

# Comment créer un bol-repas

## En 5 étapes faciles

Un bol-repas est un moyen nutritif de casser la croûte en toute simplicité. Il peut être réalisé à partir de presque tous les ingrédients que vous avez sous la main et le tout, dans un seul bol. Il s'agit donc d'une excellente façon d'économiser du temps, tout en réduisant le gaspillage alimentaire. Rendez votre bol-repas encore plus durable en y incluant des ingrédients produits localement et moins transformés.

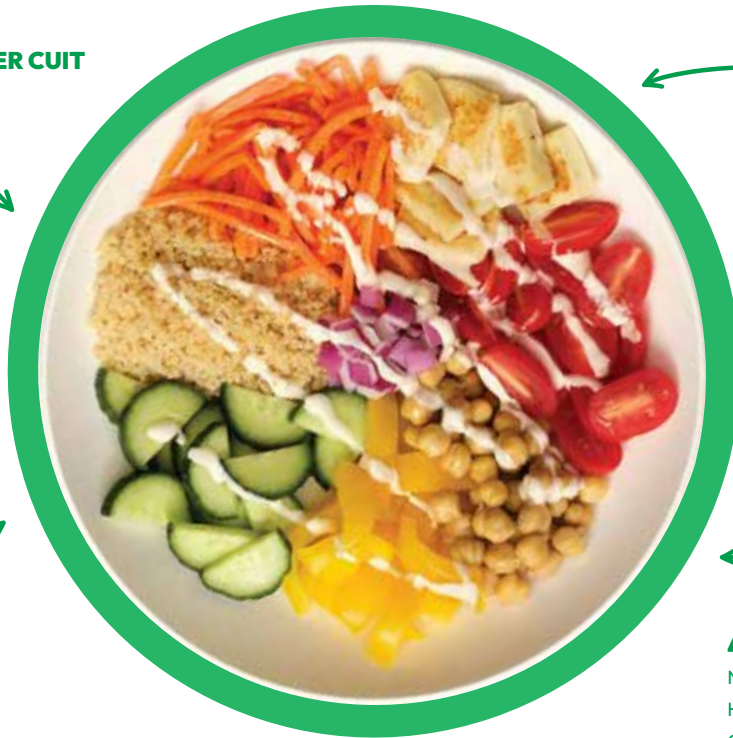
**Faites aller votre créativité ! Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions, il ne vous reste plus qu'à choisir les ingrédients que vous aimez !**

### 2. AJOUTEZ UN GRAIN ENTIER CUIT

Orge / Riz brun ou sauvage  
Quinoa / Couscous  
Pâtes ou nouilles

### 1. COMMENCEZ PAR UNE BONNE DOSE DE LÉGUMES ET DE FRUITS

Carottes  
Chou  
Pomme  
Poire  
Légumes feuillus  
Maïs  
Concombre  
Poivrons  
Champignons  
Tomates  
Brocoli



### 3. COMPLÉTEZ AVEC DES ALIMENTS PROTÉINÉS

Cœufs  
Fromage (cheddar, haloumi, paneer)  
Poisson ou fruits de mer  
Volaille  
Viande maigre

Légumineuses (pois chiches, haricots noirs)  
Edamames  
Lentilles  
Tofu  
Noix et graines

### 4. PARSEMEZ DE GARNITURES

Noix ou graines / Oignons verts  
Herbes fraîches (coriandre, basilic, aneth)  
Olives / Piments forts

### 5. VERSEZ UN FILET DE VINAIGRETTE

Essayez cette vinaigrette citronnée au yogourt et au tahini. Dans un petit bol, mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène :

½ tasse de yogourt nature (évités le yogourt grec) + 2 c. à soupe de tahini + 1 gousse d'ail émincée + 2 c. à soupe de jus de citron + une pincée de sel. Versez un petit filet sur votre bol.

## ASTUCES

**1.** Limiter le gaspillage alimentaire est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour réduire l'impact environnemental de votre alimentation. Utilisez par exemple des restants de poulet, de fromages ou la dernière carotte du sac.

**2.** Choisir le plus souvent possible des aliments locaux produits chez-nous est bon pour vous et bon pour la planète. Montrez votre engagement envers l'environnement en créant votre bol-repas avec des aliments locaux, comme des légumes et des fruits (frais en saison ou surgelés), ainsi que des produits laitiers canadiens.

**3.** Pour maximiser la valeur nutritive et minimiser votre empreinte environnementale, choisissez des aliments protéinés minimalement transformés d'origine animale ou végétale. Ces deux types de protéines fournissent des éléments nutritifs complémentaires qui contribuent à la santé. De plus, les aliments moins transformés ont un impact plus faible sur la planète. Voilà qui est gagnant-gagnant !

**4.** Un peu de préparation peut faire toute la différence et vous aider à préparer vos bols-repas encore plus rapidement. Coupez des légumes, cuisez de la viande et faites cuire une bonne quantité d'un aliment à grain entier au début de la semaine, puis réfrigérez-les. Vous aurez ainsi des ingrédients déjà prêts à portée de main pour créer des bols-repas nutritifs !

## Votre diététiste

Nom : \_\_\_\_\_ Organisation : \_\_\_\_\_

Coordonnées : \_\_\_\_\_

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.



Commanditaire du Mois de la nutrition 2022 des Diététistes du Canada



Présenté par Les diététistes du Canada

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ  
[MONALIMENTATION.CA](http://MONALIMENTATION.CA)

