



# BULLETIN DU BEN

Septembre 2013

Le **BEN**, c'est un bureau étudiant d'information sur la nutrition. Nous sommes là pour vous aider à faire des choix savoureux et nutritifs tous les jours. Votre bien-être nous tient à cœur!

## Votre comité

2013-2014

Myriam Landry,

Présidente

Pascale Bélanger,

VP Communications

Joanie Lefebvre,

VP Projets spéciaux

Kim Morency,

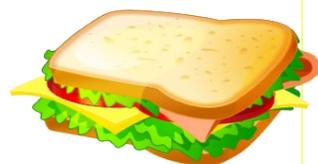
VP Soutien à l'allaitement

Valérie Lebel,

Secrétaire-trésorière

## Le retour des boîtes à lunch

C'est la rentrée et vous voyez déjà votre horaire se remplir à un rythme effréné ? Pour vous aider à conserver de bonnes habitudes alimentaires, ce bulletin vous donnera des trucs faciles pour mieux **planifier** vos repas, pour bien garnir votre **garde-manger**, choisir des **collations saines** et opter pour des lunchs et des **repas sains** pour le bien de votre corps et de votre portefeuille.



Toute la nouvelle équipe du Bureau d'entraide en nutrition vous souhaite une **rentrée stimulante** et remplie de **lunchs succulents**.

Bonne lecture !

Pascale Bélanger

Vice-présidente aux communications



## Planifier pour mieux gérer son alimentation et son budget

Tous les lundis, vous n'avez aucune idée du repas que vous préparerez pour le souper ni même de ce que vous mettrez dans votre boîte à lunch ?

Vous souhaitez réduire vos factures de restaurants et de mets préparés pour mieux contrôler la qualité et les portions de vos repas ?

**Mon pari :** si vous planifiez votre menu hebdomadaire, vous ferez des économies tout en contrôlant mieux votre alimentation.

### 1<sup>ère</sup> étape : Consultez les circulaires de la semaine

La fin de semaine est le moment idéal pour planifier le menu de la semaine suivante. Consultez les circulaires en vigueur. Par exemple, si le poulet entier est en spécial ou encore les filets de porc, privilégiez ces viandes dans votre menu.

### 2<sup>e</sup> étape : Faites le menu de la semaine en remplissant une grille horaire

Pour chaque journée, inscrivez dans une case :

- ce qu'il reste pour vos lunches
- le menu pour le dîner (si vous mangez à la maison)
- le menu pour le souper
- ce que vous devez préparer
- ce que vous devez acheter

### Astuce ! Cuisinez en grande quantité afin de :

- Congeler les restes
- Transformer les restes en un 2<sup>e</sup> repas ou en salade pour les lunches

**Exemples :**

Filets de porc marinés, riz brun et salade de brocolis

(souper du lundi)

Nouilles chinoises au porc et aux légumes

(souper du mardi)

ou

Salade de pâtes au porc

(pour les lunchs)

Poulet entier au four, purée de pommes de terre et carottes

(souper du mercredi)

Wrap au poulet et à la guacamole

(souper du jeudi)

ou

Salade de couscous au poulet

(pour les lunchs)



**3<sup>e</sup> étape : Révisez votre menu en tenant compte des recommandations du Guide alimentaire canadien**

Référez-vous au **Guide alimentaire canadien** afin de vous assurer que vos portions des 4 groupes alimentaires soient conformes aux recommandations (selon votre sexe et votre âge).

## Les essentiels du garde-manger

**Deidre Pike**

L'année scolaire débute et pour ceux et celles en résidence ou en appartement, c'est le temps de remplir le garde-manger... mais avec quoi? Voici quelques aliments à garder afin d'avoir une alimentation saine et variée.

### Petite liste à conserver

#### **Légumes et fruits**

- jus de légumes ou tomates (réduit en sel)
- jus de fruits (sans sucre ajouté)
- compote aux fruits (sans sucre ajouté)
- raisins, pruneaux et abricots séchés
- tomates en dés, coulis de tomates (sans sel ajouté)

#### **Produits céréaliers à grains entiers**

- pains, bagels, tortillas ou pains pitas \* à grains entiers
- pâtes alimentaires enrichies
- couscous, quinoa, orge perlé ou mondé
- riz brun ou sauvage
- flocons d'avoine (gruau) nature
- céréales sèches (faibles en gras et en sucre)
- craquelins (faibles en sodium)

\*\* Privilégiez les produits riches en fibres alimentaires



## **Viandes et substituts**

- poisson en conserve (saumon, thon, sardines)
- légumineuses (sèches ou en conserve)
- beurre d'arachides ou d'amandes
- noix non salées \* (amandes, noix de Grenoble, pistaches, arachides)
- graines \* (tournesol, citrouille, chia)

## **Lait et substituts**

- boisson enrichie en Tetra Pak (soya, amandes, etc.)
- lait Grand Pré
- lait écrémé en poudre (pratique et économique pour cuisiner)

## **Autres aliments**

- herbes/épices sèches que vous aimez (basilic, origan, poudre d'ail ou d'oignon, cannelle, cari, etc.)
- sel et poivre
- poudre à pâte
- huile d'olive extra-vierge pour vinaigrettes et salades (petite bouteille)
- huile végétale pour cuisson (olive, canola, arachide)
- sucre blanc ou cassonade, miel, sirop d'érable
- « mini » pépites de chocolat... quelques-unes suffisent pour ajouter une petite touche sucrée!

