

Lignes directrices pour un régime alimentaire à base de plantes

Un régime alimentaire à base de plantes est composé principalement d'aliments d'origine végétale : légumes, fruits, grains entiers, légumineuses (lentilles, haricots secs et petits pois), noix et graines. Ces aliments fournissent au corps des fibres, des vitamines, des minéraux et des produits phytochimiques. Ils ont généralement une plus faible teneur en calories que les autres types d'aliments. Les aliments d'origine animale, comme la volaille sans peau, la viande maigre et les produits laitiers à faible teneur en matières grasses sont parfois intégrés en petite quantité à un régime alimentaire à base de plantes.

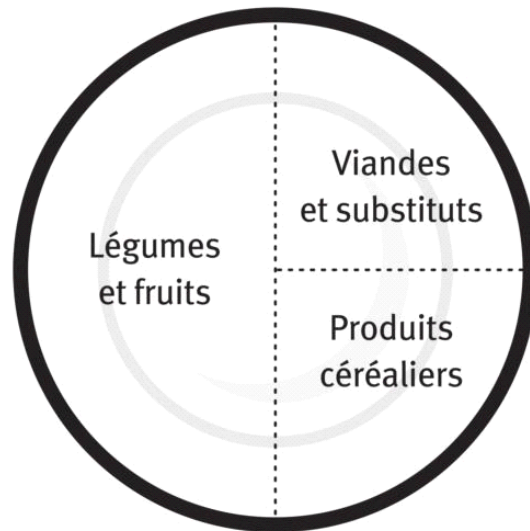
Un régime alimentaire à base de plantes présente de nombreux avantages. Il peut réduire le risque que vous courez de souffrir de maladies chroniques comme les maladies cardiaques et le cancer, vous aider à contrôler votre poids, et améliorer votre santé globale.

La présente brochure suggère des moyens d'intégrer davantage d'aliments d'origine végétale à votre régime alimentaire.



Étape par étape

Si vous envisagez d'adopter un régime alimentaire à base de plantes, le « modèle de l'assiette » peut vous être un outil utile pour comprendre les types et les quantités d'aliments à consommer. Le modèle de l'assiette divise votre assiette en quatre parts égales.



Remplissez deux quarts ($\frac{1}{2}$) de votre assiette de divers fruits et légumes pauvres en amidon.

- i Choisissez chaque jour différents fruits et légumes pauvres en amidon colorés. Par exemple :
 - i en vert foncé, la bette à carde, le pak-choï, le brocoli, les choux de Bruxelles, le rapini, les épinards, la roquette, la laitue romaine et le chou frisé;
 - i en orange, les carottes, les oranges, le cantaloup et la courge;
 - i en rouge, les tomates, la pastèque, les fraises, les pommes et les poivrons;
 - i en violet, les raisins, les aubergines, la betterave, les cerises et les myrtilles;
 - i en jaune, les poivrons, les haricots beurre et les courges spaghetti;
 - i en blanc, le chou-fleur, les oignons et l'ail.
- i Préférez les fruits frais, congelés ou en conserve au jus de fruit. Les

fruits contiennent plus de fibres et procurent un meilleur sentiment de satiété que le jus de fruit. Si vous buvez du jus de fruits, limitez votre consommation à 125 ml (½ tasse) par jour.

Remarque : Les pommes de terre, les ignames, le maïs et les patates douces sont des légumes riches en amidon et sont inclus dans le quart de votre assiette consacré aux grains entiers et aux autres féculents.

Conseils pour vous aider à manger plus de légumes :

