

Se nourrir

NATURELLEMENT

avec **DE VRAIS ALIMENTS**

**De délicieuses façons
d'obtenir de l'énergie
grâce aux œufs**



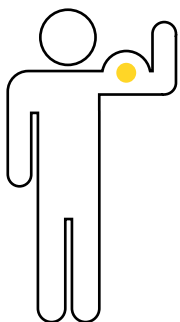
DANS LA CUISINE AVEC

les diététistes

SHANNON ET CAROL

GRÂCE AUX ŒUFS, VOUS POUVEZ FACILEMENT VOUS ALIMENTER SAINEMENT!

Vous pouvez vous alimenter bien plus sainement en prenant l'habitude de cuisiner plus souvent à la maison avec des aliments entiers simples et nutritifs comme les œufs. Ils sont délicieux, faciles à préparer et polyvalents.



Les œufs sont pour moi une forme de carburant

SHANNON CROCKER, MSc, R.D.

« Pour avoir de l'énergie, ma famille et moi consommons des aliments entiers nutritifs, incluant les œufs. J'adore le fait que les œufs débordent de nutriments bons pour la santé, y compris la vitamine D, qui renforce le système immunitaire. En plus, les œufs cuits durs sont faciles à emporter et conviennent parfaitement pour redonner de l'énergie après une séance d'entraînement. »



@SHANCROCKERRD



Shannon

J'  *les vrais aliments entiers*



CAROL HARRISON, R.D.

« Tant que j'ai des œufs dans le frigo, je sais qu'en moins de 30 minutes je peux préparer un repas simple, sain et délicieux pour ma famille, comme une frittata aux légumes. Voilà une façon efficace de cuisiner! Riches en protéines et débordants de 13 autres nutriments, les œufs sont savoureux et nutritifs. »

@GREATMEALIDEAS



Carol

6 façons efficaces de promouvoir la santé par les œufs

1 LES ŒUFS sont naturellement NUTRITIFS

Les œufs constituent un aliment entier naturellement riches en nutriments puisqu'ils contiennent de la protéine et 13 vitamines et minéraux dont nous avons besoin pour rester en bonne santé.

2 LES ŒUFS COMBATTENT la faim

Prenez deux œufs comme collation et vous obtiendrez 12 grammes de protéine pour combattre votre faim. Ils vous aideront à éviter les baisses d'énergie en après-midi et vous soutiendront jusqu'au souper.

3 LES ŒUFS DÉBORDENT de gras qui favorisent la santé cardiovasculaire

Les œufs peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain pour la santé cardiovasculaire. En effet, ils contiennent les mêmes bons gras que l'on retrouve dans l'huile d'olive, les avocats et les amandes.

4 LES ŒUFS CONTRIBUENT à la croissance d'un cerveau en santé

Le jaune d'œuf constitue une des meilleures sources alimentaires de choline, un nutriment essentiel à la santé du cerveau.

5 LES ŒUFS RENFORCENT les muscles

Le fait de manger des œufs remplis de protéines après une séance d'entraînement aide à renforcer les muscles. Rappelez-vous que la moitié des protéines se trouvent dans le jaune. Il faut donc consommer l'œuf au complet.

6 LES ŒUFS AMÉLIORENT la santé des yeux

Les œufs contiennent deux antioxydants qui aident à garder vos yeux en bonne santé : la lutéine et la zéaxanthine.



QUELLE BONNE NOUVELLE!

Le cholestérol diététique, comme celui que l'on retrouve dans les œufs, la viande et les produits laitiers, a peu d'effet sur le cholestérol sanguin. La santé cardiovasculaire repose actuellement sur un régime alimentaire global nutritif et équilibré à base d'aliments entiers. Comme rien n'est ajouté ou enlevé aux œufs, ils constituent un aliment entier!





**Bol énergisant
sud-ouest**

BON À SAVOIR

Les jaunes d'œufs aident à absorber certains nutriments contenus dans les légumes, comme la bêta-carotène dans les carottes.

BOLS SAVOUREUX

Quel beau travail d'équipe! Les œufs et les légumes s'allient pour augmenter la valeur nutritive de votre repas. La prochaine fois que vous aurez envie d'une salade, d'un sauté ou d'un bol énergisant rempli de légumes, rehaussez-le en y ajoutant deux œufs.

Découvrez ces trois combinaisons pour créer de savoureux bols nourrissants avec des œufs :

- **Bol énergisant sud-ouest** : deux œufs cuits durs (coupés en deux) + haricots noirs + tranches d'avocat + chou rouge râpé + tranches de tomates cerise + votre céréale préférée (orge, riz brun, blé amidonnier, quinoa) + vinaigrette aux agrumes
- **Bol végétal asiatique** : deux œufs pochés + légumes sautés + nouilles de riz brun + carottes râpées + poivron rouge coupé en dés + fines tranches d'oignon vert + sauce aux arachides ou votre sauce asiatique préférée
- **Bol bonheur des œufs** : deux œufs cuits durs (coupés en deux) + orge + chou vert frisé râpé + petits morceaux de pomme + féta émiettée + betteraves spiralées (ou râpées) + pacanes grillées + canneberges séchées + vinaigrette à l'ail

COLLATIONS À BASE DE VRAIS ALIMENTS

Pour avoir de l'énergie tout l'après-midi, mangez des œufs. Ils sont riches en protéines, mais faibles en calories. Si vous consommez deux œufs cuits durs, vous obtiendrez 12 grammes de protéines avec seulement 140 calories.

