la liste d'épicerie permet de faire de bons choix tout en économisant.

■ **Prévenez les fringales et les baisses d'énergie**

Les collations sont indispensables pour combler la faim et soutenir le niveau d'énergie.

■ **Écoutez votre corps, il vous parle**

Les signaux corporels de faim et de satiété nous indiquent quand et combien manger.

■ **N'oubliez pas vos légumes**

Les légumes sont sources de vitamines, d'antioxydants, de fibres et de... saveurs.

De saines résolutions pour la nouvelle année

Se fixer des objectifs réalistes et réalisables en ce qui a trait à votre santé et votre poids. Dites-vous bien que « Rome ne fut pas construite en un jour »!



Calculer autre chose que les livres pour vous assurer de profiter de la vie et de mettre l'emphase sur les stratégies gagnantes : bien manger et bouger.

Éviter d'avoir recours aux diètes sinon vous risquez de prendre de mauvais plis et de perdre temps et espoir. Mangez mieux tout en respectant vos goûts.



CHILI NON CARNE

Pour 2 personnes.

§ ¼ oignon blanc coupé en dés

§ 1 pincée de basilic séché

§ 1 pincée de poudre de cumin

§ 3 champignons tranchés

§ ½ tasse (125 millilitres) de simili viande
ou de tofu ferme haché

§ ¼ tasse (60 millilitres) de pâte de tomates

§ ½ branche de céleri tranché

§ 1 pincée de poudre de chili

§ ½ poivron rouge coupé en dés

§ ½ tasse (125 millilitres) de fèves rouges égouttées

§ 1 tomate coupée en dés

§ ½ gousse d'ail émincée



Placer 1 tasse (250 millilitres) d'eau dans une grande casserole et ajouter l'oignon, le céleri et les assaisonnements. Chauffer à feu moyen environ 3 minutes, jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Ajouter le poivron et les champignons et chauffer encore 5 minutes.

Incorporer les fèves rouges, le simili viande et la tomate. Chauffer environ 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Dans un petit bol, diluer la pâte de tomates et la gousse d'ail avec de l'eau pour obtenir une purée lisse. Introduire au mélange de chili bien mélanger. Servir et déguster!

217 calories 27 g glucides 7 g fibres 18 g protéines 7 g lipides par portion

MUFFINS À L'AVOINE

Donne 12 muffins.

§ 1 tasse (250 millilitres) de farine de blé entier

§ ½ tasse (125 millilitres) de son d'avoine

§ 1 ½ tasse (375 millilitres) de flocons d'avoine

§ 2 cuillérées à thé (10 millilitres) de bicarbonate de soude

§ 2/3 tasse (160 millilitres) de cassonade tassée

§ 1 tasse (250 millilitres) de lait écrémé

§ ½ tasse (125 millilitres) de blancs d'œufs battus

§ 1/3 tasse (80 millilitres) de compote de pommes non sucrée

§ 2 carrés (15 grammes chacun) de chocolat noir émietté



Préchauffer le four à 375°F. Dans un grand bol, mélanger la farine, le son d'avoine et les flocons d'avoine, la cassonade et le bicarbonate de soude. Dans un petit bol, mélanger le lait, les blancs d'œufs, la compote de pommes et le chocolat jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients solides et mélanger juste pour humecter. Verser le mélange dans des moules à muffins et cuire 20 minutes (ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré dans un muffin en ressorte propre). Un vrai délice!

167 calories 33 g glucides 4 g fibres 6 g protéines 3 g lipides par portion

SALADE D'ÉPINARDS

Pour 2 personnes.

§ 1 tasse (250 millilitres) d'épinards lavés et équeutés

§ ½ tasse (125 millilitres) de roquette lavée

§ 1 pomme McIntosh ou Granny Smith lavée et tranchée mince

§ 2 cuillérées à table (30 millilitres) de noix de Grenoble émiettées



VINAIGRETTE AUX POMMES

§ 1 cuillérée à table (15 millilitres) d'huile d'olive

§ 1 cuillérée à table (15 millilitres) de jus de pommes sans sucre ajouté

§ 2 cuillérées à thé (10 millilitres) de vinaigre de cidre de pommes

§ 1 pincée d'estragon séché

§ 1 pincée de sel

Dans un bol à salade, mélanger les ingrédients de la salade. Dans un moyen bol, fouetter ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette. Au moment de servir, ajouter la vinaigrette aux ingrédients de la salade. Bon appétit!

158 calories 14 g glucides 3 g fibres 2 g protéines 12 g lipides par portion