

Andrée Gagné, Dt.P.  
Valérie Savard, Dt.P., M.Sc.



**GUIDE**  
DE **POCHÉ**  
POUR **VOS REPAS AU**  
**RESTAURANT**

NOUVELLE ÉDITION  
REVUE ET AUGMENTÉE



Ce fascicule a pour but de vous aider à faire des choix éclairés au restaurant. Il est divisé par sections, selon les catégories d'aliments. Vous y retrouverez la teneur en glucides, lipides (gras) et énergie (calories) d'une variété d'aliments ainsi que des astuces au début de chaque section.

La grosseur de la portion indiquée représente celle généralement servie. **Assurez-vous d'évaluer la valeur nutritive en fonction de la grosseur de la portion dans votre assiette.** Veuillez aussi noter que les valeurs nutritives indiquées représentent une moyenne de différentes données. Par conséquent, la valeur nutritive de votre plat peut différer. Pour plus de précision, renseignez-vous auprès du restaurateur ou visitez le site Internet du restaurant.

---

## Petit lexique

<b>glu</b>	=	glucides
<b>lb</b>	=	livre
<b>lip</b>	=	lipides (gras)
<b>kcal</b>	=	énergie (calories)
<b>g</b>	=	gramme
<b>ml</b>	=	millilitre
<b>M.G.</b>	=	matières grasses
<b>po</b>	=	pouce
<b>1 t.</b>	=	1 tasse = 250 ml
<b>½ t.</b>	=	½ tasse = 125 ml
<b>¾ t.</b>	=	¾ tasse = 175 ml
<b>1 oz</b>	=	1 once = 30 grammes
<b>1 c. à tab.</b>	=	1 cuillère à table = 15 ml
<b>1 c. à thé</b>	=	1 cuillère à thé = 5 ml

# Menu

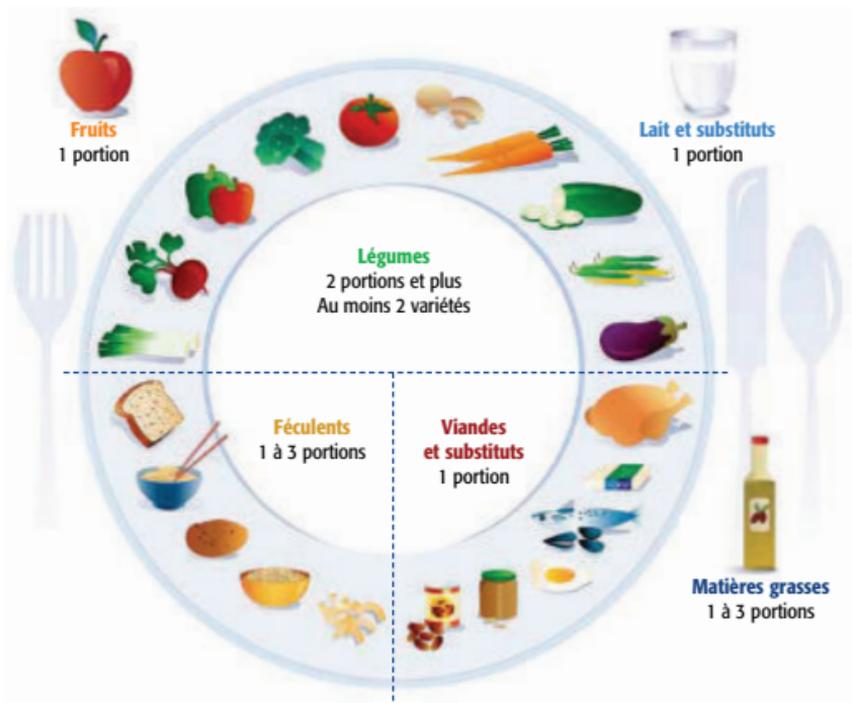
<b>Astuces de base</b> .....	<b>4</b>
<b>Déjeuners</b> .....	<b>6</b>
<b>Entrées</b> .....	<b>9</b>
<b>Mets principaux</b> .....	<b>11</b>
Asiatiques .....	11
Grecs et libanais .....	13
Italiens .....	15
Mexicains .....	17
Restauration rapide .....	19
Rôtisseries/steak house .....	22
Sandwicheries .....	25
<b>Desserts</b> .....	<b>27</b>
Bar laitier .....	28
Beignes, biscuits, viennoiseries et muffins .....	29
Gâteaux et tartes .....	30
Autres desserts .....	31
<b>Boissons</b> .....	<b>32</b>
Rafraîchissements .....	33
Boissons chaudes .....	34
Boissons alcoolisées .....	35

