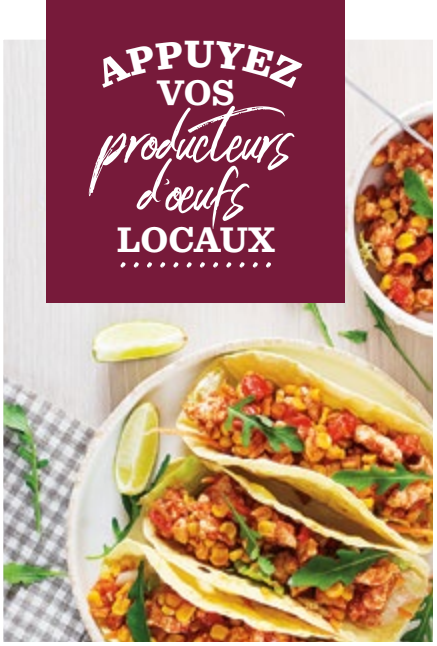


Planification des repas
COMME UN PRO !

CONSEILS POUR AMÉLIORER LA NUTRITION FAMILIALE
ET RÉDUIRE LE STRESS

j'craque pour toi mon coco.
Producteurs d'œufs Ontario

QU'EST-CE QU'ON MANGE POUR *Souper?*

C'est une question redoutée pour plusieurs. Les gens occupés se textent à la fin d'une longue journée, pour se voir répondre « je ne sais, pas, qu'est-ce que tu veux » Tant d'incertitude et de frustration, mais ça ne doit pas être ainsi !

Cette ressource *Planification des repas comme un pro* peut éliminer ces questions contrariantes de dernière minute et l'irritation qu'elles entraînent.

La plupart des gens peuvent s'identifier à cette situation – quand nous n'avons pas de plan pour souper, cela crée du stress et les mets à emporter deviennent beaucoup plus attrayants. En tant que diététicienne et promotrice de la planification des repas, j'aime dire que la saine alimentation n'est pas accidentelle.

Il nous faut apprendre à prioriser la nutrition et à planifier pour avoir du succès. La bonne nouvelle, c'est que développer la capacité de planifier des repas comme un pro EST possible. Partons ensemble à la découverte des avantages de la planification des repas et bâtissons vos compétences avec des guides et des modèles.

Andrea D'Ambrosio

est une diététiste autorisée, propriétaire de Dietetic Directions, une compagnie de consultation et de communications en nutrition. Employant une approche enthousiaste et pratique, elle sait qu'un mode de vie sain et durable doit être réaliste et délicieux. Andrea partage des renseignements appuyés sur la science et combinés à des stratégies faciles d'application.

TABLE DES MATIÈRES

Visitez **getcracking.ca /mealplan** *pour découvrir les délicieuses recettes d'Egg Farmers of Ontario et les très commodes fiches imprimables !*

03 **Pour débuter**

- Quelle est la différence entre les plans de repas et la planification des repas ?
- Principaux avantages de la planification des repas
- Trois conseils de diététiste pour planifier des repas comme un pro !

07 **Voyons les principes de base**

- Comment équilibrer nutritionnellement les repas
- Comment utiliser ce planificateur de repas
- Comment approvisionner votre cuisine comme une diététiste

13 **Mettez votre plan en action**

- Les 10 principaux repas en 15 minutes avec les éléments de base de la cuisine
- Assurez votre succès en cuisine avec la préparation des repas
- 3 étapes simples de la préparation des repas de base
- Comment faire l'inventaire du congélateur
- 10 façons d'économiser sur les provisions **ET** de manger santé
- Trois conseils pour avoir une liste d'épicerie plus intelligente

23 **Thèmes et idées de repas**

- 15 thèmes de repas amusants et uniques
- « Nettoyeurs de frigo » et cuisson par lots
- Les lunchs comptent aussi !
- Astuces pour des boîtes à lunch appétissantes

28 **Modèles**

- Planificateur de repas hebdomadaire
- Principaux articles à garder dans votre cuisine
- Fiche d'inventaire du congélateur
- Liste d'épicerie hebdomadaire

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LES *PLANS DE REPAS* ET LA *PLANIFICATION DES REPAS* ?

Plans de repas : Ordinairement des modèles fixes indiquent quoi manger. Les plans de repas supposent la répétition de suggestions qui, habituellement, ne tiennent pas compte des horaires ou des aliments qu'on a sous la main, et qui ne sont pas adaptés à nos préférences ou à nos besoins nutritionnels. L'ennui avec les plans de repas, c'est que les gens se lassent souvent de manger les mêmes aliments, avec peu ou pas de choix.

Planification des repas : L'action de choisir des repas à l'avance en utilisant votre horaire, vos préférences, les aliments dont vous disposez, les fruits et légumes saisonniers et les produits en vente pour vous guider. La planification des repas permet de faire l'épicerie une fois par semaine pour acheter seulement les produits nécessaires, alors que vous pouvez demander à votre entourage, comme les membres de votre famille, d'élaborer le menu avec vous. Si vous savez comment planifier des repas, vous décidez quoi manger !

LA *planification des repas* EST-ELLE POUR VOUS ?

Est-ce que :

- ☐ Vous êtes accablé(e) en vous demandant « quoi faire pour souper » ?
- ☐ Vous ne vous sentez pas prêt(e) à préparer le souper (avec les provisions disponibles) ?
- ☐ Vous vous résignez à prendre des mets à emporter plus souvent que vous ne souhaiteriez ?
- ☐ Vous déplorez l'argent dépensé pour manger à l'extérieur quand cuisiner à la maison coûte moins cher ?
- ☐ Vous croyez que votre régime alimentaire pourrait être plus sain si vous cuisiniez davantage ?
- ☐ Vous allez à l'épicerie plusieurs fois par semaine ?

Si vous avez répondu **OUI** à **TOUTE** question, la planification des repas serait un avantage pour **VOUS** !

Préparation de repas : Préparer des repas ou des éléments de repas à l'avance pour accélérer l'assemblage. Ce guide vous aidera à préparer des éléments spécifiques de repas (c.-à-d. cuire des viandes au barbecue, faire des œufs durs, faire cuire des grains à l'avance) pour rendre les repas plus rapides à assembler. Votre futur moi vous remerciera toujours pour les préparations de repas !

