

Les substitutions saines



Salades

Remplacez :	Par :	Bénéfices nutritionnels :
laitue iceberg	laitue romaine, épinards	↑ vitamines, antioxydants
croûtons	amandes, pacanes	↑ protéines, fibres, vitamines, minéraux
vinaigrette crémeuse	vinaigre et huile d'olive	↓ mauvais gras, ingrédients artificiels, agents de conservation
fromage	avocat	↑ fibres, bons gras, vitamines, antioxydants



Collations

Remplacez :	Par :	Bénéfices nutritionnels :
croustilles	maïs soufflé à l'air, bretzels	↓ calories, mauvais gras
croustilles de tortillas frites	croustilles de tortillas cuites au four	↓ sodium, mauvais gras
trempette à base de crème sure	trempette à base de yogourt grec	Contient des protéines et des probiotiques (améliore la digestion et la fonction immunitaire)
	houmous	↓ mauvais gras, ↑ protéines
	salsa	↓ mauvais gras
trempette à saveur de guacamole	guacamole authentique	Ne contient pas de saveurs artificielles ou d'agents de remplissage. Riche en antioxydants, en vitamines, en fibres et en gras bons pour le cœur
haricots frits	haricots noirs (non frits)	↓ mauvais gras, sodium



À-côtés

Remplacez :	Par :	Bénéfices nutritionnels :
purée de pommes de terre à chair blanche	purée de patates douces	↑ fibres, vitamines, antioxydants
	purée de chou-fleur	↓ calories, ↑ fibres, vitamines
farce	quinoa, riz sauvage, champignons	↑ protéines, fibres, vitamines
plats en casserole	légumes rôtis, comme des haricots verts, des choux de Bruxelles, des asperges ou de la courge	↓ mauvais gras, sodium, calories ↑ vitamines, antioxydants, fibres





Remplacez :	Par :	Bienfaits nutritionnels :
beurre, margarine, graisse alimentaire ou huile utilisés comme ingrédient (250 ml [1 tasse])	125 ml (½ tasse) du corps gras choisi + 125 ml (½ tasse) de compote de pommes, de purée de bananes ou d'avocat	↓ calories provenant de mauvais gras
babeurre (riche en matières grasses)	yogourt nature	↓ calories provenant du gras, Contient des protéines et des probiotiques (améliore la digestion et la fonction immunitaire)
pépites de chocolat	cacao en grains	↑ antioxydants ↓ calories provenant du sucre
crème	lait écrémé concentré	↓ calories provenant du gras
fromage à la crème (riche en matières grasses)	fromage à la crème faible en matières grasses ou fromage cottage en purée faible en matières grasses	↓ calories provenant du gras
farine de blé	farine d'épeautre entière (pour la moitié de la farine de blé à remplacer) + farine tout usage (pour l'autre moitié)	↑ fibres, antioxydants
œufs	15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia trempées dans 250 ml (1 tasse) d'eau pendant 15 minutes pour chaque œuf à remplacer dans la recette	↑ protéines, fibres ↓ calories provenant du gras
lait concentré	lait concentré sans matières grasses	↓ calories provenant du gras
crème sure (riche en matières grasses)	yogourt grec nature faible en matières grasses	↓ calories provenant du gras Contient des protéines et des probiotiques (améliore la digestion et la fonction immunitaire)
lait concentré sucré (riche en matières grasses)	lait concentré sucré faible en matières grasses ou sans matières grasses	↓ calories provenant du gras
sucre blanc ou cassonade	utilisez seulement la moitié de la quantité demandée dans vos recettes de gâteaux et de biscuits	↓ calories provenant du sucre
chapelure	céréales de son concassées ou flocons d'avoine	↑ fibres, protéines, vitamines

Voici d'autres ressources utiles contenant des recettes pour vous aider à manger sainement durant le temps des Fêtes :

[Guide alimentaire canadien](#) par le Gouvernement du Canada

[Cuisinidées](#) par Les diététistes du Canada

[Découvrez les aliments](#) par Les diététistes du Canada