

S'alimenter sainement au travail

Votre trousse de ressources sur la nutrition

Recettes incluses!

Recherchez-vous des conseils et du soutien? Service confidentiel assuré en tout temps, à toute heure du jour ou de la nuit.

1-866-398-9505 | Toll Free English : 1-800-663-1142

ATS : 1-866-433-3305 | Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514-875-0720

www.homewoodsante.com



Homewood
Health | Santé

A photograph of a healthy meal. A sandwich with lettuce, tomato, and cheese is in a clear plastic container. Next to it is a whole green apple on a black tray. The background is a dark wooden surface.

S'alimenter sainement au travail

S'alimenter sainement au travail

Bien manger au travail est un défi avec les matins pressés, les réunions, les tentations alimentaires et la fatigue des fins de journée. Au cours de mars, le Mois national de la nutrition, les diététistes professionnels veulent inspirer aux Canadiens le désir de mieux manger au travail pour des 9 à 5 plus santé!

Bien manger au travail comporte bien des avantages :

1. Accroît la concentration, la productivité et la vitalité;
2. Réduit les absences et les journées correspondantes de rattrapage en améliorant l'état général de votre santé;
3. Aide à prévenir les maladies chroniques telles que le diabète de Type 2 et les maladies du cœur.

En mars, les Diététistes du Canada prodigueront 31 conseils faciles d'application et pratiques pour aider les employés à surmonter les défis habituels auxquels ils font face lorsqu'il s'agit de bien s'alimenter. En primeur exclusive, nous partageons ici avec vous trois de ces conseils :

Conseil no. 1 : Prévenez la panne cérébrale du matin

Quel est le secret pour prendre un déjeuner? Le préparer la veille. Saviez-vous que 40 pour cent des Canadiens sautent le petit déjeuner parce que trop pressés le matin? Le corps et le cerveau finissent par manquer de combustible et être moins capables de concentration.

Faites-le plein avant d'aborder votre journée! Partez avec en main un parfait préparé à l'avance et incorporant des couches de flocons d'avoine, du yogourt grec, des baies et des noix. Ou réveillez-vous avec le parfum de l'orge mijotée garnie de pommes, de noix de pacane et de cannelle. Pour les matins particulièrement bousculés, conservez au travail des céréales riches en fibre, du lait et des fruits.

Conseil no. 2 : Réinventez votre sac à lunch ennuyant

Dites «adieu» à votre vieux lunch avec ces idées simples et savoureuses :

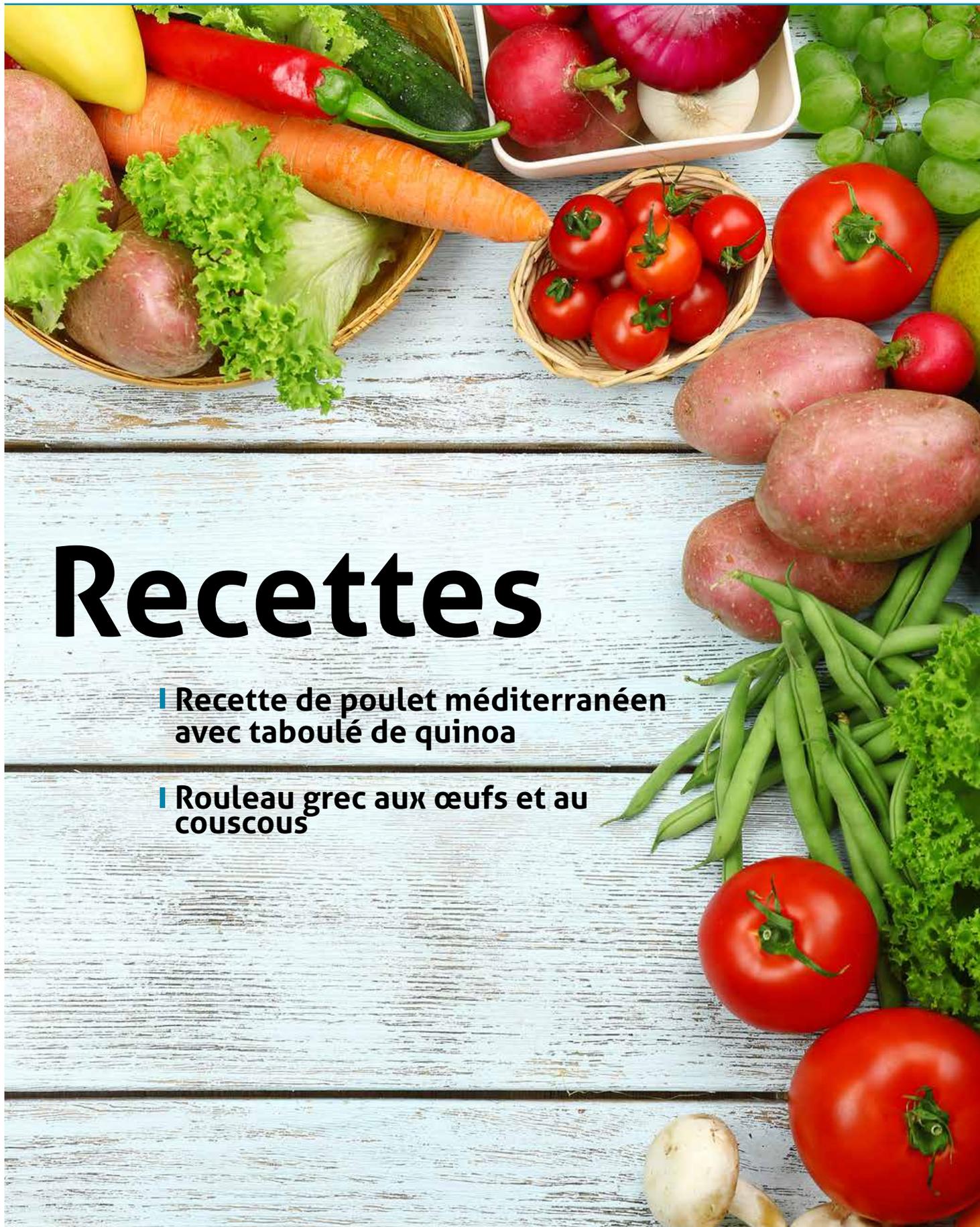
- Mélangez pois chiches, patates douces rôties, quinoa avec tout légume que vous avez dans le frigo, et arrosez d'une vinaigrette aux agrumes pour une salade à forte teneur en fibre;