La **planification des repas** est une compétence qui demande de la pratique. Ne soyez pas frustré(e) si ça vous semble difficile au début.

LES 5 PRINCAUX AVANTAGES DE LA PLANIFICATION DES REPAS

1 Sauve du temps !

Cuisinez deux fois plus en moins de la moitié du temps. Avoir les aliments chez soi élimine les déplacements à l'épicerie et peut être plus rapide que les mets à emporter.

2 Dépensez moins de $$

Cuisiner à la maison coûte simplement moins cher que manger à l'extérieur. Découvrez des trucs sur la façon d'économiser en achetant vos provisions.

3 Meilleure nutrition

La planification et la cuisine à la maison donne des repas plus sains, avec plus de légumes et moins de sodium, de gras saturés et de calories totales. Si votre objectif est de perdre du poids, préparer vos propres repas est un excellent outil pour réduire votre apport calorique.

4 Moins de stress !

Préparer et planifier les aliments à l'avance réduit le stress et la prise de décision plus tard. La fatigue décisionnelle est bien réelle ! Choisir d'avance les aliments ou les repas peut réduire considérablement l'encombrement mental des décisions de dernière minute concernant le souper.

5 Ça devient plus facile

Le processus de planification des repas est une compétence que l'on peut développer. Nous tendons à augmenter la variété des choix alimentaires quand nous devenons plus confortables avec la planification avant-coup et nous passons du temps dans la cuisine.

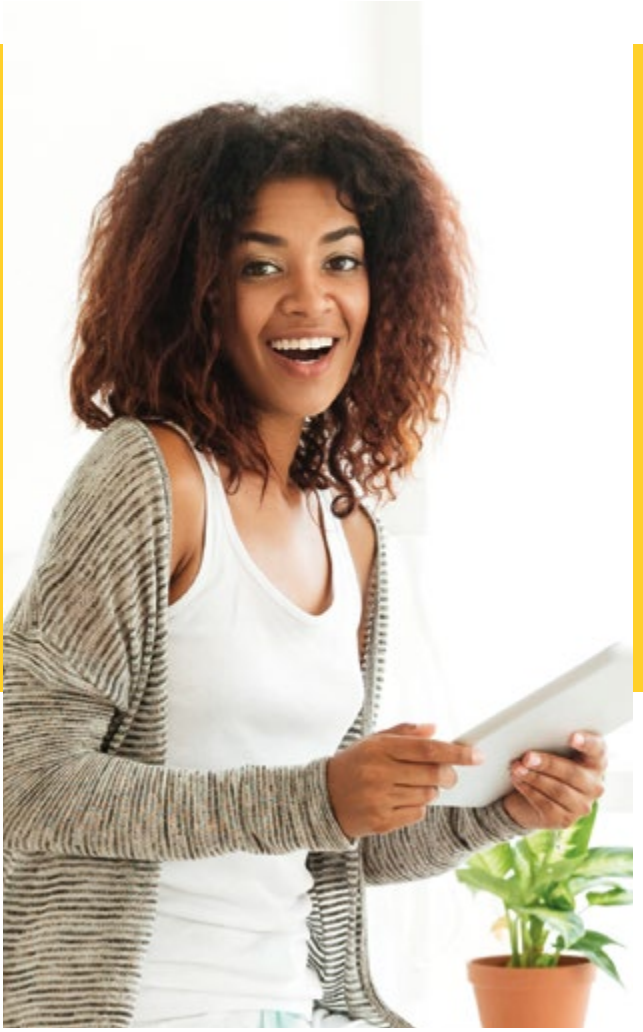
3 ASTUCES DE DIÉTÉTISTE POUR PLANIFIER DES REPAS COMME UN *expert*

1. DÉTERMINEZ UN « TEMPS DE PLANIFICATION »

La constance est essentielle pour établir une habitude. La planification des repas implique de vous donner le **temps de planifier** ! Commencez lentement en réservant 20 à 30 minutes un dimanche (ou un jour qui convient à votre horaire) pour penser à la semaine qui vient. Regardez votre horaire et pensez aux aliments que vous aimeriez manger et au temps dont vous disposez cette semaine pour cuisiner.

avec vos engagements comme les activités des enfants, le travail et les événements sociaux. Quand vous utilisez un modèle de planification des repas et notez votre horaire hebdomadaire, ça devient plus facile de planifier et plus difficile de trouver des excuses !

Vous décidez à l'avance si vous voulez planifier un repas réchauffé ou peut-être cuire un repas rapide en 15 minutes.



Astuce de diététiste :

Impliquez votre famille dans la planification des repas et le remue-méninges. En exerçant ce muscle de planification des repas, vous aurez moins de chances de voir les fines bouches se plaindre du souper. Pour aider à prendre les décisions du souper, essayez d'offrir des choix aux membres de la famille. Par exemple, « aimeriez-vous des tacos au poulet mardi ou des quésadillas aux haricots noirs ? »

2. FAITES L'INVENTAIRE DE VOS ALIMENTS = IDÉES REPAS

Inventorier les aliments périssables que vous avez sous la main est une étape cruciale pour une planification des repas réaliste et durable. Le but de faire cet inventaire est d'utiliser d'abord les provisions existantes pour que vous achetiez seulement ce dont vous avez besoin. Par exemple, si vous avez des épinards, des tomates cerises, des champignons et des œufs dans votre réfrigérateur, planifiez un repas durant la semaine pour utiliser ces ingrédients dans une quiche aux épinards ou dans un sauté aux légumes et œufs brouillés.

3. PROGRÈS, PAS LA PERFECTION

Pour les débutants, l'action de planifier un repas est plus importante que le niveau de compétence dans la confection du repas lui-même. Créer un plan sauve du temps, diminue les repas à l'extérieur, augmente l'alimentation saine et épargne de l'argent. Élaborer une planification des repas très simple et faire de votre mieux pour la suivre est plus important que tenter de réaliser des créations culinaires raffinées, ce qui n'est peut-être pas réaliste compte tenu des horaires chargés les soirs de semaine. Restez dans la simplicité !

Commencez modestement

Changer d'habitude, c'est comme gravir une échelle.

Commencez par le premier échelon et ne sautez pas d'échelons pour arriver en haut.

Changer un mode de vie signifie mettre votre égo de côté et ne pas vous comparer aux autres !

