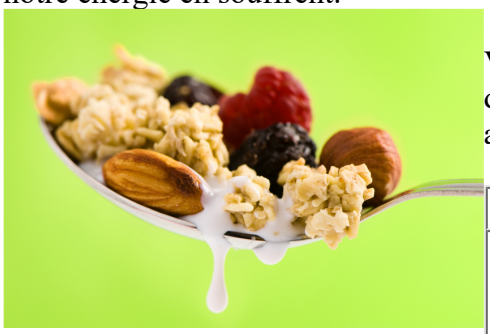
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Des suggestions santé pour le déjeuner, le dîner et le souper

Lorsque la journée s'annonce chargée, il est facile d'oublier de prendre soin de soi. Trop souvent, nous nous contentons d'un arrêt rapide à un service au volant; cela devient une habitude, et notre santé et notre énergie en souffrent.



Vous n'avez pas le temps de prendre un bon déjeuner? Ces idées de déjeuners rapides et nourrissants dont les portions sont appropriées vous démontreront le contraire :

| **20 suggestions pour préparer rapidement un déjeuner santé** | | | |
|---|---|---|---|
| 1 bol de céréales<br>Lait<br>Banane | 2 tranches de pain de blé entier rôties<br>250 ml (1 tasse) de yogourt<br>1 orange | 2 tranches de pain doré<br>1 c. à table de sirop<br>Fraises<br>125 ml (½ tasse) de yogourt | 1 bagel de blé en<br>1 c. à table de beurre d'arachid<br>1 kiwi<br>250 ml (1 tasse) lait |
| 1 bagel multigrains<br>2 c. à table de fromage à la crème allégé<br>125 ml (½ tasse) de yogourt<br>1 orange | 1 œuf poché<br>1 muffin anglais au blé entier<br>Tranches de tomate<br>Tranche de fromage | 2 gaufres riches en fibres<br>125 ml (½ tasse) de yogourt<br>Pêches en conserve | 190 ml (¾ tasse) céréales granola<br>250 ml (1 tasse) yogourt<br>Fraises et bleuet |
| 1 sachet de flocons d'avoine<br>1 tranche de pain rôtie<br>250 ml (1 tasse) de lait<br>2 clémentines | 2 saucisses végétariennes<br>1 bagel<br>2 abricots<br>Lait | 1 muffin au son<br>125 ml (½ tasse) de yogourt<br>1 banane | 1 bol de céréales<br>250 ml (1 tasse) lait<br>1 macédoine de fruits |
| 1 muffin anglais de blé entier<br>125 ml (½ tasse) de fromage cottage<br>65 ml (¼ tasse) de cantaloup<br>250 ml (1 tasse) de lait | 2 tranches de pain aux raisins<br>1 c. à table de fromage à la crème<br>1 banane<br>250 ml (1 tasse) de lait | 2 gaufres riches en fibres<br>1 c. à table de sirop<br>Banane<br>125 ml (½ tasse) de yogourt | 125 ml (½ tasse) céréales<br>125 ml (½ tasse) lait<br>1 tranche de pai multigrains et<br>1 c. à café de fromage à la crè<br>1 orange |

Dans chacun de ces cas, ajoutez un verre d'eau et vous aurez un repas équilibré :

| **20 suggestions pour préparer un dîner savoureux et léger** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Dinde fumée et chutney de fruits sur pain de blé entier<br>Pomme | Sandwich au thon sur pain de seigle<br>Poignée de carottes miniatures<br>125 ml (½ tasse) de yogourt | Pois chiches et salade de couscous dans une tortilla de blé<br>Nectarine | Jambon, tranches de champignons, mayonnaise à la moutarde dans un pain pita de blé entier<br>Ananas en conserve | 1 pointe de pizza italienne avec fromage et sauce tomate<br>Poire |
| Poulet dans pain pita et sauce chili<br>125 ml (½ tasse) de compote de pommes | Saucisse végétarienne sur petit pain (avec garnitures et condiments)<br>Choucroute<br>2 dattes | 125 ml (½ tasse) d'humus, d'épinards, de carottes et de tranches de tomate dans une tortilla de blé<br>Kiwi | Salade aux œufs sur pain 7 grains<br>5 carottes miniatures<br>5 tiges de brocoli | Burrito mexicain sur tortilla de blé<br>Nectarine |
| 1 hambourgeois végétarien sur pain kaiser de blé entier (garni de tranches de tomate)<br>Orange | 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes et 250 ml (1 tasse) de légumes (décongelés et cuits)<br>1 pain pita de blé entier<br>1 tranche de fromage cheddar | Galette de saumon<br>250 ml (1 tasse) de pâtes assaisonnées d'huile d'olive<br>Carottes et concombre<br>2 clémentines | Sandwich au fromage fondant sur pain de grains entiers<br>1 grosse pomme | ½ boîte de saumon sur bagel multigrains<br>Raisins |
| 375 ml (1½ tasse) de pâtes cuites, riches en fibres, avec 1 piment vert et ½ oignon sautés<br>½ paquet de protéines végétales (soya et blé) prêtes pour la cuisson<br>½ boîte de sauce tomate | Légumes rôtis et fromage sur tortilla multigrains<br>Macédoine de fruits en conserve | Sandwich au beurre d'arachides et banane sur pain multigrains<br>250 ml (1 tasse) de lait | Tofu sur pain croûté<br>Poire | 250 ml (1 tasse) de laitue vert foncé, tranches de tomate, carottes miniatures<br>65 ml (¼ tasse) de graines de tournesol<br>95 ml (3 onces) de mozzarella râpé<br>1 petit pain de blé entier |