## Astuces de base

- Planifiez votre repas en consultant le menu, souvent disponible sur le site Internet du restaurant.
- Évitez de vous présenter au restaurant affamé.
- N'hésitez pas à poser des questions sur le menu ou à demander des modifications.
- Les tables d'hôte et les combos peuvent vous inciter à manger au-delà de votre appétit. Commandez plutôt « à la carte » afin de mieux contrôler le contenu de votre repas.
- Les portions au restaurant sont souvent démesurées. N'hésitez pas à partager vos plats, demander une portion modérée (demi-portion) ou à emporter les restes.
- Mangez lentement afin de savourer votre repas et ressentir les signaux de satiété.
- Buvez beaucoup d'eau, c'est gratuit!
- Un repas occasionnel au restaurant peut faire partie d'une saine alimentation. Tout est une question de fréquence!



## Inspirez-vous de l'assiette équilibrée!



### Utilisez votre main pour évaluer la grosseur de vos portions



Un bout de pouce équivaut à 5 ml (1 c. à thé), soit 1 portion d'huile végétale ou de margarine.



Une paume de main équivaut à 90 g (3 oz), soit environ 1 portion de viande, de volaille, de poisson ou de tofu.



Un pouce équivaut à 15 ml (1 c. à table), soit 1 portion de noix ou de graines.



Un poing équivaut à 250 ml (1 tasse), soit 2 portions de féculents, 2 portions de fruits en morceaux ou 2 portions de légumes.

## Mon plan d'alimentation

Quantité de glucides par repas : \_\_\_\_\_

# Déjeuners

- Les smoothies et les jus de fruits contiennent beaucoup de sucre. Évitez-les ou choisissez le plus petit format.
- Une assiette de fruits frais peut contenir jusqu'à 10 portions de fruits! Rappelez-vous qu'une portion de fruits (½ t.) fournit 15 g de glucides. Pourquoi ne pas partager?
- Les assiettes de crêpes, gaufres ou pain doré sont des choix riches en glucides (100 à 230 g) et peu nourrissants. Optez plutôt pour une petite crêpe nature garnie d'une portion de fruits, d'un peu de sirop ou de yogourt. Assurez-vous également d'avoir une source de protéines (ex. : yogourt, œuf à la coque, fromage).
- Demandez les sauces, les garnitures et les sirops à part.
- Privilégiez le jambon ou le saumon fumé qui contiennent moins de gras que le bacon, les saucisses et les cretons ou limitez-vous à un seul de ces choix.
- Faites remplacer vos pommes de terre rissolées par des tomates ou des fruits frais.

## CHOISISSEZ CE CI :

2 œufs

2 rôties de blé entier

1 tranche de jambon

Fruits

1 café

65 g glu, 15 g lip et 550 kcal

---

## PLUTÔT QUE CELA :

2 œufs

2 rôties pain blanc

Pommes de terre rissolées

Bacon, saucisses, fèves au lard

1 jus d'orange

125 g glu, 70 g lip et 1265 kcal

---

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Féculents</b>				
Bagel nature	1	50	5	250
Crêpe (sans sirop)	1 (6 po de diamètre)	20	5	175
Croissant nature	1	25	10	230
Gaufre (sans sirop)	1 (4 x 4 po)	70	15	400
Muffin anglais	1	25	0	130
Muffins et viennoiseries	Voir section «Desserts»			
Pain doré (sans sirop)	1 tranche	15	5	150
Pain	1 tranche	15	0	95
Pommes de terre «hash browns»	1 galette	15	10	160
Pommes de terre rissolées	1/2 t.	20	10	175
<b>Œufs</b>				
À la coque ou pochés	2	0	10	140
Brouillés ou omelette	2	5	15	190
Frits	2	0	15	180
<b>Sandwichs</b>				
Muffin anglais	1 sandwich			
Œuf, fromage, bacon		30	20	345
Œuf, fromage, saucisse		30	30	465
Bagel				
Œuf, fromage, bacon		60	30	600
Œuf, BLT		55	25	530
Croissant				
Œuf, fromage, saucisse		35	40	570
Wrap				
Œuf, fromage, légumes		20	15	290
Œuf, fromage, bacon		35	25	470
Œuf, fromage, saucisse		35	30	500