COMMENT ÉQUILIBRER *nutritionnellement* LES REPAS

Avant d'aborder les notions élémentaires sur la façon de planifier les repas, voyons les principes de base pour vous aider à choisir des repas équilibrés nutritionnellement. Cela nous permet de répondre à nos besoins nutritionnels et d'avoir l'énergie nécessaire pour rester actifs physiquement, tout en soutenant les cellules de notre corps et nos fonctions cérébrales. L'alimentation équilibrée aide à prévenir la restriction et les fringales qui suivent inévitablement.

Le Guide alimentaire canadien a été publié en 2019. Santé Canada a publié ce guide après plusieurs discussions avec les diététistes et le grand public, en utilisant la recherche fondée sur des données probantes pour justifier ses recommandations modernes. Nous avons maintenant une assiette nutritionnellement équilibrée permettant des repas flexibles et variés.

Le Guide alimentaire canadien est un outil pédagogique de base pour aider les gens à suivre un régime sain, alors qu'il n'est d'aucune façon « universel » ni une analyse descriptive de ce qu'il faut manger ou en quelle quantité. Demandez à une diététiste autorisée des recommandations personnalisées et des conseils pour vous aider à changer vos habitudes alimentaires.

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

LE GUIDE ALIMENTAIRE

La moitié de l'assiette contient des fruits et des légumes, ce qui fournit des antioxydants et des fibres favorisant la santé, un quart contient des protéines (comme les œufs !), qui aident à réparer et à reconstruire les muscles, en plus d'augmenter et de maintenir le nombre de globules rouges. Le dernier quart contient les grains entiers, comme le riz, les pâtes et le pain, qui fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du cerveau et des muscles.

15 ASSIETTES NUTRITIONNELLEMENT ÉQUILIBRÉES

DÉJEUNER

Gruau avec baies, graines de citrouille, graines de chia et lait

Œufs brouillés et roquette sur toast avec baies fraîches

Parfait au yogourt avec céréales riches en fibres et tranches de banane fraîche

Omelette avec champions, épinards, tomates et fromage, rôtie de grains entiers et fruits

Pain doré avec fraises, bananes et sirop d'érable

DÎNER

Salade de quinoa froide avec haricots et légumes

Bol ou roulé avec riz brun, haricots noirs, poulet et légumes

Salade aux œufs sur pains pita avec bâtonnets de légumes et fruits

Salade Cobb avec épinards, œufs, tomates, concombres, haricots noirs et vinaigrette ranch

Dîner pique-nique avec craquelins, houmous, œufs durs, fruits et légumes

SOUPER

Pâtes ou chili avec sauce à la viande ou aux lentilles et légumes, servis avec une salade

Chakchouka avec tomates, épinards, fromage féta, œufs et pain croûté

Sauté avec légumes, poulet (ou autre protéine), sur riz brun

Pizza sur pain naan avec poulet barbecue, légumes rôtis, fromage cheddar, couronnée d'un œuf

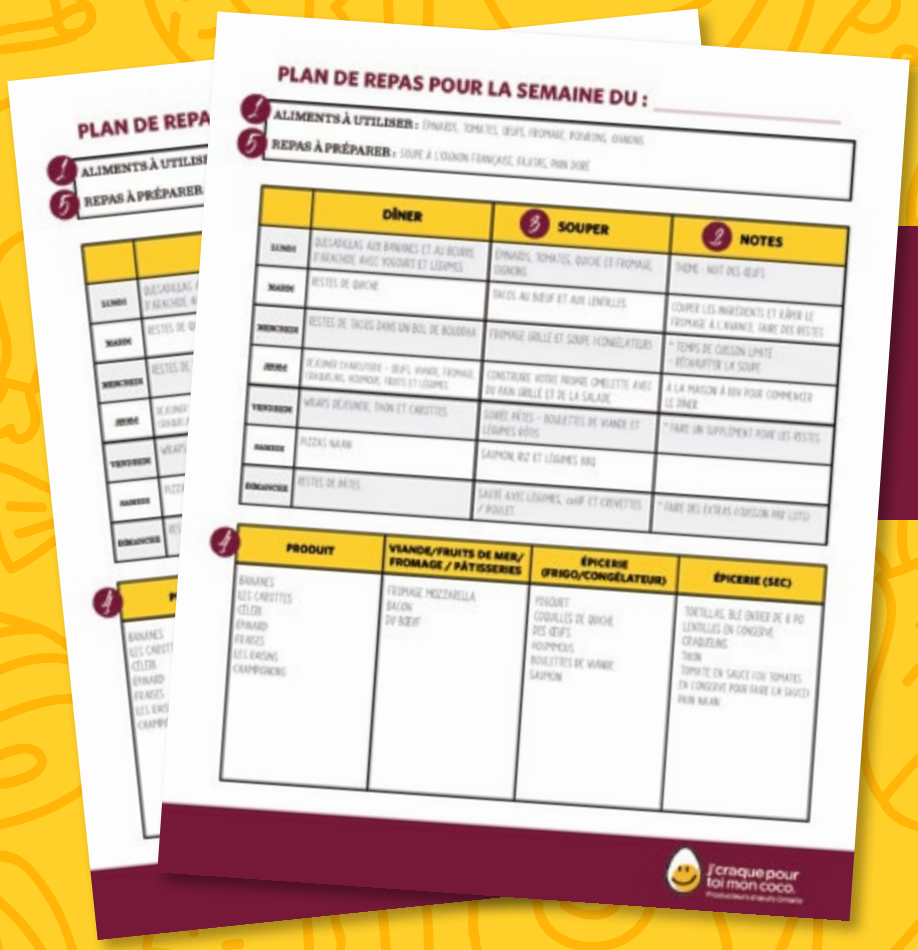
Crêpes avec jambon tranché, asperges et fromage suisse, servies avec fruits

COMMENT UTILISER CE *planificateur de repas*

Tout commence avec votre modèle de planification des repas, situé dans la section des modèles, à la fin de la présente ressource, alors qu'un exemple apparaît ci-dessous.

Les sections sont numérotées pour que vous sachiez quoi faire d'abord et comment faire ! Souvenez-vous que vous ne devez pas être parfait(e) et que les semaines ne se dérouleront pas toujours comme prévu. Pas de problème – vous pouvez pratiquer la « planification des repas flexible » où vous faites de votre mieux.

