

# 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 !



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

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

## 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 :**

<b>RÔTISSERIE</b>	Poitrine de poulet grillée, brochette de poulet
<b>ITALIEN</b>	Soupe minestrone, pâtes avec sauce aux légumes ou à la viande, risotto, viande ou fruits de mer grillés, gelato
<b>MEXICAIN</b>	Plat de légumineuses, fajitas, grillades, tostada, burritos, salsa, taco souple
<b>GREC/MOYEN-ORIENT</b>	Souvlaki, kebab, agneau rôti, couscous de légumes et poulet, houmous, pita, tzatziki, taboulé, chichtaouk
<b>INDIEN</b>	Plat de légumineuses, poulet tandoori, cari, pain naan, chapati
<b>ASIATIQUE : JAPONAIS, THAÏLANDAIS CHINOIS, VIETNAMIEN</b>	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)
<b>RESTAURATION RAPIDE</b>	Hamburger simple, sandwich au poulet grillé, salade avec ½ portion de vinaigrette, végéburger, fajitas au poulet grillé
<b>FRANÇAIS</b>	Moules marinière, viande ou poisson grillé, fruits de mer (attention crème et beurre)
<b>PETIT DÉJEUNER</b>	Fruits frais, yogourt, céréales chaudes ou froides, muffin anglais, bagel, saumon fumé, œuf, beurre d'arachide, fromage cottage, fromage
<b>CAFÉ/BISTRO/SANDWICH</b>	Café au lait (avec lait faible en gras), cappuccino, espresso, café filtre, sandwich à la dinde/poulet/rôti de bœuf avec beaucoup de légumes comme garniture
<b>PIZZERIA</b>	Pizza croûte mince (idéalement blé entier), garniture : poulet, crevette, légumes
<b>DESSERT</b>	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](http://www.extenso.org), *Manger santé au resto ou à la cafétéria*. [www.passeportsante.net](http://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  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTREAL ET AILLEURS AU QUÉBEC**  
1-888-572-1190

**ESTRIE**  
819-569-0971

**OUTAOUAIS**  
819-635-6678