



Si je reçois ce document, c'est que je mange régulièrement au restaurant.

Même si cela présente des avantages, tels que palier à un manque de temps ou faire l'expérience de mets nouveaux, il faut bien reconnaître qu'on y retrouve aussi de nombreux inconvénients :

- **Aliments plus gras, salés, caloriques**
- **Portions souvent très généreuses**
- **Peu de contrôle sur le mode de préparation**
- **Dessert inclus**
- **Brevages sucrés ou alcoolisés au repas**
- **Peut accaparer une bonne part du budget**

Mais si la fréquentation des restaurants est incontournable, voici des conseils généraux pour vous assurer de meilleurs choix :

Apprenez à demander ce que vous voulez et à commander ce qu'il y a de mieux pour la santé de votre cœur !

- Demandez un pichet d'eau en arrivant au restaurant
- Si vous avez très faim, débutez votre repas avec un jus de tomate, des bruschettas, une soupe aux légumes, aux lentilles, minestrone ou un consommé, ou encore une salade verte et des crudités
- Prenez gare de vider la corbeille à pain en attendant votre plat et utilisez les matières grasses fournies avec parcimonie ! Si le pain est frais, nul besoin de rajouter de gras
- Attention à la table d'hôte qui nous incite généralement à nous « suralimenter »
- Les portions étant souvent généreuses, partagez-les avec quelqu'un ou commandez des demi-portions. Ne vous sentez pas tenu de terminer votre assiette et n'hésitez pas à rapporter vos restes. Ils feront d'excellents lunches !

- Les fritures, aliments panés ou à base de pâte feuilletée: les éliminer d'emblée de vos choix !

- Dites non aux extras ! (crème sûre, mayonnaise, bacon, viandes grasses, fromage...)

- Demandez qu'on vous serve la vinaigrette ou la sauce à part, afin d'en contrôler la quantité. Évitez celles à base de crème ou de fromage

- Attendez à la fin du repas pour commander votre dessert, afin de vous assurer que vous avez encore faim !

- Le vin, la bière, les boissons gazeuses et les apéros ajoutent rapidement des calories à votre repas. Allez-y modérément ou choisissez de l'eau, une boisson diète, une eau de source gazéifiée non sucrée, un thé ou un café non sucrés

- Demandez du lait au lieu de la crème pour vos breuvages chauds

- **MODES DE CUISSON** : optez pour les mets grillés, rôtis, pochés, braisés, au four, à la vapeur ou cuits sur la plaque dans peu de gras.

Attention aux termes : beurre, gratiné, croustillant, carbonara, Alfredo, béarnaise, à la crème, au fromage, parmigiano, tempura, à la hollandaise.

Comparez et vous comprendrez pourquoi certaines substitutions sont plus favorables :

Pour mieux comparer, rappelez-vous que les besoins moyens par jour d'un adulte sont comblés par les recommandations suivantes :

- Sel (sodium) : un maximum de 2 300 mg = 9,5 sachets de sel
- Sucres (glucides) : 250 g = 50 cuillères à thé
- Gras (lipides) : 65 g = 13 cuillères à thé

ÉQUIVALENCES

LA RESTAURATION RAPIDE	Cuillères à thé de gras	Cuillères à thé de sucre*	Sachets de sel	Calories
Trio Big Mac^{MD} (Big Mac + frite moyenne + boisson gazeuse moyenne régulière)	9	30	6	1 100
Trio Poulet McGrillé^{MD} (Poulet McGrillé + petite frite + boisson gazeuse moyenne diète)	5	12	5	600
Poulet McGrillé^{MD} + petite salade et vinaigrette + boisson gazeuse moyenne diète	4	8	7	440

LES FAMEUSES SALADES	Cuillères à thé de gras	Cuillères à thé de sucre*	Sachets de sel	Calories
Salade Ranch bacon et poulet croustillant^{MD}	9	5	7	530
Salade orientale au poulet grillé^{MD}	0,5	7	8	280

LA RÔTISSERIE	Cuillères à thé de gras	Cuillères à thé de sucre*	Sachets de sel	Calories
Quart poulet cuisse + peau + frites + pain + sauce BBQ + salade de chou crémeuse + boisson gazeuse moyenne régulière	14	34	16	1 300
Quart poulet poitrine sans peau + riz + pain + sauce BBQ + salade de chou traditionnelle + boisson gazeuse moyenne diète	5	12	6	595
Poitrine poulet grillée orientale + riz + sauce orientale + légumes + boisson gazeuse moyenne diète	1	12	7	460

LA PIZZÉRIA	Cuillères à thé de gras	Cuillères à thé de sucre*	Sachets de sel	Calories
2 pointes de Pan pizza^{MD} toute garnie (moyenne) + 1 salade César + boisson gazeuse moyenne régulière	12	22	6	965
2 pointes de pizza végétarienne à croûte mince (moyenne) + salade du chef + boisson gazeuse moyenne diète	6	11	5	570

Malgré des choix alimentaires plus judicieux au restaurant, il demeure très difficile de manger moins salé.

N'oubliez pas que le sel (ou sodium) se retrouve en grande quantité dans les vinaigrettes, le fromage, les viandes assaisonnées, les sauces, les marinades, sans compter la salière souvent généreusement utilisée dans les aliments avant le service.

Prendre un repas occasionnellement au resto ne fait pas de tort, par contre, une fréquentation régulière empêche le contrôle adéquat du gras, des sucres et des calories de notre repas.