S'habituer à être préparé, à prioriser la nutrition et avoir un système ou un plan réduit le stress et nous positionne pour le succès dans la bonne alimentation.



TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Visitez getcracking.ca/mealplan pour un planificateur de repas téléchargeable.

VOYEZ NOTRE *modèle* DE **PLANIFICATION DES REPAS** COMPLÈTE À LA PAGE 29

Découvrons le PLANIFICATEUR DE REPAS

1 Aliments à utiliser

Trouvez les aliments dont vous disposez qui se perdront si non utilisés. Les produits frais sont énumérés dans cette catégorie, de même que les restants. Décidez de les utiliser d'abord dans votre plan de repas avant qu'ils ne se gâtent.

2 Section des notes et de l'horaire

C'est là où vous consignez vos activités, engagements professionnels et plans sociaux. Pour les jours plus occupés, pensez à réchauffer quelque chose et pour les jours où vous avez plus de temps, comme le dimanche, vous pourriez mettre une note comme « cuisson par lots ». Rappelez-vous, soyez réaliste !

3 Décidez de vos repas

C'est le temps d'être créatif ! À l'aide des sections déjà remplies, comme votre horaire et les aliments à utiliser, créez vos repas. Utilisez des circulaires d'épicerie, des thèmes, des livres de cuisine et Pinterest pour vous inspirer.

4 Faites une liste d'épicerie

Maintenant que vous inventez des repas, ajoutez les ingrédients nécessaires à la liste d'épicerie au bas du modèle, qui est divisé en sections de l'épicerie pour faciliter le magasinage. Faire une liste vous permet d'avoir tous les ingrédients requis que vous achèterez en un seul magasinage.

5 Repas à préparer

Durant la semaine, vous serez peut-être inspiré(e) par les idées repas d'une vidéo en ligne ou d'une revue. Suivez ces idées pour remplir votre planificateur de repas de la semaine suivante.

CONSEILS POUR UNE *bonne* PLANIFICATION DES REPAS

Quand on sait ce qu'on a et que c'est dans le haut de notre plan de repas, ces aliments sont moins susceptibles de se perdre – rappelez-vous de « P.E.P.S. » en planifiant !

Utiliser tous les ingrédients de votre réfrigérateur réduit les pertes alimentaires, épargne de l'argent et inspire vos repas.

Souvenez-vous de commencer modestement et choisissez des repas faciles à cuisiner pour vous. Vous pourrez toujours augmenter le degré de difficulté dans vos créations suivantes.

Pour bâtir votre confiance en cuisine, essayez des cours de cuisine ! Ils sont offerts dans les épiceries, les centres communautaires et en ligne, pour adultes et enfants.

En planifiant les soupers, faites-en plus pour les lunchs ou pour le congeler pour les soirées occupées. Inscrivez x2 ou x4 à côté d'un repas, pour vous rappeler le nombre de portions supplémentaires à préparer.

Faites une liste ! Saviez-vous que la recherche montre qu'en magasinant avec une liste d'épicerie, on fait moins d'achats impulsifs et on épargne des sous ? C'est vrai, essayez-le !

Astuce de diététiste :

Le jaune contient la moitié des protéines et la plupart des éléments nutritifs. En fait, les jaunes fournissent la choline, un nutriment essentiel à la santé du cerveau et du cœur. Les femmes enceintes et les mamans qui allaitent ont besoin de choline dans leur régime pour favoriser le développement du cerveau de leurs nourrissons. Les jaunes contiennent également des antioxydants comme la lutéine et la zéaxanthine, des formes de vitamine A qui réduisent le risque de dégénérescence maculaire pouvant entraîner la cécité.

COMMENT *approvisionner* VOTRE CUISINE

COMME UNE DIÉTÉTISTE

Principaux produits du garde-manger et aliments du réfrigérateur et du congélateur

Une cuisine bien pourvue aide les gens occupés à assembler des repas sans devoir aller à l'épicerie. Cela les rend moins stressés et leur permet de jouir plus souvent de repas cuisinés à la maison. Quand vous avez toujours certains aliments à la maison, il est facile de préparer des repas simples. Le pain du congélateur et les œufs du frigo font un sandwich aux œufs poêlés en seulement 10 minutes. C'est bien plus rapide que des aliments à emporter !

Remplissez votre réfrigérateur :

- ✓ Lait faible en gras ou un substitut
- ✓ Œufs (frais en boîte et œufs durs, cuits au préalable)
- ✓ Légumes et légumes-feuilles
- ✓ Fruit frais hachés, citrons et limes
- ✓ Fromage
- ✓ Ail et gingembre frais
- ✓ Trempette à l'houmous ou aux haricots
- ✓ Eau gazeuse

Remplissez votre garde-manger :

- ✓ Craquelins de blé entier, pâtes, gruau, quinoa, riz
- ✓ Beurre d'arachide ou autre beurre de noix
- ✓ Huile (d'olive, de canola, d'avocat), vinaigrette (balsamique, au vin rouge, alcool de riz)

Remplissez votre congélateur :

- ✓ Pain de blé entier, muffins anglais, roulés/tortillas, pain naan/pita (frais plus longtemps si congelés)
- ✓ Fruits et légumes congelés

Téléchargez notre
LISTE D'ÉPICERIE
imprimable à getcracking.ca/mealplan

LES 10 PRINCIPAUX REPAS EN 15 MINUTES AVEC LES ÉLÉMENTS DE BASE DE LA CUISINE

Maintenant que vous avez une cuisine bien remplie, vous êtes prêt(e) à servir des repas faciles et nutritionnellement équilibrés, tout en économisant temps et argent ! Prenez nos 10 principaux repas en 15 minutes avec les éléments de base de la cuisine pour trouver de l'inspiration.

1 PAIN NAAN AVEC LÉGUMES

- Pizza au poulet barbecue
- Pizza aux champignons, poivrons, tomates et basilic
- Poulet au pesto avec épinards
- « Nettoyeur de frigo » – garnissez votre pizza avec des ingrédients du réfrigérateur, comme un œuf !

