

Comment bien manger au restaurant ?

Se délecter au restaurant et y faire des découvertes culinaires sont un grand plaisir de la vie. Malheureusement, le gras, les calories, le sucre et le sodium peuvent s'accumuler rapidement lorsqu'on y mange régulièrement. Les kilos en trop aussi ! Et comme les portions offertes au restaurant sont souvent trop grosses, le défi est double : manger sainement, sans trop manger.

JULIE DESGROSEILLIERS, DT.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE



ASTUCES POUR MANGER PLUS SAINEMENT AU RESTO

Si vous mangez rarement au restaurant, misez sur le plaisir ! Après tout, les « écarts » occasionnels n'affecteront ni votre poids, ni votre santé. Rappelez-vous que c'est l'équilibre qui compte. Vous avez fait quelques abus de nourriture ? Le repas suivant, choisissez un plat plus léger, comme du poisson et beaucoup de légumes. Afin que le pèse-personne ne rouspète pas, pensez aussi à pratiquer régulièrement de l'exercice.

1. N'arrivez pas le ventre vide. Affamé, vous risquez de manger vite et trop. Une bonne stratégie pour avoir la fourchette plus légère est de prendre une collation nutritive entre les repas, comme un fruit ou un yogourt. Ainsi, vous serez moins attiré par la corbeille de pain, les tables d'hôte et les grosses portions qui incitent à la surconsommation. Si le pain est votre point faible, prenez un morceau, puis demandez au serveur de le retirer de la table. Si vous mangez avec d'autres personnes, placez la corbeille loin de vous.

2. Misez sur un bon équilibre alimentaire. Commandez plus souvent des plats qui contiennent beaucoup de légumes et une protéine maigre (ex. poisson, volaille, œufs, lentilles). Si vous mangez du poulet, retirez la peau qui renferme beaucoup de calories et de gras saturés. Comme accompagnement, choisissez l'un des aliments suivants : pain, pâtes, riz ou pommes de terre. Une alimentation saine et équilibrée va très souvent de pair avec une bonne santé, alors ne remplissez pas votre estomac avec trop de féculents.

3. Lisez bien le menu afin de repérer les meilleurs choix. Certains restaurateurs indiquent les mets les plus bénéfiques pour la santé à l'aide d'icônes spéciales. Attention, ces plats ne représentent pas toujours les meilleurs choix, car ils sont souvent tout aussi salés et caloriques que les autres. Questionnez votre serveur. Par exemple, est-ce que le potage est fait avec du lait ou de la crème ? Les légumes sont-ils cuits dans le beurre ou à la vapeur ? Le chef a-t-il prévu des mets légers, plus santé ? Vous pouvez aussi lui demander quels sont les choix offerts en petites portions. Finalement, si possible, consultez les guides nutritionnels de vos restos préférés sur Internet¹.

4. Décodez le vocabulaire culinaire. Plusieurs termes nous informent sur la qualité des plats. Par exemple, les mots suivants signifient habituellement que le mets est riche en gras, donc en calories : frit, pané, en pâte, poêlé, croquant, enrobé, en beignet, nappé de sauce ou de crème, au beurre, gratiné, croustillant, feuilleté, parmigiano, quiche, tempura, sauce Alfredo, etc. Si vous surveillez votre apport en sel, limitez les plats comportant les termes tels que : mariné, fumé, pané, en saumure, au jus, teriyaki, bouillon, etc.

5. Commandez à la carte plutôt que de choisir le buffet ou la table d'hôte. Plus la nourriture est abondante et accessible, plus il est facile de trop manger. Et, comme on paye, on se sent obligé de terminer son assiette pour éviter le gaspillage. De plus, pour déjouer les grosses portions, commandez une demi-portion, partagez votre plat ou commandez deux ou trois petites entrées en guise de plat principal.

6. N'hésitez pas à faire des demandes « spéciales ». Par exemple, demandez une double portion de légumes dans votre sandwich, remplacez à l'occasion les frites par une pomme de terre au four ou une salade, précisez que vous ne voulez pas de fromage sur vos pâtes ou que vous désirez que le poisson soit grillé au lieu d'être pané.



7. Vous avez envie d'une entrée ? Pensez aux légumes : jus, soupes et salades. Privilégiez les soupes et bouillons aux potages à base de crème. Si vous êtes moins affamé, il vous sera ensuite plus facile d'être raisonnable avec la portion de votre plat principal.

8. Commandez plus souvent des plats à base de légumineuses, de tofu ou de poisson. Si vous ne savez pas comment les cuisiner, le restaurant s'avère l'endroit idéal pour les découvrir. Ces aliments offrent un profil nutritionnel avantageux, et vous gagnerez à les mettre plus souvent à votre menu.

