

# Le souper, facile comme bonjour!



Pour ma chronique ce mois-ci,

je boucle la boucle en finissant par le repas du souper. Je vous donne encore quelques trucs pour faciliter davantage votre quotidien tout en améliorant votre santé!

## TOUT D'ABORD LE GARDE-MANGER

Si votre garde-manger est vide, il est évident que vous ne serez pas capable de préparer un souper, si simple soit-il. Le garde-manger vide encourage à se tourner vers des alternatives plus rapides, mais souvent moins santé. À l'occasion pas de problème, mais plus souvent, c'est moins intéressant pour votre santé.

## DES PROVISIONS À GARDER EN TOUT TEMPS

- Pâtes, riz, couscous, pâtes de riz, pain, pain fajitas
- Viande, poisson, bacon, mets préparés, fruits et légumes congelés
- Lait, fromage, yogourt
- Conserves : thon, saumon, légumineuses, tomates, sauce tomate
- Condiments : mayonnaise, ketchup, herbes et épices

## PLANIFIER

La meilleure façon d'être prêt en tout temps, c'est d'au moins avoir en tête quelques repas possibles pour la semaine. Faites-vous une liste des mets rapides que vous aimez et laissez-les sur le frigo pour vous aider dans vos pannes d'inspiration.

## IDÉES DE REPAS RAPIDES (VOUS RETROUVEREZ LES RECETTES SUR MON SITE INTERNET)

- Pâtes minute aux crevettes et brocoli
- Pommes de terre gratinées au saumon
- Quesadillas
- Couscous aux saucisses et légumes
- Gratin de nouilles au thon
- Poulet sauce aux canneberges et oignons

## LA RÈGLE DE 3

Pour préparer un repas complet, n'oubliez jamais que vous avez besoin de 3 groupes dans votre assiette. Cette méthode vous permet aussi de varier vos repas en choisissant :

1. Votre source de protéines (1/4 de l'assiette)  
Poulet, poisson, boeuf, porc, oeuf, noix, tofu, légumineuses, fromage.
2. Votre source de féculent, à grains entiers de préférence (1/4 de l'assiette)  
Pâtes, pain, pomme de terre, riz, couscous, quinoa, orge, pâte de riz, etc.
3. Vos légumes (1/2 de l'assiette)  
Carottes, poivrons, céleri, champignons, brocoli, courgettes, etc.

Vous voyez, ce n'est pas si compliqué cuisiner rapidement, mais sainement. Il suffit d'avoir quelques trucs dans sa manche et je suis là pour ça!

Sur ce, je vous souhaite un excellent été. Profitez-en pour déguster et découvrir différents produits du Québec. Bon appétit!



## MES SERVICES

- Consultations individuelles en nutrition au bureau de Charlesbourg ou de Ste-Foy pour l'amélioration de votre santé
  - Conférences en entreprises
  - Révision de menus et formations pour milieux de garde, CPE, résidences pour personnes âgées
- N'hésitez pas à me contacter ou consulter mon site Internet pour plus de renseignements.



*Alexandra Leduc*  
Nutritionniste-diététiste

ecrire@alexandraleduc.com | 418.478.1636 | alexandraleduc.com



## ÉDITEUR :

YVAN RANCOURT  
icilinfo.yvanrancourt@gmail.com

<b>JOURNALISTES PIGISTES:</b>	MÉLANIE GRENIER MAXIME RIOUX	info@melaniegrenier.ca icilinfo.maximerioux@gmail.com
<b>CHRONIQUEURS:</b>	ALEXANDRA LEDUC JEAN-GUY BÉLISLE	MARC LAMOUREUX JEAN-PAUL LEMOYNE
<b>RÉDACTION ET COMMUNIQUÉS:</b>	icilinfo.redaction@gmail.com	
<b>PRODUCTION:</b>	MARCEL TURCOTTE	icilinfo.production@gmail.com
<b>CORRECTRICE:</b>	FRANCE GARIÉPY	
<b>IMPRESSION:</b>	LES PRESSES DU FLEUVE	
<b>DISTRIBUTION:</b>	PUBLISAC QUÉBEC ET DIFFUMAG	

ADRESSE POSTALE: 5301 RUE DUGAL, BOISCHATEL (QUÉBEC) G0A 1H0  
TÉLÉPHONE: 418 456-5906 WWW.ICILINFO.COM