2 OEUF POÊLÉ

- Œuf poêlé sur muffin anglais avec fromage
- Roulé aux œufs et fromage
- Œuf et ketchup sur toast

3 SALADE DE LENTILLES OU DE HARICOTS

- Salade grecque de lentilles
- Salade de haricots mixtes
- Salade de quinoa avec protéines (crevettes/poulet/tofu) et légumes
- Salade de pommes de terre et œufs

4 REPAS PIQUE-NIQUE OU BOÎTE À COMPARTIMENTS

- Boîte à compartiments avec craquelins, houmous, œufs durs, légumes et fruits

5 BOL BUDDHA AUX ŒUFS OU SALADE COBB

- Salade Cobb avec fromage bleu, œufs, tomates, concombres, quinoa et haricots noirs
- Bol Buddha nettoyeur de frigo

6 BOL DE BOISSON FOUETTÉE OU PARFAIT AU YOGOURT

- Parfait au yogourt, fruits et granola
- Pouding aux graines de chia avec fruits
- Yogourt grec et muffin maison
- Boisson fouettée aux fruits et bananes

7 QUÉSADILLA AVEC LÉGUMES

- Haricots noirs et poulet
- Beurre d'arachide et cannelle avec graines de tournesol
- Quésadilla-déjeuner avec œuf, jambon et fromage

8 GNOCCHIS NETTOYEUR DE FRIGO OU PÂTES VITE CUITES

- Pesto et gnocchis aux pois verts
- Pâtes carbonara
- Pâtes aux crevettes et couscous avec persil
- Gnocchis nettoyeurs de frigo avec tomates et sauce à la crème

9 ROULÉS OU SANDWICHS

- Roulé à la salade de thon
- Salade d'œufs au cari sur pain pita
- Roulés aux haricots noirs avec œufs, légumes et fromage féta

10 PAIN DORÉ

- Avec cannelle et baies
- Fourré avec fromage brie, champignons et oignons caramélisés
- Couvert de bananes et beurre d'arachide

j'craque pour toi mon coco.
Producteurs d'œufs Ontario

Sortez DES SENTIERS BATTUS

- Œufs pochés sur toast et avocat
- Œufs à la diable
- Quiche
- Petites bouchées aux œufs
- Omelette
- Œufs brouillés sur toast
- Frittata aux légumes
- Potage aux gouttes d'œuf
- Riz frit aux œufs
- Mayonnaise maison
- Œufs Foo Yung
- Burrito-déjeuner
- Œufs cuits à la poêle
- Crêpes
- Chakchouka
- Pouding au lait
- Œufs Bénédictine
- Spaghetti carbonara

Quelle est votre préféré ?

Voyez nos *délicieuses* **RECETTES AUX ŒUFS** à getcracking.ca/recipes

BESOIN D'AUTRE INSPIRATION DE REPAS ?

Allez-y avec des idées pour manger plus que des œufs poêlés ou brouillés pour déjeuner. Assurez-vous d'inclure ***#EggsYourWay*** sur les réseaux sociaux pour nous dire vos façons préférées de manger des œufs et n'oubliez pas de nous taguer !

ASSUREZ VOTRE *succès en cuisine* AVEC LA PRÉPARATION DES REPAS

QU'EST-CE QUE LA PRÉPARATION DES REPAS ?

Avez-vous déjà remarqué combien un peu de temps sacrifié peut produire de GROS bénéfices plus tard ? La préparation des repas est l'action de préparer des aliments ou des éléments de repas à l'avance. Cela comprend des choses comme couper des légumes, faire cuire du riz et préparer des protéines à l'avance. De cette manière, vous pouvez profiter d'un repas rapide sans beaucoup de préparatifs.

N'oubliez pas ces notions toutes simples pour une préparation des repas réussie :

Soyez spécifique – fixez un temps où vous ferez la préparation des repas, comme après le magasinage à l'épicerie ou les dimanches matins après déjeuner. Réservez-vous ce temps et faites-en un événement habituel.

Débutez modestement – vous pourriez décider de consacrer 20 à 30 minutes, une journée donnée, ou peut-être même moins si vous n'avez pas beaucoup de temps. Ajoutez graduellement du temps à vos séances de préparation des repas à mesure que vous vous y habituez.

La constance est la clé ! Si vous en faites juste un peu chaque semaine, vous progressez quand même.

Défi de la MINUTERIE !

Avez-vous déjà essayé d'utiliser une minuterie en cuisinant ? J'ai pensé à cela pour rendre les tâches banales plus excitantes. Quand je dois faire quelque chose qui m'ennuie (comme vider le lave-vaisselle), je mets la minuterie au temps que je voudrais que cela me prenne. Maintenant, vous avez une course contre la montre et c'est incroyable de voir combien peu ou beaucoup de temps cela prend réellement. Avec les suggestions de repas en 15 minutes de cette ressource, vous pouvez faire de même. Mettez la minuterie à 15 minutes et lancez-vous !

3 ÉTAPES SIMPLES DE LA PRÉPARATION DES REPAS *de base*

1 Préparation des légumes

Vous avez probablement déjà entendu parler de la préparation des légumes sur Instagram ou Pinterest ou encore vu des contenants de produits frais hachés. C'est une façon de faire des repas sains et d'augmenter votre apport de légumes.

- Mettez au frigo des légumes pré-coupés dans des contenants de verre transparent, où ils se garderont de 4 à 10 jours. Placez-les au niveau des yeux pour vous rappeler de les utiliser !
- Faites des portions de légumes dans des contenants pour lunchs afin d'en faciliter l'assemblage.
- Pré-coupez et congelez les oignons pour qu'ils soient toujours prêts à cuisiner.
- Faites rôtir une plaque de légumes au four et ajoutez-les plus tard aux potages, sauces, pizzas et fajitas.
- Essayez de relever le défi de la minuterie !

Souvenez-vous que le temps passé à préparer les repas accélérera leur préparation, réduira votre stress, assainira votre régime et mettra plus d'argent dans vos poches.