- | Faites sauter des légumes et servez-les avec une petite quantité de poulet cuit, de tofu, d'œufs brouillés, de noisettes ou de fruits de mer servis sur du riz brun ou des nouilles de sarrasin.
- | Ajoutez des légumes comme des tomates, des carottes râpées, de l'avocat, du concombre et des tranches de poivrons à vos sandwichs.
- | Préparez une assiette de légumes crus à grignoter.
- | Ajoutez des poivrons rouges et verts hachés, des champignons, des oignons et des courgettes, ainsi que des légumes verts, comme des épinards, du chou frisé ou de la roquette, aux œufs brouillés.
- | Utilisez des légumes pré-lavés ou pré-coupés pour gagner du temps. Ces légumes sont prêts à être rapidement cuits à la vapeur ou ajoutés à une salade, et ils constituent un déjeuner prêt-à-manger.
- | Commencez vos repas par une soupe ou une salade à base de légumes.
- | Ayez toujours à votre disposition des légumes congelés que vous pouvez ajouter rapidement à vos repas.
- | Ajoutez des légumes comme des carottes ou des courgettes râpées à vos muffins et vos pains éclairs.
- | Faites rôtir une grande quantité de légumes variés que vous pourrez utiliser pour plusieurs repas. Servez-les avec un pilaf d'orge et du saumon poché; ajoutez-les à des pâtes penne de blé entier garnies de pois chiches et de sauce tomate; réduisez-les en purée pour faire une soupe; ou utilisez-les pour garnir un sandwich roulé.

Conseils pour vous aider à manger plus de fruits :

- | Préparez un frappé aux fruits : mélangez une banane et des baies congelées, du yogourt pauvre en matière grasse et un liquide de votre choix, comme du lait, de l'eau ou une boisson à base de soja.

- | Ajoutez des baies fraîches ou congelées à vos muffins maison. Essayez par exemple les myrtilles, les fraises hachées, les framboises ou les mûres.
- | Préférez de plus gros morceaux de fruits. Ils équivalent souvent à deux portions.
- | Ayez à votre disposition de la salade de fruits ou des fruits frais à grignoter et à servir comme desserts.
- | Garnissez de fruits vos salades à base de laitue romaine ou d'épinards. La poire, la papaye, les fruits secs non sucrés, la pomme fraîche et l'orange conviennent très bien à cet usage.
- | Servez le poisson ou le poulet grillé avec une salsa de légumes ou de fruits.
- | Pour vos collations, ajoutez des fruits en morceaux à votre yogourt.
- | Garnissez vos céréales de blé entier sans sucre ajouté de fruits frais, congelés ou séchés.

Remplissez un quart ($\frac{1}{4}$) de votre assiette de légumes riches en amidon et de grains entiers.

- | Les légumes riches en amidon comprennent les pommes de terre, les ignames, le maïs et les patates douces.
- | Lorsque vous choisissez des produits céréaliers, préférez les produits de grains entiers. Ceux-ci comprennent le quinoa, l'avoine, le seigle entier, le maïs, le riz brun, l'orge, le boulgour, l'épeautre, le blé entier et le millet.
- | Référez-vous à la liste des ingrédients des produits alimentaires que vous achetez pour déterminer s'il s'agit de produits de grains entiers. Les grains entiers sont l'ingrédient principal des produits de grains entiers. Soyez à l'affût de mots comme orge à grains entiers, avoine, riz brun, grains de blé, millet, seigle à grains entiers, blé concassé ou boulgour, quinoa ou épeautre, farine de maïs ou farine entière.
- | Limitez la quantité de produits céréaliers raffinés et transformés que vous consommez, et la fréquence à laquelle vous les consommez. Il s'agit par exemple du pain blanc, des pâtes blanches, des gâteaux, des pâtisseries, des biscuits à base de farine blanche et du riz blanc.

Remarque : La farine de blé enrichie et la farine non blanchie ne sont pas des produits de grains entiers et sont pauvres en fibres.

Conseils pour vous aider à manger plus de grains entiers :

- | Commencez votre journée avec du gruau à grains entiers à base d'avoine, d'amarante, de millet, de tef ou d'un autre grain entier.
- | Utilisez du riz brun, de l'orge ou du quinoa plutôt que du riz blanc ou des nouilles dans vos soupes et ragoûts.
- | Choisissez une salade de grains entiers, par exemple à base de quinoa, ou un taboulé à base de boulgour.
- | Optez pour de l'orge, du riz brun ou du quinoa comme plat d'accompagnement.
- | Pour le petit-déjeuner, si vos céréales préférées servies froides ne sont pas à grains entiers, mélangez-les avec d'autres céréales qui le sont.

