



LES OEUFS

et le Guide alimentaire canadien : un lien naturel

Quel est l'un des choix alimentaires intelligents recommandés dans le Guide alimentaire canadien? Les œufs! Qu'ils soient cuits durs et servis comme collation, ou qu'ils combient la portion de protéines de votre repas, les œufs sont nutritifs et délicieux.

Le Guide rappelle aussi aux Canadiens qu'une alimentation saine ne se limite pas aux aliments que l'on consomme; cela signifie aussi :


Cuisiner plus souvent


Partager des repas avec les autres


Faire des choix alimentaires conscients


Lire les étiquettes des produits afin de faire des choix éclairés

Planifiez le contenu de votre assiette

Mangez des légumes et des fruits en abondance
Remplissez la moitié de votre assiette (ou de votre bol) de légumes et de fruits

Évitez les aliments transformés qui sont riches en sel, en sucres et en gras saturés



Faites de l'eau votre boisson de choix

Consommez des aliments protéinés
Remplissez le quart de votre assiette de diverses sources de protéines, comme les œufs, les haricots, les lentilles, le soja, les produits laitiers, le poisson, le poulet ou la viande maigre

Choisissez des aliments à grains entiers
Remplissez le quart de votre assiette d'aliments de grains entiers comme le riz brun, le blé entier, le quinoa ou l'avoine

Et les œufs dans tout ça?

Santé Canada recommande que les œufs canadiens riches en protéines fassent partie d'un régime alimentaire équilibré. Les œufs canadiens ne sont pas seulement délicieux, ils fournissent aussi certains des nutriments importants que les Canadiens doivent consommer chaque jour.



Deux œufs contiennent 13 grammes de protéines de haute qualité; Ils combient donc parfaitement la portion de protéines de votre assiette.

Adaptez le Guide alimentaire canadien à vos besoins!



Créez un environnement propice à une alimentation saine : remplissez votre réfrigérateur et votre garde-manger d'ingrédients vous permettant de préparer des repas nutritifs. Gardez des collations non périssables dans votre voiture, votre bureau ou votre sac pour une bonne nutrition sur le pouce.



Utilisez des outils qui vous font gagner du temps : si vous êtes pressé pour le souper, pensez aux œufs. Les œufs brouillés se préparent en quelques minutes. Ajoutez-y une tranche de pain de grains entiers grillée et beaucoup de légumes pour obtenir un repas digne du Guide alimentaire en bref. C'est beaucoup plus nutritif que commander un repas-minute ou consommer des aliments transformés.



Ayez des options saines sous la main : gardez des légumes et des fruits coupés au réfrigérateur et des œufs cuits durs comme collation (les œufs cuits durs se conservent sept jours au réfrigérateur).



Cuisez une fois et mangez deux fois : pensez aux quiches, aux frittatas, aux soupes, aux ragoûts, aux casseroles et aux pâtes; ces repas sont parfaits pour le souper et pour le dîner du lendemain.



Essayez de nouveaux aliments : la prochaine fois que vous allez épicerie, choisissez un légume que vous n'avez jamais goûté, et essayez les deux nouvelles recettes au verso de ce prospectus.