

Exemple de menu sain pour le cœur

Utilisez les exemples de menu contenus dans le présent document pour mieux planifier des repas et des collations bons pour le cœur.

Lorsque vous préparez vos propres menus, recherchez des recettes riches en fibres et faibles en gras saturés, en sucre et en sel (sodium). Ceux-ci incluent généralement :

- les aliments cuits de manière plus saine, comme la cuisson au four, le grillage et le braconnage.
- beaucoup de couleurs, souvent dues à une variété de légumes différents.
- les options de grains entiers comme les pâtes à grains entiers et le riz brun, l'orge et l'avoine.
- une sauce type tomates ou bouillon à la place de la sauce Alfredo ou fromage.

Exemple de menu 1

1800-2000 kcal

<i>Petit déjeuner</i>	
Gruau aux pommes et à la cannelle : <ul style="list-style-type: none"> • Gruau cuit, non sucré • Pomme en dés avec la pelure • Cannelle • Noix hachées non salées 	175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) 1/2 moyenne pincée 30 mL (2 c. à soupe)
Lait faible en matières grasses (écrémé ou à 1 %) ou boisson de soya enrichie	250 mL (1 tasse)
<i>Dîner</i>	

<p>Sandwich au poulet et à l'avocat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pain de seigle à grains entiers • Poitrine de poulet sans la peau • Oignon rouge et tomate tranchés • Avocat tranché • Margarine non hydrogénée 	<p>2 tranches</p> <p>50 g (1 ½ oz)</p> <p>1 tranche chacun</p> <p>2 tranches d'avocat</p> <p>5 g (1 c. à thé)</p>
Mélange de baies (fraîches ou congelées)	125 mL (½ tasse)
Lait faible en matières grasses ou boisson de soya enrichie	250 mL (1 tasse)
Collation	
Fleurons de brocoli et de chou-fleur	250 mL (1 tasse)
Vinaigrette ranch à faible teneur en matières grasses	30 mL (2 c. à soupe)
Eau	
Souper	
<p>Sauté au tofu et aux légumes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tofu ferme • Pois mange-tout • Carottes finement tranchées • Ail et gingembre haché (facultatif) • Huile végétale • Sauce à faible teneur en sodium. 	<p>150 g (¾ tasse)</p> <p>250 mL (1 tasse)</p> <p>125 mL (½ tasse)</p> <p>15 mL (1 c. à soupe)</p> <p>10 mL (2 c. à thé)</p> <p>10 mL (2 c. à thé)</p>
Quinoa (ou autre céréale à grains entiers)	250 mL (1 tasse)

Fr: Exemple de menu sain pour le cœur (Heart Healthy Sample Menus)

© 2015 Saine alimentation Ontario. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Banane	1 moyenne
Eau	
Collation	
<p>Yogourt garni de mélange de baies et de son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogourt à faible teneur en matières grasses (écrémé ou à 1 %, 2 %). Avec: stérol végétal ajouté • Céréales au son avec fibre de psyllium • Mélange de baies (fraîches ou congelées) 	<p>175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) 30 g ($\frac{1}{3}$ tasse) 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)</p>

Exemple de menu 2

1800-2000 kcal

Breakfast	
Rôtie à grains entiers	2 tranches
Beurre d'arachide ou autre beurre de noix	15 mL (1 c. à soupe)
Orange	1 moyenne
Lait faible en matières grasses ou boisson de soya enrichie	250 mL (1 tasse)
Dîner	
<p>Salade de haricots noirs et de couscous de blé entier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Couscous de blé entier cuit • Haricots noirs (en conserve, rincés et égouttés) • Poivrons et tomates tranchés 	<p>250 mL (1 tasse) 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) 15 mL (1 c. à soupe) 30 mL (2 c. à soupe)</p>

Fr: Exemple de menu sain pour le cœur (Heart Healthy Sample Menus)

© 2015 Saine alimentation Ontario. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2023-12-06 | PAGE 3 of 5

<ul style="list-style-type: none"> • Persil haché • Vinaigrette d'huile et de vinaigre (du magasin ou maison) 	
Eau	
Collation	
Yogourt à faible teneur en matières grasses (à 0 % ou à 1 % ou à 2 % de M.G.) Avec: stérol végétal ajouté	175 mL (¾ tasse)
Pêches tranchées	125 mL (½ tasse)
Souper	
Saumon cuit au four – assaisonné avec du citron ou des herbes	75 g (2 ½ oz)
Riz brun	250 mL (1 tasse)
Brocoli sauté avec graines de sésame grillées	250 mL (1 tasse)
Huile végétale	5 mL (1 c. à thé)
Poire entière	1 moyenne
Lait faible en matières grasses ou boisson de soya enrichie	250 mL (1 tasse)
Collation	
Prunes entières	2 petites
Craquelins à grains entiers à faible teneur en sodium	30 g (6 à 8 craquelins)

Teneurs en éléments nutritifs :

Chaque menu quotidien propose environ :

50 % de glucides, 18 % de protéines, 27 % de matières grasses, 5 % de graisses saturées, plus de 40 g de fibres et moins de 1 500 g de sodium.



Pour aller plus loin

- Conseils pour réduire la quantité de gras dans la cuisson et la préparation des aliments www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMzpXwU=&PreviewHandout=bA==
- Alimentation : recommandations pour améliorer vos taux de cholestérol sanguin www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8TuUQw=&PreviewHandout=bA==

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par: