



Pour faire suite à mon premier article, le déjeuner, je vous donnerai des trucs pour améliorer vos

dîners. Pour certaines personnes, un lunch maison va de soi pour le dîner. Pour d'autres, le repas sur le pouce ou au restaurant est souvent une option alléchante.

Alors voici des trucs pour vous préparer un dîner équilibré et rapide, le plus souvent possible. Un dîner équilibré doit contenir, dans votre assiette, au moins 3 des 4 groupes du guide alimentaire (idéalement 4 groupes).

Vous devriez toujours retrouver dans votre assiette :

Une source de protéines :

viande, poisson, fromage, oeuf, noix, légumineuses, tofu

Une source de sucres lents (glucides) :

pain à l'avoine, pita de blé entier, riz brun, pâtes de blé, couscous, pâtes de riz.

DES TRUCS POUR VOS DÎNERS

- Lorsque vous préparez votre souper, faites-en deux fois plus et

L'heure du lunch

gardez-en pour votre lunch. Vous aurez ainsi un dîner vite fait.

- Vous pouvez également congeler des mets maison (que vous avez fait la fin de semaine par exemple) que vous pourrez apporter pour le dîner comme des potages, pâtés maison, ragoût, des soupes, muffins maison, biscottis, salade de couscous.

- Préparez votre lunch la veille, cela vous évitera d'être à la course le matin et de finalement vous retrouver à manger une barre de céréales ou une frite au restaurant.

- Apportez des aliments pour compléter le mets principal : fruits, lait, yogourt, morceaux de fromage, noix, crudités et trempettes, muffin maison, petits biscuits, tapioca, pouding au riz maison sont d'excellents choix qui complètent le dîner ou qui peuvent se consommer en collation.

Au dîner, on choisit des repas plus légers mais soutenant qui éviteront la fatigue en après-midi mais également le coup de barre de 16 h.

- Évitez les sucres rapides comme le chocolat, bonbons, barres tendres sucrées, boissons gazeuses. Ces aliments donnent une énergie trop rapide et de courte durée qui entraîne une fatigue en fin de journée.

- Évitez également les aliments gras comme les pâtisseries (muffins, beignes, danoises), gâteaux, biscuits et la friture. Ces aliments sont lents à digérer et peuvent vous amortir après le dîner et diminuer votre concentration.

- Le saumon servi sur riz pour le souper devient une mousse au saumon avec fromage à la crème pour votre sandwich.
- Un reste de macaroni devient une salade de pâtes avec légumes, thon ou poulet

IDÉES DE LUNCHS RAPIDOS

- Les oeufs sont très nutritifs et se cuisinent rapidement. Une salade d'oeufs pour le sandwich, des oeufs dans une salade du jardin, des oeufs brouillés dans un wrap western ou tout simplement des oeufs cuits durs dégustés avec une tranche de pain et des crudités pour un repas rapide.

- Pour sortir vos sandwichs de la routine, ajoutez des pommes à votre sandwich au jambon, ajoutez du fromage suisse ou bleu à votre bagel, ajoutez du fromage à la crème (allégé en gras) et du persil à votre salade de poulet, garnissez votre bagel d'olives tranchées et d'aneth sur votre saumon fumé.

Encore une fois, la clé du succès pour le dîner, il faut s'organiser. Il faut avoir des éléments de base dans le frigo afin de pouvoir concocter un bon lunch maison équilibré et fait rapidement. Et n'oubliez pas, ce n'est pas parce que c'est santé que ça ne doit pas être bon et alléchant!



N'hésitez pas à me poser vos questions (auxquelles je répondrai dans le journal) en m'écrivant à : ecrire@alexandraleduc.com en mentionnant que c'est une question pour le journal Ici l'info.

Je vous invite également à consulter mon site Internet www.alexandraleduc.com qui regorge de capsules pratiques en nutrition et de mes recettes exclusives, faciles et simples pour les quotidiens chargés. Vous pouvez également me contacter, si vous désirez des consultations privées en nutrition.

Bon appétit! ●



Alexandra Leduc
Nutritionniste-diététiste

ecrire@alexandraleduc.com | 418.478.1636 | alexandraleduc.com

Ammo
CHEZ SOI
AGENCE IMMOBILIERE

Michelle Cliche
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

Tél. : 418.654.5868
Télé. : 418.660.0050
micliche@videotron.ca

EXEMPLES DE SOUPERS RECYCLÉS

- Préparez une viande ou poisson au souper et gardez-en pour faire un tout autre mets au dîner.
- Le poulet restant de votre sauté du souper devient un fajitas au poulet et poivron pour le dîner.

COIFFURE POUR TOUTE LA FAMILLE

Johanne Styliste Coloriste

NOS PRIX SONT COMPÉTITIFS

Brushing	15,00 \$	
Coiffure haute	25,00 \$	et plus
Coupe brushing	25,00 \$	et plus
Coupe femme	15,00 \$	et plus
Coupe homme	10,00 \$	
Teinture, coupe, brushing	45,00 \$	et plus

5601, rue Dugal, Boischatel
Information ou rendez-vous :
418 822-4111

ici l'info
BEAUPORT CÔTE-DE-BEAUPRÉ ÎLE D'ORLÉANS

ÉDITEUR :
YVAN RANCOURT
icilinfo.yvanrancourt@gmail.com

JOURNALISTES PIGISTES: MÉLANIE GRENIER info@melaniegrenier.ca
MAXIME RIOUX icilinfo.maximerieux@gmail.com

CHRONIQUEURS: ALEXANDRA LEDUC MARC LAMOUREUX
JEAN-GUY BÉLISLE JEAN-PAUL LEMOYNE

RÉDACTION ET COMMUNIQUÉS: icilinfo.redaction@gmail.com

PRODUCTION: MARCEL TURCOTTE icilinfo.production@gmail.com

CORRECTRICE: FRANCE GARIÉPY

IMPRESSIION: LES PRESSES DU FLEUVE

DISTRIBUTION: PUBLISAC QUÉBEC ET DIFFUMAG

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