

Boîte à lunch: 10 aliments à mettre, 10 aliments à retirer



Les fruits et légumes «sont nutritifs et rassasient beaucoup», dit Alexandra Leduc, nutritionniste de www.alexandraleduc.com.

Photo: Robert Skinner, archives La Presse



Marie Allard

La Presse

10 aliments à ajouter à la boîte à lunch

1. Fruits et légumes

Les fruits et légumes «sont nutritifs et rassasient beaucoup», dit Alexandra Leduc, nutritionniste de www.alexandraleduc.com. Pour briser la routine, on met des crudités variées dans notre lunch: bâtonnets de courgettes jaunes, minimaïs, concombres libanais, pois mange-tout, suggère Geneviève Nadeau, nutritionniste de www.nadeaunutrition.com. Pressé? On emporte une compote sans sucre ou un petit contenant de salade de fruits, qui dépannent bien.

2. Trempette santé

Incontournable pour faire manger des crudités à bien des enfants (dont de

grands enfants), la trempette peut être saine. On la fait à base de yogourt nature, de fromage à la crème, de tofu ou de purée de légumineuses, conseille Geneviève Nadeau. Par exemple, on réduit au robot culinaire: haricots rouges en conserve, ail haché, yogourt nature, mayonnaise et moutarde de Dijon. Ce mélange peut servir de trempette ou de garniture à sandwich.

3. Poisson (même les sardines!)

Tout lunch doit comprendre une bonne source de protéines, «qui prennent du temps à être digérées», note Geneviève Nadeau. Pratiques, les poissons en conserve (saumon, thon, maquereau) sont de bons choix. Prêts à oser? «Les sardines en conserve constituent non seulement un choix sain à cause de leur teneur intéressante en vitamine D, en calcium, en oméga-3 et en protéines, mais sont également écologiques», indique Bernard Lavallée, nutritionniste et auteur du blogue Gay Nutrition. On en trouve aromatisées (à la tomate, au Tabasco, à la moutarde, etc.) en épicerie. «Depuis que je les ai découvertes, j'en ai au moins une ou deux fois par semaine dans mes lunches», confie Bernard Lavallée.

4. Légumineuses

«Les légumineuses sont de vraies bombes nutritionnelles: riches en magnésium, fer, folate et potassium», énumère Vanessa Perrone, nutritionniste. Leur combinaison de fibres et de protéines en font des alliées des boîtes à lunch, puisqu'elles permettent de tenir jusqu'au souper. Les favoris de Vanessa Perrone? Les haricots edamames cuits et légèrement salés. Il faut presser leur cosse, non comestible, pour grignoter les fèves.

5. Boisson de soya et autres produits laitiers

Une portion de produits laitiers est essentielle. «Les boissons de soya se transportent facilement et peuvent se garder dans la boîte à lunch sans risque pour la santé», observe Alexandra Leduc. Yogourt, fromage ou pouding au riz peuvent aussi fournir le calcium dont on a besoin.

6. Céréales entières

Un lunch doit contenir des produits céréaliers, «puisque'ils renferment des glucides, le principal carburant du corps et l'unique du cerveau», dit Geneviève Nadeau. On les choisit de grains entiers (pains, tortillas, pitas, bagels, craquelins, etc.) pour un maximum de fibres. «Les Triscuit sont mes biscottes préférées, parce qu'elles sont faites de blé entier, contiennent peu de sodium et de matières grasses et sont excellentes au goût», indique Alexandra Leduc.

7. Mets méditerranéens

Envie de voyager? On prépare un lunch méditerranéen, suggère Dina Merhbi, nutritionniste de www.NutritionMontreal.ca. On mange une lahemajoun (pizza arménienne à la viande) avec des crudités et de l'humus. Ou 75 grammes de kefta (boulette de viande hachée) dans un petit pita de blé entier, accompagné de salade fattouche. On peut trouver les recettes dans internet ou visiter une épicerie méditerranéenne pour acheter ces mets préparés. Les bonnes adresses de Dina Merhbi: les marchés Adonis (Montréal, Roxboro, Laval et Saint-Laurent), Andalos (Saint-Laurent) et Al Challal (à Brossard).

8. Labné

Sans aller plus loin que l'épicerie du coin, on se délecte de cette recette toute simple de labné aux légumes et au thym de Dina Merhbi. On mélange une demi-tasse de yogourt grec nature avec des tomates, du concombre, du thym et du sel. On tartine le tout sur un petit pita de blé entier, on roule et on emporte.

9. Fruits séchés

Après le repas, quelques fruits séchés «peuvent satisfaire une dent sucrée», en étant plus nourrissants qu'un dessert à base de sucre raffiné, note Vanessa Perrone. Il vaut mieux choisir des fruits séchés non additionnés de sucre. Mangues, abricots, pommes, canneberges, dattes ou figues séchés?