9. Mangez ce qui vous fait plaisir. Par exemple, si vous aimez le dessert, coupez dans le pain et demandez que l'on vous serve une plus petite portion de votre plat principal. Si vous avez envie d'un plat plus riche, laissez tomber le dessert si l'appétit n'est plus au rendez-vous. L'idée, c'est de vous garder une « vraie » faim pour les aliments que vous affectionnez particulièrement. S'il s'agit de pure gourmandise, partagez. La moitié de la portion équivaut à la moitié des calories !

10. Demandez les sauces et les vinaigrettes à part afin de pouvoir doser la quantité. Tentez de vous limiter à 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigrette pour une entrée et à 30 ml (2 c. à soupe) pour une salade repas. Un bon truc pour réduire les calories tout en maximisant la saveur est de tremper votre fourchette dans la sauce ou la vinaigrette avant de piquer votre bouchée.

11. Attention aux calories liquides qui font rapidement grimper la facture énergétique. Privilégiez l'eau, l'eau minérale, le jus de légumes, le lait ou la boisson de soya, le thé ou le café ordinaire. Méfiez-vous des boissons alcoolisées qui tendent à stimuler l'appétit.

12. Si vous choisissez un repas de type buffet, prenez le temps de survoler des yeux l'ensemble des choix offerts et de cibler ce que vous aimeriez manger. Garnissez ensuite votre assiette. Tentez de remplir le tiers, voire la moitié, de votre assiette de légumes (crudités, salade, légumes), puis complétez avec les féculents et les protéines. Si vous surveillez votre poids, prenez la plus petite assiette.

13. Attention aux pièges « santé ». Certains aliments semblent sains à première vue, mais, dans les faits, il n'en est rien. Ainsi, limitez les plats en croûte comme les quiches et les pâtés qui cachent beaucoup de calories et de mauvais gras. Un autre piège : les muffins commerciaux.

14. Finalement, mangez lentement. Pour réduire la cadence, prenez des pauses entre les bouchées, déposez vos ustensiles, buvez de l'eau, favorisez la discussion avec les gens assis à la table et interrogez-vous en cours de repas pour savoir si vous avez encore faim. Rappelez-vous que la satiété n'est pas immédiate. Plus vous mangez lentement, plus vous laissez le temps à votre cerveau de décoder les signes de satiété que votre corps lui envoie. Ainsi, le temps favorise l'atteinte et le maintien d'un poids santé, et contribue à une bonne digestion.

Bon à savoir. Quelques bouchées de trop par-ci, par-là peuvent sembler inoffensives, mais si vous les cumulez à chaque repas, elles contribueront à un gain de poids. Ainsi, il suffit d'un surplus de 150 calories chaque jour, soit l'équivalent d'une boisson gazeuse, pour accumuler 16 livres au bout d'une année !



LES MEILLEURS CHOIX À FAIRE SELON TROIS TYPES DE CUISINE

1) Cuisine thaïlandaise

La cuisine thaï est très parfumée et met l'accent sur la fraîcheur de ses ingrédients. La plupart du temps, il s'agit d'une nourriture saine, modérée en gras, riche en légumes et qui offre des portions raisonnables de viandes. Cela dit, attention aux portions globales des plats qui sont assez généreuses, d'où l'intérêt de partager.

Privilégiez	Limitez
Entrées Rouleau de printemps, salade de papaye verte, soupe aigre-douce, soupe aux légumes, à la viande ou aux crevettes.	Rouleau impérial (egg roll), soupe à base de lait de coco (Tom Ka Gai).
Plats principaux Pad thaï, sautés aux légumes (poulet, crevettes, bœuf), poulet et bœuf grillés.	Currys (plats à base de lait de coco), poulet et bœuf frits.
Accompagnements Légumes cuits à la vapeur ou à l'huile, riz vapeur.	Légumes cuits à l'huile de coco, riz frit.
Desserts Riz gluant au coco et à la mangue.	Bananes frites.

BON À SAVOIR

Un rouleau de printemps contient en moyenne 100 calories, comparativement à 200 pour le rouleau impérial. Ainsi, une entrée de 2 petits rouleaux impériaux (frits) offre 400 calories... et ce n'est qu'un début!

Une banane frite, c'est 335 calories.

Le saviez-vous ?

Les femmes de 31 à 50 ans ont des besoins énergétiques quotidiens d'environ 2 000 calories.

Ainsi, chaque repas devrait fournir de 500 à 600 calories. Pour les hommes du même groupe d'âge, les besoins sont d'environ 2 600 calories, ce qui revient à 650 à 700 calories par repas.

2) Cuisine grecque

L'agneau, le fromage feta, la pâte phyllo et l'huile d'olive occupent une place de choix dans la cuisine grecque. Malheureusement, ces aliments sont gras, donc caloriques. En plus, les portions servies sont souvent gargantuesques! Selon le plat choisi, demandez à ce qu'il soit préparé avec moins d'huile.

