

# Planification des repas santé 101



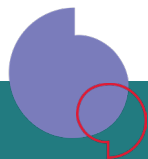
fseap Now we're talking.

Parlons-en. paesf

En passant du mode vacances au mode accéléré on doit apprendre à s'organiser. L'automne a tendance à être une période chargée pour nous, et parfois nos saines habitudes peuvent être mises en veilleuse lorsque nous reprenons le boulot. Cela peut se traduire par moins de temps pour préparer des aliments sains à la maison ou par l'usage d'aliments pratiques pendant les périodes de stress sur le pouce. Les aliments prêts à servir, comme les repas préparés, l'alimentation rapide ou les collations des distributeurs automatiques, peuvent non seulement être coûteux mais aussi moins nutritifs pour la santé. Enfin, vous pouvez atteindre vos objectifs santé, tout en disant adieu à la folie des repas et en disant bonjour à la sensation d'être totalement au top!

## 5 conseils judicieux pour la planification des

- **Planifiez votre emploi du temps :** Choisissez un jour de la semaine pour vous asseoir et planifier votre menu hebdomadaire, y compris les repas et les options de collations. À partir de là, vous pouvez établir votre liste d'épicerie, décider quand faire vos courses et planifier quand vous aurez le temps de préparer les repas et de cuisiner.
- **Accordez-vous une longueur d'avance :** Lorsque vous n'êtes pas pressé, faites un peu de préparation pour vous faciliter la tâche plus tard. Par exemple, lorsque vous rentrez après avoir fait vos emplettes, faites une préparation de base pendant que vous rangez vos courses, comme rincer et couper le céleri afin que les tiges soient propres et prêtes à être utilisées. Ou lorsque les choses se calment le soir, prenez quelques minutes pour couper des légumes ou préparer les ingrédients pour le lendemain, afin que la cuisson soit plus rapide lorsque le moment viendra. Faites un peu aujourd'hui, et vous vous remercirez demain.
- **Tenez un inventaire :** Faites régulièrement le point sur vos provisions du garde-manger et du congélateur pour vous assurer d'avoir toujours vos essentiels à portée de main. Mettez en place un système pour ajouter facilement des articles à votre liste d'épicerie au besoin, comme tenir votre liste d'épicerie actualisée sur votre téléphone. L'utilisation d'une application comme Google Keep ou AnyList permettra aux membres de votre foyer de partager facilement la liste. Assurez-vous de cocher les articles au fur et à mesure de vos achats pour maintenir la liste à jour.
- **Faites des menus multi-tâches :** Pour un effort minimal avec des résultats maximaux, pensez aux ingrédients de repas qui peuvent être facilement ré-utilisés. Par exemple, si vous faites griller du poulet pour le souper, faites-en un peu plus pour l'ajouter à une salade César ou à un wrap au poulet grillé pour votre lunch du lendemain. Vous cuisinez un peu de quinoa avec votre saumon aujourd'hui ? Utilisez les restes pour votre bol bouddha demain, et le jour suivant, ajoutez-en à vos hamburgers végétariens faits maison.



1.800.561.1128  
TTY: 1.888.234.0414

- **Prévoyez des jours plus légers :** Soyez réaliste avec votre menu et prévoyez de cuisiner moins les jours où vous manquez de temps ou d'énergie. Cela pourrait signifier manger des restes ou prévoir des options très rapides et simples.

Si vous désirez être au top de vos planification de repas santé, voici le défi qu'il vous faut! Inscrivez-vous au Défi automnal de planification de repas de 30 jours et travaillez avec une diététiste professionnelle du PAESF pour réaliser une transformation à vie.

Tout au long de ce défi, votre diététiste professionnelle du PAESF vous guidera et vous soutiendra pour vous aider à établir vos objectifs et à réussir. Le fait d'avoir un diététiste du PAESF dans votre camp signifie que vous aurez toutes les ressources dont vous avez besoin pour réussir, que vous serez tenu responsable de vos progrès et que vous resterez motivé tout au long du défi. Nous savons que vous pouvez le faire!

## Le Défi de préparation de repas de 30 jours

En septembre, inscrivez-vous au Défi de préparation de repas de 30 jours et collaborez avec une diététiste professionnelle du PAESF. Ils travailleront côte à côte avec vous avec un plan nutritionnel personnalisé en fonction de vos besoins.

Dans le cadre de ce *Défi de préparation de repas de 30 jours*, vous allez :

- Fixer votre ou vos objectifs S.M.A.R.T. et apprendre à les atteindre de façon gérable.
- Profiter de consultations hebdomadaires de 30 minutes avec votre diététiste.
- Recevoir soutien et coaching pendant votre parcours mieux-être de 30 jours.
- Bénéficier d'informations pratiques, de recettes et de conseils pour rester motivé, concentré et surtout, pour réussir !

**Défi accepté?** Ne laissez pas les 30 prochains jours filer. Appelez le PAESF pour vous inscrire au Défi de préparation de repas de 30 jours et profitez d'une meilleure santé !

