

Capule Branchés santé

15 trucs pour intégrer plus de protéines à vos repas
Jeudi le 17 septembre 2020



En général, on consomme suffisamment de protéines. Le défi est plutôt de mieux les choisir et, surtout, de les répartir plus équitablement entre les 3 repas de la journée. Voici des idées pour y arriver!

UN BOOST DE PROTÉINES MATINALES

1. Bonifiez votre smoothie en y intégrant un ou des aliments parmi les suivants : yogourt grec, graines (chanvre, lin, chia...), noix moulues, poudre de lait écrémé, œufs, fromage cottage ou ricotta.
2. Accompagnez vos tartines à la confiture de fromage, tel que de la ricotta, du cheddar, du brie ou du quark (un fromage blanc frais très polyvalent).
3. Préparez votre gruau avec du lait ou de la boisson de soya au lieu de l'eau.
4. Ajoutez des noix et des graines à vos céréales, yogourts et gruaux. Les haricots de soya grillés, les graines de chanvre et de citrouille sont particulièrement riches en protéines.
5. Choisissez plus souvent du yogourt grec, qui contient deux fois plus de protéines que les autres yogourts. Le skyr, un yogourt islandais, est également très riche en protéines.
6. Pensez plus souvent à manger des œufs (brouillés, à la coque, en omelette). Sachez aussi que les œufs à la coque se conservent sept jours au réfrigérateur, dans leur coquille. Pratique pour un déjeuner à emporter!
7. Troquez votre café noir contre un latté fait avec du lait ou de la boisson de soya.

DES REPAS AVEC MOINS DE VIANDE

8. Le poisson est un excellent substitut de la viande; mangez-en plus souvent. Même chose pour les œufs.

9. Planifiez un repas végétarien par semaine (à base de tofu, de lentilles, de pois chiches...). Graduellement, augmentez à deux, puis à trois, etc.

10. Trouvez une variante végétarienne à vos recettes préférées. Par exemple, du tofu général Tao ou un macaroni à la viande « sans viande» à base de protéine végétale texturée.

11. Introduisez graduellement les protéines végétales en les combinant à des protéines animales. Par exemple, remplacez la moitié de la viande hachée des recettes par du tofu émietté ou des lentilles. À essayer dans la plupart des recettes telles que les tacos, le pâté chinois, le macaroni, le chili et la sauce à spaghetti.

DES DESSERTS (OU COLLATIONS!) PROTÉINÉS BIEN PENSÉS

12. Pour agrémenter le yogourt grec nature, faites griller au poêlon ou sur le barbecue, dans un mélange de beurre et de cassonade, des quartiers de pomme, de poire, de pêche ou d'ananas. Trop parfait!

13. Préparez un yogourt glacé en combinant au mélangeur moitié yogourt, moitié fruits surgelés de votre choix. À déguster sur-le-champ. Divin!

14. Buvez un bon verre de lait ou de boisson de soya. Si délicieux avec des boules d'énergie faites de purée de dattes, de flocons d'avoine, de noix hachées, de pépites de chocolat et de noix de coco. Pour apporter une touche amusante, insérez au centre un fruit frais comme un raisin, une framboise ou un bleuet.

15. Redécouvrez le pouding au riz, préparé avec du lait ou de la boisson de soya. Garnissez-le de fruits frais et vous serez comblé!

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : <https://defisante.ca/sites/default/files/imce/files/kit-vive-la-bouffe-sante-2020-08.pdf>