\* Même si cela n'est pas nécessaire, la réfrigération aidera à conserver la fraîcheur et/ou prolongera la durée de conservation de ces aliments.

# Les collations santé

Alexandra Laliberté

En plein travail et soudain, votre ventre gronde et une baisse d'énergie vous envahit. Malheureusement, le prochain repas est encore bien loin. Que faire? Une solution simple et efficace s'offre à vous : une collation.

Tout d'abord, précisons en quoi consiste le but de consommer des collations entre les repas. Les collations servent de soutien pour le corps. Plus précisément, elles nous fournissent de l'énergie ainsi que de bons éléments nutritifs, sans toutefois couper notre appétit pour le repas suivant.

Il faut faire la différence entre une grignotine et une collation. Cette dernière sert précisément lorsque des symptômes de la faim se manifestent : perte d'énergie, ventre qui gronde et inconfort. À l'opposé, la grignotine s'associe aux moments où l'on mange sans éprouver de faim, soit pour combler un stress ou l'ennui.

## La collation démystifiée

Lorsque la faim se manifeste, il faut opter pour des aliments qui sont riches en fibres et en protéines. En effet, les protéines ont le pouvoir de stabiliser le taux de sucre dans le sang et donc de maintenir notre niveau d'énergie jusqu'au repas suivant. Pour ce qui est des fibres, celles-ci contribuent à l'augmentation du volume d'aliments dans l'estomac et ainsi, à l'effet de satiété. Nous retrouvons les protéines dans les produits laitiers, les viandes et volailles, les noix et graines, les légumineuses et les céréales, tandis que les fibres se retrouvent dans les fruits, les légumes, les noix, graines, légumineuses et les produits céréaliers. Voilà, en partie, pourquoi plusieurs mangent une pomme et du fromage en collation!

## Trois trucs simples à retenir

1. Demandez-vous si vous vous apprêtez à manger une collation ou une grignotine, c'est-à-dire, questionnez-vous à savoir si vous avez réellement faim.
2. Suivez le Guide alimentaire canadien : choisissez des aliments faibles en sucre, gras ou sel. Aussi, essayez d'inclure au moins deux des quatre groupes alimentaires dans votre collation.
3. La modération sur la portion : le but des collations est de vous aider à tenir jusqu'au prochain repas et non de vous couper entièrement l'appétit.

## Quoi manger ?

Voici quelques exemples de collation santé :

- ◆ Un fruit entier (pomme, banane, poire, orange) accompagné de beurre d'arachide ou d'une poignée d'amandes
- ◆ Un yogourt et des fruits frais, surgelés ou en conserve
- ◆ Une tranche de pain de blé entier avec du beurre d'arachide et une banane
- ◆ Des légumes tranchés avec de l'houmous
- ◆ Un mélange de céréales sèches et de lait
- ◆ Une galette de riz avec du fromage fondu et des tranches de pomme
- ◆ Une barre tendre maison : un mélange de dattes, d'avoine, de noix et de fruits séchés. (Vous trouverez une petite recette facile et rapide à la page 10 de ce bulletin)

Bonne collation !

## Consommation « Grab and Go », indispensable ?

Valérie Lebel

Il suffit de se promener dans les allées d'épicerie pour constater la variété de produits prêts à consommer qu'il existe. En effet, notre société « Grab and Go » a forcé l'industrie alimentaire à s'ajuster à cette nouvelle réalité. Pour papa et maman qui travaillent tous les deux et pour les étudiants qui jumèlent études et emploi, la cuisine est trop souvent mise de côté. Avec nos modes de vie chargés, croyez-vous que les lunchs prêts à manger soient à la hauteur de nos besoins ? Avec leur haute teneur énergétique, ils nous apportent sans aucun doute toutes les calories nécessaires à notre bon fonctionnement, mais ils nous en apportent justement trop sans pour autant nous fournir tous les minéraux et vitamines essentiels. De plus, il se cache dans ces produits industrialisés et transformés bon nombre de nos plus grands ennemis : **sel, gras, sucres** ! et ce, sans parler de leur prix gonflé.

Pourtant, faire un lunch santé en moins de quelques minutes n'est pas sorcier, il faut seulement avoir quelques petits trucs dans sa poche et s'assurer d'y mettre des aliments des **4 groupes alimentaires**. Il n'est pas nécessaire de cuisiner pour avoir un lunch équilibré, réunissez des aliments de qualité, peu transformés, **variés** et le tour est joué !