# Déjeuners

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Viandes et substituts</b>				
Bacon	2 tranches	0	5	75
Creton	1 c. à tab.	1	5	55
Fèves au lard	½ t.	20	2	140
Fromage cottage (2% M.G.)	½ t.	6	3	100
Jambon	1 tranche	4	1	60
Saucisse	1	5	10	135
<b>Sauces et tartinades</b>				
Beurre d'arachide	1 c. à tab.	5	5	105
Confiture	1 c. à tab.	15	0	60
Crème anglaise	1 c. à tab.	5	5	55
Fromage à la crème	1 c. à tab.	0	5	50
Marmelade	1 c. à tab.	15	0	60
Mélasses	1 c. à tab.	15	0	60
Miel	1 c. à tab.	15	0	60
Nutella <sup>MD</sup>	1 c. à tab.	10	5	100
Sauce hollandaise	1 c. à tab.	0	5	70
Sirop d'érable	1 c. à tab.	15	0	60

- Équilibrez votre repas en choisissant une salade, une soupe de légumes ou un potage en entrée.
- Privilégiez les vinaigrettes à base d'huile et de vinaigre ou de jus de citron plutôt que les vinaigrettes crémeuses et demandez qu'elles soient servies à part.
- Les portions servies en entrée étant plus petites, vous pouvez créer votre repas en combinant deux choix d'entrées.

## CHOISISSEZ CECI :

Salade du jardin avec  
vinaigrette huile et vinaigre

10 g glu, 5 g lip et 100 kcal

---

## PLUTÔT QUE CELA :

Salade César

10 g glu, 40 g lip et 440 kcal

---



# Entrées

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Entrées chaudes</b>				
Ailes de poulet	4	15	15	290
Bâtonnets de fromage frits	4	30	20	370
Calmars panés	10	20	15	235
Crevettes popcorn	10	20	10	215
Escargots au beurre à l'ail	6	0	25	235
Pain à l'ail	1 tranche	25	10	200
Pain à l'ail gratiné	1 tranche	25	15	290
Rondelles d'oignons	8	35	20	315
<b>Entrées froides</b>				
Bruschetta	2	30	5	185
Cocktail de crevettes	5 crevettes + 1 c. à tab. de sauce	5	0	50
<b>Salades et vinaigrettes</b>				
Salade César (avec vinaigrette)	1 t.	5	20	220
Salade du chef (sans vinaigrette)	1 t.	5	0	25
Vinaigrette César	1 c. à tab.	0	10	90
Vinaigrette italienne ou maison	1 c. à tab.	0	5	50
<b>Soupes</b>				
Soupe à l'oignon gratinée	1	30	15	315
Soupe aux légumes	1 t.	10	0	70
Soupe aux lentilles	1 t.	20	0	160
Soupe minestrone	1 t.	15	0	95
Soupe avec pâtes ou riz	1 t.	20	5	125
Soupe potage	1 t.	15	5	120
Biscuits soda	7	15	0	90

- Les mets asiatiques contiennent souvent une grande quantité de glucides (abondance de riz et de nouilles, mets en pâte, sauces sucrées, etc.) :
  - Sachez repérer les mets contenant des sauces sucrées (prunes, cerises, ananas, aigre-douce, teriyaki, *Général Tao*, *Pad Thai*).
  - Dans vos soupes et sautés, faites remplacer la moitié des nouilles par des fèves germées.
  - Faites ajouter un « extra » de légumes à vos mets.
- Les sushis renferment beaucoup de riz et peu de poisson et de légumes. Consommez-les plutôt en entrée.
- Privilégiez les mets sautés ou cuits à la vapeur plutôt que les mets frits (tempura, nouilles croustillantes, riz ou tofu frits, *Général Tao*).
- Faites le tour des choix offerts au buffet avant de remplir votre assiette.
- Pour les options offertes « à volonté », débutez par de petites portions, vous pourrez en commander à nouveau si vous avez encore faim.