Privilégiez	Limitez
Entrées Feuilles de vigne farcies de riz (dolmas), salade grecque.	Calmars frits, spanakopita (feuilleté d'épinards et feta), escargots ou crevettes gratinés.
Plats principaux Viandes grillées, souvlaki, shish-kebab, sandwich au poulet, poissons ou fruits de mer grillés.	Moussaka, gyro.
Accompagnements Tzatziki (trempeuse de yogourt et concombre), baba ghanoush (trempeuse à base d'aubergine).	Taramosalata (trempeuse au caviar rouge).
Desserts Fruits.	Baklava, galaktoboûreko (pâte phyllo et crème pâtissière au citron), loukoumâdes (beignets frits) et autres pâtisseries.

BON À SAVOIR

Les plats servis au Vieux Duluth contiennent en moyenne 3 335 mg de sodium, l'équivalent de presque 10 ml (2 c. à thé de sel par assiette²)! À lui seul, le poulet au grilloir (poulet avec bacon et fromage) contient 3 486 mg de sodium, soit 152 % de la valeur quotidienne.

3) Cuisine de grilladerie (steak house)

Il est possible de manger sainement dans les grilladeries, à la condition d'opter pour des portions raisonnables de viande et de privilégier les coupes maigres. Cela dit, une portion adéquate de viande devrait s'apparenter à la grosseur de votre paume de main. Mise sur des accompagnements sains comme des légumes, une salade sans trop de vinaigrette et du riz.

Privilégiez	Limitez
Entrées Salade verte avec la vinaigrette à part, cocktail de crevettes.	Salade César, pain à l'ail, soupe à l'oignon gratinée.
Plats principaux Coupes de bœuf: bifteck de haut de surlonge, pointe de surlonge, de contre-filet, filet mignon, bifteck d'extérieur ronde; poissons et fruits de mer grillés, poulet grillé.	Coupes de bœuf: bifteck d'loyau (t-bone), bifteck de faux-filet (ribeye) et flanc de bœuf (bavette); côtes levées de porc.
Accompagnements Légumes, pomme de terre au four.	Frites, gratin de pommes de terre.

BON À SAVOIR

Un bifteck d'loyau de 360 g (12 oz) contient 1 000 calories, alors que les besoins quotidiens moyens d'une femme adulte sont de 2 000 calories, et ceux d'un homme adulte, de 2 600 calories. Idem pour 300 g (10 oz) de côtes levées de porc natures.



Avec ses croûtons, son fromage, sa vinaigrette crémeuse et parfois son bacon émetté, la salade César cache des centaines de calories. Si elle est servie en repas, avec du poulet, calculez plus de 600 calories.



Pour connaître les meilleurs choix à faire pour 8 autres types de cuisine (mexicaine, indienne, fast-food, etc.), consultez mon nouveau livre: *Dis-moi qui tu es, je te dirai quoi manger*, paru aux Éditions La Presse. ◦

¹Guides nutritionnels :
 McDonald's : www.mcdonalds.ca/fr
 A & W : www.aw.ca
 Harvey's : www.harveys.ca
 Subway : www.subway.ca
 Wendy's : www.wendys.com
 Burger King : www.burgerking.ca
 Tim Hortons : www.timhortons.com
 Dunkin Donuts : www.dunkindonuts.com
 Starbucks : www.starbucks.com

²Magazine Protégez-vous, mars 2011.

 **Source**
 Julie DesGroseilliers, www.saveursnutrition.com 

UNE FORMATION ENRICHISSANTE 

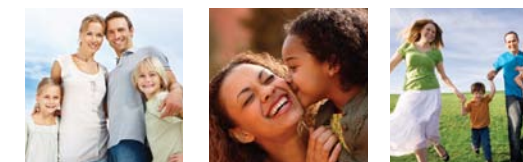
Devenez formateur autorisé PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE

Vivez une formation qui révolutionnera à coup sûr votre vie et celle de nombreux parents!

- Formation des plus gratifiantes offerte aux parents depuis plus de 17 ans
- Faites partie d'une équipe dynamique qui œuvre partout à travers le Québec
- Partagez votre passion aux parents et aux intervenants
- Contactez-nous pour recevoir la documentation complète

FORMATION DES MAÎTRES FORMATEURS
 15-16-17-18 et 20-21-22 juillet 2011

Les formations COMMEUNIQUE, une valeur sûre!



  **COMMEUNIQUE**
 L'IMPORTANCE DES RELATIONS
 www.COMMEUNIQUE.COM  **FORMATIONS ET CONFÉRENCES**
 INFO: 450.461.2401
 COURRIEL: renaudhelene@commeunIQUE.com