Bien qu'il soit facile de trop manger ou d'adopter de mauvaises habitudes à l'heure du souper, ces suggestions vous aideront, votre famille et vous, à éviter la restauration rapide ou les repas traités et congelés et à savourer pleinement un repas nourrissant et équilibré qui sera bon pour votre santé. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de préparer ces repas, consultez un livre de recettes ou explorez le Web afin d'y trouver des recettes.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

| 20 suggestions pour préparer un souper nourrissant | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Macaroni au fromage avec pois et carottes<br>Pomme | 500 ml (2 tasses) de soupe aux lentilles<br>1 tranche de pain croûté<br>Salade et vinaigrette | Pâté au tofu<br>190 ml (¾ tasse) de maïs<br>250 ml (1 tasse) de piments rouges et verts mélangés | 3 tranches de jambon maigre dans une salade de laitue vert foncé avec tomates, carottes, échalotes et pois<br>Vinaigrette<br>Petit pain croûté | Saumon cuit au four avec aneth frais et jus de citron<br>250 ml (1 tasse) de riz brun<br>Macédoine de légumes surgelés |
| 2 tacos avec des protéines végétales (soya et blé) prêtes pour la cuisson<br>125 ml (½ tasse) de fromage râpé<br>Tranches de tomate | 250 ml (1 tasse) de salade au poulet<br>1 pain pita de blé entier<br>250 ml (1 tasse) de brocoli cuit à la vapeur | Poitrine de poulet rôti<br>Pomme de terre au four<br>Haricots verts | Omelette aux champignons et au fromage<br>Tranche de pain multigrains<br>1 orange | 110 grammes (3 à 4 onces) de côtelette de porc rôtie<br>250 ml (1 tasse) de pâtes assaisonnées d'huile d'olive<br>250 ml (1 tasse) de carottes cuites à la vapeur |
| ½ à 1 boîte de haricots mélangés<br>Tranche de pain croûté<br>5 carottes miniatures<br>1 piment rouge coupé en dés | 110 grammes (3 à 4 onces) de poulet en languettes sauté avec brocoli, carottes, pois mange-tout<br>250 ml (1 tasse) de nouilles orientales | SOUPER AVEC UN AMI | 250 ml (1 tasse) de dal indien (légumineuses)<br>250 ml (1 tasse) de riz Basmati<br><br>Salade et vinaigrette | 375 ml (1½ tasse) de pâtes avec carottes, piments, oignons, 2 c. à café de sauce tomate<br>125 ml (½ tasse) de lait écrémé<br>fromage mozzarella |
| Tofu oriental au four<br>1 patate douce sautée avec des oignons<br>Salade et vinaigrette | 250 ml (1 tasse) d'épinards avec 65 ml (¼ tasse) de noix d'acajou, oignon rouge, tomates cerise<br>2 œufs à la coque, tranchés<br>1 petit pain multigrains | 110 grammes (3 à 4 onces) de bœuf cuit au four<br>1 pomme de terre au four<br>Brocoli et chou-fleur cuits à la vapeur | Casserole de lentilles et de fèves<br>Pois et carottes | 110 grammes (3 à 4 onces) de sole grillée<br>1 pomme de terre au four avec crème sure<br>190 ml (¾ tasse) de maïs |

Utilisez ces idées et votre imagination. Lorsque vous aurez une meilleure idée de ce que sont une portion appropriée et un repas équilibré, vous éprouverez du plaisir à utiliser vos talents créateurs. Augmentez légèrement les portions et partagez un repas avec un ami ou placez cette portion décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

supplémentaire au congélateur pour la prochaine fois. Préparer un repas équilibré est beaucoup plus facile que vous le croyez!
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.