2 Préparation des protéines

Nous savons que notre corps a besoin de protéines pour réduire le niveau de glycémie et pour aider nos muscles. Pour favoriser l'inclusion de protéines dans tous les repas, préparez vos protéines à l'avance :

- **Œufs durs** – les œufs se conserveront sept jours (dans leurs coquilles) au réfrigérateur, où ils seront toujours prêts à faire une collation ou à incorporer dans une salade ou un roulé.
- **Poulet rôti** – si vous n'avez pas le temps de préparer le vôtre, achetez-en un ! Il est souvent à moitié prix dans certaines épiceries le soir et vous pouvez le séparer et le garder dans des contenants ou des sacs. Parfait pour un sandwich rapide ou pour ajouter à une salade, un potage, un ragoût ou des pâtes.
- **Haricots prêts à manger** – – les haricots noirs, lentilles et pois chiches en conserve peuvent être ouverts et rincés rapidement et ajoutés aux repas.
- **Fromage** – râpez le fromage et mettez-le au frigo dans un contenant pour faciliter la confection des quésadillas, fondants au thon, pizzas ou pour garnir une salade.
- **Protéines précuites** - bœuf haché, dinde, saucisses ou lentilles, à garder au frigo.

Astuces sur la façon de faire cuire des œufs durs

1. Déposez les œufs au fond du chaudron, en une seule couche, puis recouvrez-les d'eau froide, un pouce par-dessus les œufs. Couvrez et portez à ébullition, à feu moyen-élevé.

2. Quand l'eau bout, retirez le chaudron du feu et laissez reposer, couvercle fermé, de 12 à 18 minutes, selon la fermeté du jaune que vous désirez.

3. Le temps écoulé, égouttez les œufs et faites immédiatement couler de l'eau froide dessus jusqu'à ce qu'ils soient refroidis, ou retirez-les avec une cuillère à rainures et plongez-les dans l'eau glacée pour stopper leur cuisson.

3 Préparation des glucides

Pour une assiette équilibrée, nous avons besoin de glucides. Optez pour des aliments sains et des grains entiers (au moins la moitié du temps), qui fournissent fibres, vitamines et minéraux.

- Choisissez un ou deux glucides (tels riz brun, quinoa, boulghour ou couscous) à l'avance et faites-en cuir un lot. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur. Ils peuvent servir pour des bols, des salades froides ou du riz frit.

- Les autocuiseurs et les cuit-riz rendent la préparation des glucides encore plus facile !
- Coupez et pelez des patates douces pour un rapide coup de vitamine A et, plus tard, vous pourrez les consommer en frites, en purée ou dans un bon potage !
- Faites cuire un lot de pâtes de grains entiers et laissez refroidir pour faire une salade de pâtes froides ou pour réchauffer plus tard avec de la sauce.

COMMENT FAIRE L'INVENTAIRE DU *congélateur*

Quand avez-vous inventorié le contenu de votre congélateur la dernière fois ? Je parierais que ce n'est pas récemment. Il y a certainement des aliments tapis dans les coins arrière, brûlés par le froid et malheureusement prêts pour la poubelle. Vous devriez faire un inventaire tous les six mois, pour savoir ce qui entre et ce qui sort du congélateur.

Pourquoi faire l'inventaire du congélateur ?

- Pour éviter d'acheter des aliments que vous avez déjà
- Pour aider à planifier les repas
- Pour utiliser les restants pour des repas rapides
- Pour éviter de préparer des aliments que vous avez déjà au congélateur
- Pour réduire les pertes alimentaires

3 ÉTAPES DE L'INVENTAIRE DU *congélateur*

1. **Le grand ménage** – Prenez le temps de retirer TOUT pour avoir un congélateur complètement vide. Essuyez l'intérieur pour le désinfecter et le rendre d'une propreté étincelante. Rappelez-vous : si quelque chose était là depuis plus de six mois, jetez-le !

2. **Classez vos aliments** – Classez tous vos aliments congelés en quatre catégories (vous trouverez la fiche d'inventaire du congélateur à la fin de cette ressource). Gardez l'inventaire à portée de la main afin de rayer les aliments consommés ou d'ajouter les nouveaux arrivés (assurez-vous d'étiqueter et dater tous les aliments).

3. **Organisez votre congélateur** – Après avoir consigné chaque aliment congelé sur votre fiche, replacez tout dans le congélateur en sections distinctes. Souvenez-vous de la règle P.E.P.S. (premier entré, premier sorti) pour éviter les pertes et économiser de l'argent !

10 FAÇONS d'épargne SUR LES PROVISIONS ET MANGER QUAND MÊME SAINEMENT

1 COMMENCEZ LA PLANIFICATION DES REPAS

Pour vous aider à éviter les pertes d'aliments, achetez seulement ce dont vous avez besoin et mangez moins de mets à emporter.

2 UTILISEZ UNE LISTE D'ÉPICERIE

Avec une liste, les magasinages deviennent plus rapides et vous n'achetez que ce dont vous avez besoin.

FAIT : Les recherches de l'Université de la Pennsylvanie montrent que les gens qui peuvent éviter les achats impulsifs peuvent épargner jusqu'à 23 % sur leurs factures d'épicerie !

3 VENTES ET COMPARAISON DES PRIX

Assurez-vous d'utiliser les circulaires des magasins et les applications de circulaires, comme Flipp, quand vous planifiez des repas, afin d'acheter les ingrédients à prix réduits.

4 ACHETEZ EN SAISON OU CONGELÉ/EN CONSERVE

Les produits en saison coûtent souvent moins chers.

5 CONSOMMEZ DES PROTÉINES DE REMPLACEMENT

Les œufs, le beurre d'arachide et le tofu sont des protéines de remplacement économiques. Un contenant d'œufs coûte environ 2,80 $ et nourrit de trois à quatre personnes.

6 ÉTIREZ LES PROTÉINES AVEC DES LENTILLES OU DES ŒUFS

Pour augmenter le volume de vos recettes ainsi que les protéines, ajoutez des œufs ou des lentilles à vos sauces à la viande et vos ragoûts. Ils prennent la saveur du plat où ils sont mélangés et rendent le repas plus consistant.

7 ACHETEZ DES MARQUES GÉNÉRIQUES

Les marques maison coûtent souvent 25 % moins cher que les marques populaires et beaucoup d'entre elles sont très similaires. Comparez l'étiquette nutritionnelle des aliments et la liste d'ingrédients pour voir comment les produits se comparent sur le plan nutritionnel.

8 PRÉPAREZ-VOUS

Si vous consacrez du temps à la préparation comme râper du fromage ou couper des légumes, vous pouvez épargner jusqu'à 50 % du prix des aliments préparés en magasin.

9 MANGEZ MOINS À L'EXTÉRIEUR

C'est bien de se gâter en commandant à l'extérieur, mais pour des repas plus sains à une fraction du prix, essayez de remplacer vos mets à emporter par une simple alternative cuisinée à la maison.