10. Collation

Pour éviter les achats impulsifs à la machine distributrice, on prévoit une collation. Le truc pour avoir de l'énergie à court et moyen terme, c'est de combiner des aliments de deux groupes alimentaires. Comme des craquelins avec du fromage ou un fruit avec du yogourt. Autre suggestion: les graines de soya, souvent permises dans les écoles, contrairement aux noix et arachides, dit Geneviève Nadeau.

10 aliments à éviter dans la boîte à lunch

1. Charcuteries

«La preuve liant les viandes traitées ou fumées au cancer colorectal est solide», indique la Société canadienne du cancer dans son site internet. Les agents de conservation utilisés (nitrites, nitrates), la fumée (qui contient du goudron) et la cuisson à température élevée «sont tous des facteurs susceptibles de faire augmenter le risque de cancer», explique la Société. Pour se passer du jambon, «une excellente habitude à adopter est de préparer des portions supplémentaires de viande au souper, qui serviront de garniture pour un sandwich ou une salade le lendemain», conseille Vanessa Perrone.

2. Charcuteries sans nitrite

Des charcuteries sans nitrite ni phosphate sont vendues par Les Viandes Biologiques de Charlevoix. Le géant Maple Leaf offre aussi des jambons, salamis et tranches de poitrine de dinde sans agent de conservation, dans la nouvelle gamme Natural Selections. Or, Protégez-Vous a testé ces jambons. Surprise: les naturels renferment presque autant de nitrites que les autres. Parce que la poudre de céleri, ajoutée aux charcuteries naturelles, contient... naturellement des nitrates. «Ces charcuteries demeurent très salées, analyse Geneviève Nadeau. Voyez-les comme votre dernière option, lorsque vous n'avez plus de restes de table.»

3. Jus de fruits

«On recommande de limiter la quantité de jus de fruits, même purs à 100%, à 250 ml par jour», dit Geneviève Nadeau. Pourquoi? Parce que les jus ne contiennent pas de fibres, contrairement aux fruits frais. On boit plutôt du lait, une boisson de soya, un yogourt à boire, un lait frappé maison aux fruits ou de l'eau aromatisée avec quelques fruits congelés.

4. Barres de céréales

Les barres tendres vendues en épicerie «sont souvent riches en sucre et pauvres en protéines, observe Alexandra Leduc. Donc, elles ne soutiennent pas.»

5. Yogourt trop sucré

Le yogourt grec est nutritif et onctueux. «Malheureusement, en format individuel, les compagnies le vendent à différentes saveurs de fruits additionnées de sucre, le rendant un peu moins intéressant, déplore Bernard Lavallée. Il vaut mieux acheter un pot de 500 grammes de yogourt grec nature, le séparer et y ajouter des fruits nous-mêmes.»

6. Aliments sucrés

On s'en doutait: chocolat, muffins du commerce, biscuits, bonbons, boissons gazeuses et autres aliments sucrés sont à proscrire. «Ils donnent une énergie rapide, mais de courte durée, explique Alexandra Leduc. Ils entraînent une fatigue et une baisse de la concentration qu'on veut éviter.»

7. Aliments raffinés

Il faut dédaigner le pain blanc, les pâtisseries, les pâtes blanches, le riz minute, «qui causent aussi des baisses d'énergie», dit Alexandra Leduc. Accro au pain blanc? On prépare un sandwich «deux couleurs» avec une tranche de pain blanc et l'autre de pain de blé entier.

8. Aliments gras

Bacon, saucisses, poulet avec peau, friture, panure, pâtés, pâtisseries, chips, sauces, pizza, pâtes Alfredo, crème glacée Tous ces aliments gras «sont longs et lourds à digérer, ce qui peut causer une fatigue», souligne Alexandra Leduc.

9. Aliments caféinés

Santé Canada recommande de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour. Un seul café filtre de 16 onces (format Grande chez Starbucks) contient les deux tiers de cette dose: il est donc facile de la dépasser. «Il faut faire attention aux quantités totales de caféine qu'on consomme, incluant les colas et le chocolat», avertit Alexandra Leduc. Un café à 13 h peut même perturber la nuit des personnes les plus sensibles à la caféine.

10. Boissons énergisantes

Non, avaler un Redbull tous les jours après le lunch, ce n'est pas formidable. «Les boissons énergisantes régulières peuvent contenir, selon le format, de 70 à 153 mg de caféine, selon un rapport de l'Institut national de santé publique. En plus de fournir un excès de sucre et de favoriser le gain de poids, ces boissons pourraient remplacer celles qui méritent une plus grande place dans l'alimentation, comme l'eau et le lait.»

Partager

Recommander

17

16

1

publicité

Annonces Google

Calories son avoine

Débutez votre Journée avec les Céréales Kashi, Echantillon Gratuit
www.Kashi.ca/Cereales

Régime alimentaire

Découvrez des conseils pour prendre en charge l'ostéoporose
www.santedesos.ca

Livraison de plat frais

Pas le temps de cuisiner ? Le Frigo de William est là !
www.lefrigodewilliam.com