- Réinventez vos restes de la veille en utilisant le poulet dans un wrap avec de l'avocat, de la coriandre, des tomates, du jus de lime agrémentés d'une explosion de sauce piquante;
- Préparez votre propre assortiment d'aliments à grignoter avec des bâtonnets de légumes, du fromage faible en gras, du houmous, du pain pita de blé entier et des fruits tranchés.

Conseil no. 3 : Prévenez les pannes d'énergie de la mi-journée

Évitez les baisses d'énergie de l'après-midi avec ces trois habitudes énergisantes :

- Stimulez votre corps avec une marche rapide ou quelques étirements à votre poste de travail;
- En cas de faim, prenez une collation riche en fibre et en protéine comme des bâtonnets de céleri avec du beurre de noix ou des tranches de fruit avec du fromage cottage pour un regain durable d'énergie;
- Demeurez hydraté pour éviter la somnolence. Pour une tournure désaltérante, ajoutez des fruits congelés et de la menthe à votre eau.



Recettes

| **Recette de poulet méditerranéen
avec taboulé de quinoa**

| **Rouleau grec aux œufs et au
couscous**

Recette de poulet méditerranéen avec taboulé de quinoa



Ingrédient

- 1 tasse (250 ml) de quinoa (200g)
- 1 bouquet de persil plat, haché finement
- 2 c. à table (30 ml) de menthe, hachée finement
- 8 tomates cerises, en quartiers
- 3 oignons verts, hachés
- 1/4 tasse (60ml) huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à table (30 ml) jus de citron
- 1 1/2 c. à thé (7.5 ml) paprika, plus extra pour saupoudrer
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- 1 pincée de Cayenne
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre en poudre
- Sel et poivre au goût
- 100g yogourt Grec nature faible en gras
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- 4 x 180g poitrines de poulets

Préparation

Étape 1

Dans une petite casserole, porter à ébullition 600 ml d'eau et le quinoa. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le grain soit tendre. Bien égoutter et laisser refroidir.

Étape 2

Ajouter au quinoa, les herbes, tomates et oignons verts, mélanger. Mélanger l'huile, le jus de citron, 1/2 c. à thé de paprika, le cumin, le Cayenne, le sucre, le sel et poivre et réserver.

Étape 3

Dans un bol, déposer le yogourt et arroser avec 2 c. à thé de vinaigrettes, et saupoudrer de paprika. Mettre de côté. Assaisonner le taboulé avec le restant de vinaigrette.