Remarque : Beaucoup de céréales pour le petit-déjeuner, de barres de céréales, de gruau d'avoine aromatisé instantané, de muffins et d'autres produits de boulangerie contiennent des quantités élevées de gras cachés, de sel et de sucres ajoutés. Ces produits sont souvent fabriqués à partir de grains raffinés, non entiers, et peuvent être riches en calories. Dégustez à l'occasion et avec modération plutôt que tous les jours.

Remplissez plus souvent le dernier quart (¼) de votre assiette d'aliments protéiques à base de plantes que de viande ou de volaille.

- | Consommez une variété d'aliments riches en protéines végétales comme le tofu, les légumineuses, les graines, les noix et les beurres de noix. Des exemples de légumineuses comprennent les haricots rouges, les lentilles rouges et vertes, les pois cassés, les pois chiches, les haricots noirs, les haricots blancs et les doliques à œil noir.
- | Lorsque vous vous servez de la viande, de la volaille ou des fruits de mer, considérez-les comme un accompagnement plutôt que comme la pièce maîtresse de votre repas.
- | Pour trouver des idées de recettes à base de végétaux, consultez des livres de cuisine végétarienne et méditerranéenne, et d'autres cuisines qui comprennent beaucoup d'aliments à base de plantes dans leur cuisine traditionnelle (par exemple, les cuisines indienne, jamaïcaine et israélienne).

Conseils pour vous aider à manger plus d'aliments protéiques à base de plantes :

- | Faites tremper et cuisez des haricots secs ou des lentilles si vous en avez le temps, ou utilisez des haricots en conserve. Ceux-ci constituent une solution de rechange saine et rapide. Rincez bien les haricots en conserve pour réduire la quantité de sodium (sel) et de glucides qu'ils contiennent. Les glucides causent des gaz.
- | Comme entrée ou collation, optez pour une trempette à base de haricots, comme le houmous.
- | Commencez par faire de l'un de vos repas hebdomadaires un repas végétarien à base de haricots, et essayez ensuite de manger graduellement plus de plats végétariens chaque semaine. Essayez une soupe aux haricots ou aux lentilles, des légumes sautés au tofu ou un burrito garni de haricots.
- | Utilisez des légumineuses ou du tofu dans les plats habituellement à base de viande. Par exemple, commencez par remplacer partiellement le bœuf de vos sauces pour pâtes ou de votre chili par des haricots ou des lentilles. Diminuez progressivement la quantité de viande tout en ajoutant des haricots. Supprimez entièrement la viande de certains plats. Dans d'autres, utilisez une combinaison de haricots et de viande, par exemple en préparant de la sauce pour spaghetti à base de caillé de soja et de viande hachée (moitié-moitié).
- | Garnissez de noix hachées ou de graines vos salades ou vos céréales cuites servies chaudes.
- | Essayez de nouvelles recettes de salades, de soupes ou de ragoûts à base de haricots et de lentilles.



Pour aller plus loin

Utilisez l'Assiette bien manger pour créer un repas santé
www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-fra.php

Vous pouvez obtenir des fiches d'information sur les services en diététique par courrier (en appelant le 8-1-1) ou en ligne à l'adresse www.healthlinkBC.ca/healthy-eating :

- Guide alimentaire pour la prévention du cancer : régime alimentaire et notions de base sur la prévention du cancer
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/cancer-prevention-eating-guidelines

Appelez le 8-1-1 pour obtenir une copie de la fiche d'information suivante qui porte sur les services de diététique :

- Lignes directrices pour une vie plus saine

American Institute of Cancer Research - Recettes santé www.aicr.org/cancer-prevent/healthy-recipes

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC – Recettes et plans de repas
etools.heartandstroke.ca/heartstroke/hwap2/Recipes.aspx?LID=2&ver=False

Cookspiration www.cookspiration.com

Lentilles canadiennes www.lentils.ca/recipes-cooking/recipes

Pulse Canada – Guide pour la cuisson des haricots, des pois chiches, des lentilles et des pois www.pulsecanada.com/wp-content/uploads/2017/12/Cooking-With-Pulses.pdf

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.