10 FAITES UN BUDGET

Fixez un objectif de dépenses pour la semaine et suivez vos dépenses alimentaires totales à l'épicerie, au restaurant, aux cafés, etc. Voyez où vous dépensez votre argent durant la semaine ou le mois et créez un plan pour épargner davantage.

CONSEILS POUR AVOIR UNE *liste d'épicerie* PLUS INTELLIGENTE

Rendez-vous à l'épicerie avec une ferme intention, tenez-vous-en à votre liste, épargnez des sous et réduisez les pertes d'aliments.

Gardez votre liste d'épicerie visible à la maison

Assurez-vous que votre liste soit dans un endroit bien en évidence pour que vous et votre famille puissiez noter les produits qui doivent être remplacés.

Catégorisez votre liste d'épicerie

Faites en sorte que votre liste contienne les catégories d'aliments suivant les sections du magasin pour ne manquer aucun article.

Planifiez à l'avance !

Utilisez votre planificateur de repas pour savoir quoi acheter pour la semaine.

Besoin d'aide avec votre liste d'épicerie ? Voyez à la fin de cette ressource l'exemple d'une liste d'épicerie.

15 thèmes de repas AMUSANTS ET UNIQUES

1 FIESTA MEXICAINE

C'est amusant et versatile, parce que la cuisine mexicaine utilise beaucoup les mêmes ingrédients de différentes façons. Qui n'aime pas les fajitas, les quésadillas, les tacos, les enchiladas et le riz ?

2 CONFECTIONNEZ VOTRE PROPRE PIZZA

Une favorite de la famille ! Essayez cela un vendredi soir pour faciliter la prise de décision et pour éviter la tentation de prendre des mets à emporter. Prenez du pain naan pour une pâte rapide, essayez de nouveaux ingrédients et des types de fromage différents !

3 TROQUEZ LES PROTÉINES !

Amusez-vous en préparant des repas avec des protéines de remplacement telles œufs, tofu, lentilles, poisson et pois chiches. Remplacez simplement la protéine habituelle de vos recettes avec l'un de ces aliments.

4 VENDREDI DES PÊCHEURS

Profitez d'une journée en bord de mer avec ses trésors, allant du saumon aux sushis, en passant par les crevettes. Plongez en profondeur dans ces délices marins !

5 DE SIMPLES SANDWICHS

C'est une excellente idée les samedis et dimanches pour vous donner une pause bien méritée. Les sandwichs offrent une grande variété d'options en changeant la protéine, les garnitures et le type de pain. Un sandwich à la salade d'œufs est toujours une option rapide et délicieuse !

6 MARDI DES TACOS

Ça ressemble à la fiesta mexicaine, sauf qu'il s'agit exclusivement de tacos, que vous pouvez préparer de différentes façons. Par exemple, essayez des tacos aux œufs, au poisson, au poulet épicé, aux crevettes ou aux haricots noirs.

7 SALADES EN ENTRÉE

Changez votre façon de voir les salades vertes classiques en haussant leur niveau nutritionnel avec des glucides pour en faire des repas nourrissants ! Ajoutez des ingrédients qui susciteront l'intérêt tels graines, fruits, grains, haricots, autres protéines et herbes fraîches.

8 UN DÉJEUNER POUR SOUPER

Les œufs sont très commodes, versatiles, économiques et faciles à préparer. Prévoyez utiliser des œufs (contenant 6 g de protéines complètes) dans votre repas et vous aurez une variété d'options telles œufs et avocat sur toast et quiche !

9 CUISSON PAR LOTS

La cuisson par lot vous permet de préparer des repas avec les restants prévus et les options congelées. Les repas congelés sauvent du temps si vous êtes trop occupé(e) pour cuisiner et ce sont d'excellentes options de lunch ! Chilis, lasagnes, boulettes de viande, pains de viande, potages et sauces sont tous des super mets à cuire par lots pour votre congélateur.

10 ÇA, C'EST ITALIEN !

Préparez un repas italien pour le plaisir, toujours un favori du public ! Vous pouvez choisir parmi plus de 350 formes de pâtes et une variété infinie de sauces pour essayer quelque chose de nouveau.

11 SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE !

Employez ce thème pour les soirées remplies d'occupations quand vous avez besoin d'un repas éclair, mais facile. Les suggestions incluent un sandwich au fromage fondant ou aux œufs poêlés, avec salade, des pérogies avec yogourt grec nature, des fèves au lard, des roulés aux doigts de poulet ou un dîner de style charcuterie avec fromage, œufs durs, craquelins et fruits.

12 SOIRÉE DU POTAGE

Ce populaire aliment réconfortant est aussi une très bonne option pour la cuisson par lots, que vous pouvez congeler pour obtenir un repas vite fait.

13 SOIRÉE DU HAMBURGER

Les hamburgers ont tellement de saveurs et de flexibilité grâce à différentes garnitures et sauces et vous pouvez augmenter votre rapport de légumes en les ajoutant comme garnitures. Essayez de changer le type de hamburger que vous préparez. Bœuf, poulet, poisson, légumes, fait maison et haricots noirs sont tous d'excellents choix. Ajoutez un œuf par-dessus pour pousser les protéines !

14 SOIRÉE DU SAUTÉ OU DU CARI

Beaucoup de gens aiment manger des sautés pour utiliser ce qu'ils ont au frigo. Les caris offrent le même genre de variété et sont faciles à faire à la maison avec des pâtes de cari achetées en magasin ajoutées au lait de coco.

15 FAVORIS DE LA FAMILLE

Quelle était votre repas préféré étant jeune ? Les aliments rappellent naturellement beaucoup d'émotions, alors pourquoi ne pas vous en inspirer pour vos repas ? Des choses comme la salade de macaroni et fromage faite maison, le pain de viande de grand-maman, les Sloppy Joes ou encore la lasagne de maman cadrent très bien dans votre sélection actuelle de repas.

LA PUISSANCE DES *restants* PLANIFIÉS

L'une des meilleures stratégies de planification des repas est d'en préparer plus pour avoir des restants pour les dîners, les soupers ou pour des repas congelés faciles, si pratiques pour les journées occupées !