## Quelques idées pour des lunchs simples et complets

Produits céréaliers	Viandes et substituts	Légumes et fruits	Assaisonnement	Lait et substituts
Couscous	Légumineuses	Poivrons, tomates et céleris en dés	Vinaigrette à base d'huile d'olive et de citron	Lait ou boisson de soya enrichie
Pâtes	Thon émietté	Céleris et tomates en dés	Mayo* au pesto	Yogourt
Tranches de pain	Œuf à la coque	Carottes râpées, laitue frisée	Mayo, ciboulette et oignons verts	Lait ou boisson de soya enrichie
Ciabatta	Restes de poulet cuit	Pommes tranchées et épi-	Mayo au cari	Yogourt

\* Allégez vos sauces en mélangeant 1 part de yogourt nature pour 1 part de mayonnaise

### On s'hydrate !

#### Pour être bien concentrés et éviter les maux de tête

- ◆ Eau (*choix n°1*)
- ◆ Eau aromatisée (*agrumes, herbes fraîches, fruits surgelés, concombre, etc.*)
- ◆ Lait
- ◆ Jus de fruits 100% pur
- ◆ Jus de légumes (*à teneur réduite en sodium*)
- ◆ À éviter : les punches et les boissons gazeuses (*calories vides*)



# le coin *popote*

## Barres tendres sans cuisson

### Ingrédients

- 6 tasses (1,5 L) **gruau** à cuisson rapide  
½ tasse (125 ml) poudre de **cacao** ou poudre de caroube  
1 tasse (250 ml) **sucre**  
¾ tasse (180 ml) graines de **lin**, moulues,  
1 tasse (250 ml) **margarine** non hydrogénée  
¾ tasse (180 ml) **lait** ou boisson végétale non sucrée  
1 c. à thé (5 ml) essence de **vanille**

### Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs ensemble.
2. Chauffer la margarine et le lait au micro-ondes ou dans une casserole à feu moyen quelques minutes afin de faire fondre la margarine.
3. Ajouter la margarine et le lait au mélange d'ingrédients secs.
4. Ajouter l'essence de vanille et brasser.
5. Déposer dans un moule beurré d'environ 8 X 8 pouces.
6. Recouvrir le dessus à l'aide d'un papier ciré et presser.
7. Réfrigérer quelques heures et couper en barres.

Ces barres se congèlent très bien. Vous pouvez les emballer individuellement dans du papier ciré.



# le coin *popote*

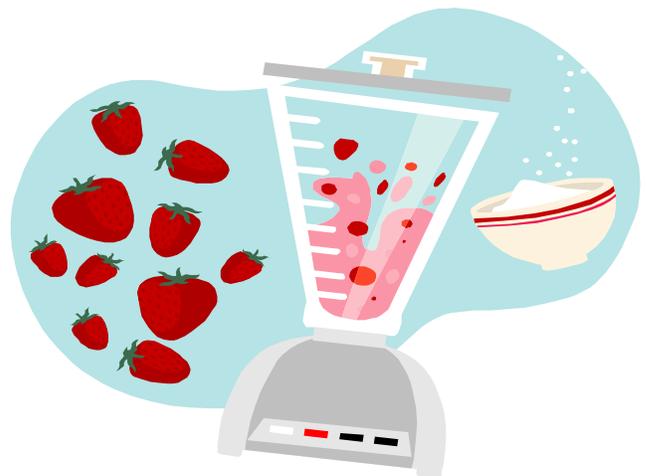
## Smoothie vitaminé

### Ingrédients

- 1 **banane** congelée, coupée en larges rondelles
- 6 à 8 **fraises**
- 10 **framboises**
- ¼ tasse (180 ml) **boisson de soya** originale
- 1 tasse (250 ml) **légumes verts** feuillus (laitue, mesclun, roquette, épinards)
- 1 c. à thé (5 ml) **beurre d'arachides** ou d'amandes

### Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans votre mélangeur.
2. Pulser quelques secondes jusqu'à ce que le smoothie ait une consistance lisse et crémeuse.
3. Servir frais dans un grand verre et déguster.



## Un bon achat !

Pour faire le plein d'idées de repas et d'aliments à insérer dans votre boîte à lunch, voici le livre de recettes chouchou du comité du BEN :

Les lunchs de Geneviève, Édition La Semaine

De Geneviève O'Gleman, Dt. P



Local 2208, Pavillon Maurice Pollack  
Université Laval, Québec  
Tél. : 418-656-2131 poste 6614 ben

Les artisans du bulletin,  
édition septembre 2013  
Mise en page : Pascale Bélanger,  
Myriam Landry et Valérie Lebel,  
Correction : Pascale Bélanger et Lu-  
cie Fillion



Visitez notre nouveau site  
internet et suivez-nous sur  
Facebook.



**[ben-asso.e-monsite.com](http://ben-asso.e-monsite.com)**