Étape 4

Préchauffer le grill à moyenne haute température. Mélanger l'huile et le restant de paprika, assaisonner, et badigeonner le poulet. Griller 7-8 minutes chaque côté jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servir tranché avec le taboulé et le yogourt.

Rouleau grec aux œufs et au couscous



Utiliser des œufs cuits durs dans les sandwichs ajoute une source de protéines et une texture crémeuse à ce mélange. Changez de fromage : essayez du fromage de chèvre ou de la ricotta au lieu du feta pour un goût plus éclaté.

Ingrédients

- 1/2 tasse de couscous de blé entier
- 1 gousse d'ail émincée
- 1/2 c. de thym séché ou d'épices italiennes
- 3/4 tasse bouillon de légumes ou de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
- 1/4 tasse de carottes et de courgettes râpées ou de poivrons en dés
- 3 œufs cuits durs écaillés
- 1/3 tasse yogourt grec nature 0 % m.g.
- 1/2 tasse tomates raisins en quartier ou de tomates hachées
- 1/4 tasse fromage feta léger concassé
- 3 c. à table de basilic ou de persil frais, haché
- 1/4 c. de poivre fraîchement moulu
- 4 petites tortillas à la farine de grains entiers

Instructions

Étape 1

Placer le couscous dans un bol avec l'ail et le thym. Porter le bouillon à ébullition et le verser sur le couscous. Incorporer les carottes et les courgettes; couvrir et laisser reposer 5 minutes.

Étape 2

Pendant ce temps, dans un autre bol, écraser les œufs avec une fourchette et incorporer le yogourt, les tomates, le feta, le basilic et le poivre. Ajoutez le mélange de couscous et combiner en remuant.

Étape 3

Répartir dans les tortillas et rouler le tout avant de déguster.



Le Défi nutrition 30 jours

Le Défi nutrition 30 jours pour une meilleure santé est de retour !

Souhaitez-vous manger plus sainement, bien nourrir votre corps et, vous sentir à votre meilleur ? Est-ce que juste l'idée de changer vos habitudes alimentaires et votre mode de vie vous décourage ? N'abandonnez pas si vite ! Une approche bien ficelée et un soutien de nos diététistes professionnelles vous permettront ce virage santé en 30 jours seulement.

À la demande populaire, le Défi nutrition 30 jours est de retour !

Le « Défi nutrition 30 jours pour une meilleure santé » a été conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs nutritionnels avec le soutien d'une diététiste professionnelle de Homewood Santé, à chaque étape de votre cheminement vers un mode de vie plus sain et plus épanoui !

Le Défi nutrition 30 jours vous offre le choix de 3 défis :

- Défi perte de poids
- Défi cœur en santé
- Défi coupe sucre

Les bienfaits du Défi nutrition 30 jours :

Ce défi est une occasion de prendre votre santé en main. Dans le cadre de ce défi, vous repousserez vos limites pour atteindre votre mieux-être.

- Ce défi inclut des consultations hebdomadaires de 30 minutes avec votre diététiste.
- Dès le premier appel, vous allez établir votre objectif principal et le diviser en tâches à compléter. Les appels suivants vous fourniront soutien et coaching dans votre parcours de 30 jours vers un mieux-être.
- Vous recevrez également de l'information clé sur votre objectif en nutrition, des trucs amusants, des vidéos en ligne et des conseils pratiques tout au long de votre Défi nutrition 30 jours afin de rester motivé et surtout de réussir !

De plus, cette année, lors de votre inscription à l'un des trois défis, vous recevrez des conseils culinaires et des recettes vraiment pratiques pour vous aider à créer des repas santé succulents.

Défi accepté ?

Si vous décidez de relever le Défi perte de poids, le Défi cœur en santé ou le Défi coupe sucre, nous sommes prêts à vous aider, dès que vous l'êtes ! Saisissez l'occasion !

**FAITES UN
CHANGEMENT
DURABLE :
INSCRIVEZ-
VOUS DÈS
AUJOURD'HUI.**

Contactez votre CSC le
plus près au :
1-866-398-9505

Au sujet de Homewood Santé^{MC}

Homewood Santé^{MC} offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention en lien avec la conciliation travail-vie personnelle.

Contactez-nous

Appelez-nous à l'un des numéros suivants pour bénéficier de ces services (plusieurs langues offertes)

1-866-398-9505

ATS : 1-866-433-3305

1-800-663-1142 (Toll-Free English)

Appels internationaux (frais virés acceptés) :

514-875-0720

www.homewoodsante.com



Homewood
Health | Santé