Qu'est-ce qu'un nettoyeur de frigo ?
Un nettoyeur de frigo est une recette flexible qui peut utiliser des aliments existants qui se gâteront comme les omelettes, potages, sauces, quiches, frittatas, ragoûts ou roulés.

Qu'est-ce que la cuisson par lots ?
La cuisson par lots signifie simplement préparer une grosse portion de recette pour planifier des restants à utiliser dans les prochains dîners ou soupers.

CONSEILS POUR RÉUSSIR LES BOÎTES À LUNCH

Préparer vos lunchs à l'avance peut permettre des repas contenant plus de légumes et moins de gras, de calories, de sel et de sucre qu'en mangeant l'extérieur. Cela vous épargne de l'argent et vous donne un sentiment de santé et une meilleure humeur, diminuant votre stress et vous donnant plus d'énergie.

Assurez-vous de stocker les ESSENTIELS DE LA BOÎTE À LUNCH :

Sac-repas à isolation thermique – le plus gros, le mieux c'est ! Les contenants pour sandwichs, soupes, fruits et légumes hachés, noix proportionnées et trempettes peuvent prendre de la place. Assurez-vous d'avoir assez d'espace !

Accessoires – si possible, gardez votre bouteille d'eau au froid, ce qui vous portera à boire davantage durant la journée. Beaucoup de gens aiment avoir des ustensiles réutilisables dans leur sac-repas et n'oubliez pas la serviette.

CONTENANTS DE PLASTIQUE OU DE VERRE

Stockez des contenants de plastique ou de verre réutilisables de différentes formes et grosseurs. Pensez à acheter des contenants sans BPA pour réchauffer les aliments.

SAUTEZ LES LUNCHS *sophistiqués*

NOUVELLE MENTALITÉ

Pour changer votre mode de vie, vous devez penser autrement. Beaucoup de gens ont un blocage psychique quand il s'agit des lunchs, qu'ils trouvent long et fastidieux à faire. Dans le monde du partage culinaire sur les réseaux sociaux, nous nous sentons parfois coupables ou inadéquats en ce qui concerne les lunchs et c'est facile de se sentir défait avant même de commencer.

Essayez d'adopter une approche réaliste et trouvez des idées de lunchs simples sans vous préoccuper de leur complexité. En acquérant des habitudes, souvenez-vous que la constance est plus importante que la performance ! Si vous prenez l'habitude d'assembler un lunch, vous avez fait le premier pas et vous pouvez toujours développer la créativité dans vos choix à mesure que vous prenez de l'assurance.

Vous rappelez-vous les repas en 15 minutes et des idées pour thèmes de repas que nous avons partagés plutôt ? Ce sont aussi d'excellentes idées pour les lunchs !

Modèles TÉLÉCHARGEABLES

PLAN DE REPAS POUR LA SEMAINE DU : _____

ALIMENTS À UTILISER :

REPAS À PRÉPARER :

	DÎNER	SOUPER	NOTES
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

PRODUIT	VIANDE/FRUITS DE MER/ FROMAGE / PÂTISSERIES	ÉPICERIE (FRIGO/CONGÉLATEUR)	ÉPICERIE (SEC)

MAGASINEZ COMME UN PRO

Principaux ARTICLES À GARDER DANS VOTRE CUISINE

RÉFRIGÉRATEUR

- ☐ Œufs
- ☐ Lait et/ou substituts
- ☐ Fruits et légumes frais
- ☐ Légumes-feuilles
- ☐ Yogourts faibles en gras
- ☐ Collations éclairs (houmous, trempettes, dinde tranchée)
- ☐ Beurre non salé
- ☐ Condiments (ketchup, moutarde)
- ☐ Fromage
- ☐ Ail et gingembre frais
- ☐ Citrons et limes
- ☐ Eau gazeuse

CONGÉLATEUR

- ☐ Pain de blé entier, roulés, muffins anglais
- ☐ Fruits congelés
- ☐ Légumes congelés
- ☐ Poisson, crevettes, saumon
- ☐ Poulet, porc, bœuf, tofu
- ☐ Coquilles à quiche
- ☐ Pérogies
- ☐ Ravioli

GARDE-MANGER

- ☐ Craquelins de blé entier ou galettes de riz
- ☐ Beurre d'arachide ou de noix
- ☐ Huile (d'olive, de canola, d'avocat)
- ☐ Vinaigre (balsamique, de vin rouge, alcool de riz)
- ☐ Pâtes de grains entiers, gruau, boulghour, couscous et quinoa
- ☐ Céréales riches en fibres
- ☐ Graines et noix non salées
- ☐ Tomates et haricots en conserve, non salés
- ☐ Thon, saumon, poulet ou crabe en conserve
- ☐ Épices
- ☐ Sauce soya faible en sodium
- ☐ Bouillon de légumes ou de poulet
- ☐ Grains de maïs soufflé
- ☐ Garnitures à pizza (tomates séchées, pesto, olives)
- ☐ Thé et café

MA *liste* D'ÉPICERIE

PRODUITS (FRUITS ET LÉGUMES FRAIS)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ŒUFS, VIANDE, FRUITS DE MER ET FROMAGE

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ÉPICERIE (FRIGO/ CONGÉLATEUR)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ÉPICERIE (SEC)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

DIVERS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

n'oubliez pas d'utiliser ce que vous avez déjà sous la main

Inventaire DU CONGÉLATEUR

REPAS AVEC DES RESTANTS Incluez les aliments divisés en portions individuelles ou en contenants familiaux pouvant être mis à dégeler au réfrigérateur pour le dîner ou le souper.	
ÉLÉMENTS DE REPAS Protéines faciles (boulettes de viande, doigts de poulet ou poisson), sauces ou recettes en vrac pouvant servir comme partie d'un repas.	
À UTILISER Les articles que vous gardez en stock comme les muffins anglais, tortillas, fruits et légumes congelés.	
DIVERS Les articles d'usage personnel, les aliments en vrac qu'on peut consommer dans plusieurs repas (ragoût ou lasagne).	

RENCONTREZ VOS PRODUCTEURS D'ŒUFS DE L'ONTARIO

LA
FAMILLE LAVER

LA
FAMILLE VYN

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES PRODUCTEURS D'ŒUFS DE L'ONTARIO, VISITEZ

GETCRACKING.CA

j'craque pour toi mon coco®
Producteurs d'œufs Ontario