Restez productif tout l'après-midi grâce à l'une de ces délicieuses collations :

- **Mini frittatas rapides** : mélanger 12 œufs battus et 1 à 2 tasses de vos légumes cuits préférés coupés en dés (asperges, poivrons, brocoli) + $\frac{3}{4}$ de tasse de fromage râpé (parmesan, féta, cheddar). Verser le mélange dans 12 moules à muffins huilés et cuire au four à 350 °F (180 °C) jusqu'à ce que les frittatas soient fermes, environ 10 minutes
- **Loin de la salade d'œufs de votre grand-mère** : salade d'avocat et d'œufs (mélange d'avocats et d'œufs cuits durs en purée) + légumes croustillants (quartiers de poivrons, bâtonnets de céleri, endives ou feuilles de laitue, concombres évidés)
- **Protéines à emporter** : deux œufs cuits durs + crudités

Sources:
Fichier canadien sur les éléments nutritifs, v. 2015.

TRUC SAVEUR

Préparez plusieurs œufs cuits durs et conservez-les au réfrigérateur (dans la coquille) jusqu'à une semaine.

Protéines à emporter





Tacos aux œufs
à votre façon

TRUC SAVEUR

Garnissez
vos tacos aux œufs
avec des grains de
maïs carbonisés, des
tranches d'avocat, de
la coriandre et de la
sauce piquante.

DÉLICIEUX SOUPERS RAPIDES

Vous pouvez servir des œufs à votre famille en toute confiance : une portion (deux œufs) constitue une source naturelle de protéines et de 13 vitamines et minéraux nutritifs.

Lorsque vous êtes pressé, préparez ces recettes santé :

- **Déjeuner au souper** : œufs cuits au goût de votre famille + salade de fruits frais + rôties de pain de grains entiers
- **Patates douces farcies aux œufs** : patate douce cuite au four (coupée en deux) + féta + ciboulette tranchée finement + sauce piquante + deux œufs pochés
- **Tacos aux œufs à votre façon** (servis sous forme de buffet) : œufs brouillés + cheddar râpé + salsa piquante + laitue croustillante en lanières + tortillas chauffées

GARNISSEZ VOS RÔTIES

La consommation d'aliments nutritifs riches en protéines comme les œufs après une séance d'entraînement aide à renforcer les muscles et à les garder en santé.

Pour augmenter votre apport en protéines, garnissez vos rôties de pain de grains entiers avec des œufs :

- **Tartinade d'avocat et d'œufs :** avocat en purée + épinards frais + tranches de tomates + poivre moulu + œuf tourné
- **Tartinade d'œufs et de ricotta :** ricotta crémeux + légumes verts sautés à l'ail (chou vert frisé, bette à cardes, fines tranches de brocoli) + un peu de jus de citron + un œuf poché
- **Rôties OLT** (œufs, laitue, tomate) : une mince couche de mayonnaise ou de hummus + laitue croustillante + tranche de tomate + tranches d'œufs cuits durs

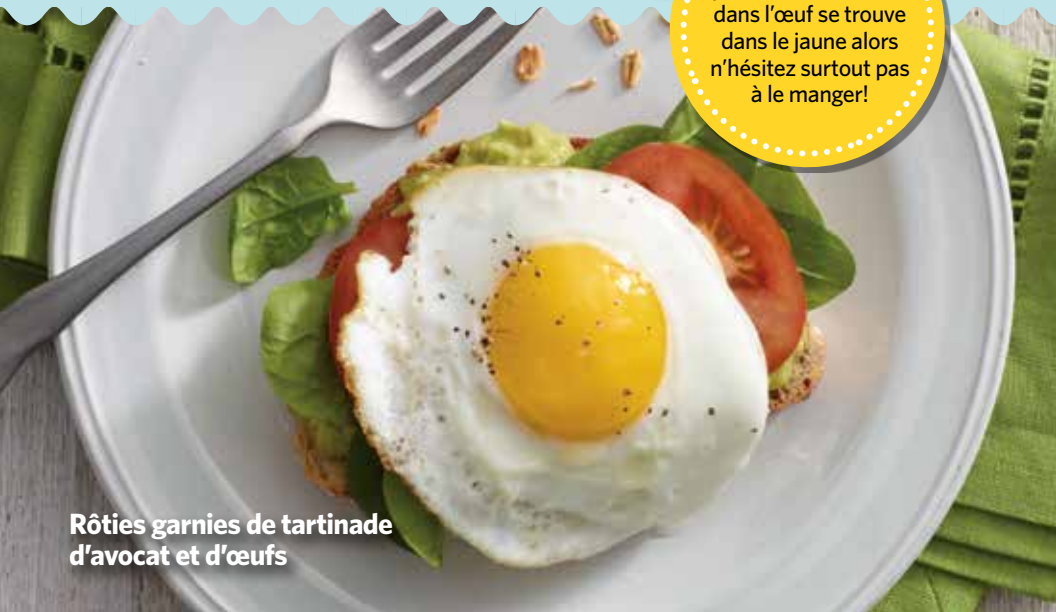
Sources

Fichier canadien sur les éléments nutritifs, v. 2015.
van Vleet, S; Shy, E.L; et al. Consumption of whole eggs promotes greater stimulation of postexercise muscle protein synthesis than consumption of isonitrogenous amounts of egg whites in young men. Am J Clin Nutr 106(6):1401-12, 2017.

BON À SAVOIR

La moitié des protéines contenues dans l'œuf se trouve dans le jaune alors n'hésitez surtout pas à le manger!

Rôties garnies de tartinade d'avocat et d'œufs





APPRENEZ À CONNAÎTRE VOS PRODUCTEURS D'ŒUFS DE L'ONTARIO

LA FAMILLE MULDER



POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE SUR
VOS PRODUCTEURS D'ŒUFS DE
L'ONTARIO, RENDEZ-VOUS AU

GETCRACKING.CA



**j'craque pour
toi mon coco[®]**

Producteurs d'œufs de l'Ontario