### CHOISISSEZ CECI :

Sauté de poulet extra légumes  
Demi-portion de riz

45 g glu, 10 g lip et 405 kcal

---

### PLUTÔT QUE CELA :

Poulet *Général Tao*  
Riz  
Egg roll

125 g glu, 50 g lip et 1115 kcal

---

## Mets principaux – Asiatiques

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Accompagnements</b>				
Légumes mélangés	1 t.	10	5	70
Pad thaï au poulet	1 t.	35	10	280
Riz frit chinois aux légumes	1 t.	40	5	250
Riz vapeur	1 t.	50	0	210
Rouleau impérial (egg roll)	1	15	10	145
Rouleau de printemps	1	35	2	120
Soupe Tom Yum	1 t.	10	5	110
Soupe « wonton »	1 t.	10	0	75
<b>Viandes</b>				
Chop suey à la viande	1 t.	10	10	220
Chow mein au poulet	1 t.	15	10	200
Côtes levées à l'ail	½ t. désossées	20	10	230
Poulet à l'ananas	½ t.	20	10	215
Poulet général Tao	½ t.	30	20	380
Sauté de poulet et légumes	1 t.	10	5	300
<b>Sushis (maki)</b>				
Avec poisson et légumes	1 (26 g)	10	0	40
Avec légumes seulement	1 (26 g)	5	0	30
<b>Sauces</b>				
Sauce aux arachides	1 c. à tab.	5	5	55
Sauce aux prunes/cerises	1 c. à tab.	5	0	25
Sauce soya/tamari	1 c. à tab.	0	0	10
Sauce teriyaki	1 c. à tab.	5	0	25
Vinaigre de riz aromatisé	1 c. à tab.	5	0	25
<b>Desserts</b>				
Biscuit aux amandes	1	10	5	80
Biscuit chinois (fortune cookie)	1	5	0	30

## Mets principaux – Grecs et libanais

- Choisissez une assiette simple comme une grillade accompagnée d'un féculent et de légumes.
- Privilégiez les viandes grillées (brochettes et souvlakis) plutôt que la viande utilisée pour les sandwichs (*gyros*, *chawarma*, *shish taouk*), préparée avec davantage de matières grasses.
- Si vous choisissez un sandwich de pain pita, optez pour une salade de légumes en accompagnement à la place du riz et des pommes de terre.
- Ces mets sont des options très grasses à prendre en entrée ou à partager : moussaka, spanakopitas, dolmas et falafels.

### CHOISISSEZ CECI :

Brochette de poulet

Pommes de terre

Salade grecque

65 g glu, 35 g lip et 800 kcal

---

### PLUTÔT QUE CELA :

Gyros au poulet

Frites

100 g glu, 35 g lip et 885 kcal

---



## Mets principaux – Grecs et libanais

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Féculents</b>				
Couscous	½ t.	20	0	90
Frites	20	40	15	310
Pain pita	1	30	0	160
Pommes de terre	½ t.	30	10	220
Riz	½ t.	25	0	115
<b>Gyros (sandwich grec)</b>				
Au bœuf shawarma	1	40	20	440
Au poulet shish taouk	1	40	15	420
<b>Viandes et produits de la mer</b>				
Brochette de 5 crevettes	1	5	1	90
Brochette de poulet	1	5	5	220
Crevettes papillon	5	30	5	290
Souvlaki de porc	1	0	5	130
<b>Salades</b>				
Salade de légumineuses	½ t.	10	5	140
Salade grecque (avec vinaigrette)	½ t.	0	5	70
Taboulé	½ t.	5	10	110
<b>Sauces et trempettes</b>				
Baba gannouj	1 c. à tab.	2	3	30
Houmous	1 c. à tab.	2	3	40
Sauce à l'ail	1 c. à tab.	2	4	35
Tzatziki à la crème sure	1 c. à tab.	1	4	40
Tzatziki au yogourt	1 c. à tab.	1	3	30
<b>Divers</b>				
Falafel	1	5	35	60
Feuille de vigne farcie	1	5	5	50

- Refusez la corbeille de pain offerte en entrée.
- Les plats de pâtes sont souvent peu équilibrés et peuvent contenir entre 100 et 130 g de glucides, soit 7 à 9 portions de féculents :
  - Ajoutez-y une source de protéines comme du poulet ou des fruits de mer ainsi que des légumes, si votre assiette n'en contient pas.
  - Commandez une demi-portion ou partagez un plat. Emportez les restes.
- Privilégiez les viandes grillées ou le poisson plutôt que les mets panés, les charcuteries et les saucisses.
- Privilégiez les sauces tomate plutôt que les sauces à la crème, rosées, au fromage ou à base d'huile et de pesto.
- Attention aux pâtes farcies (manicotis, cannellonis, tortellinis, raviolis) et gratinées qui représentent souvent des choix plus riches en matières grasses.

### **Pizza :**

- Optez pour les croûtes minces faites de blé entier.
- Choisissez-la garnie de légumes, de poulet grillé ou de fruits de mer plutôt que des traditionnelles charcuteries.
- Accompagnez votre pizza d'une salade plutôt que de pâtes ou de frites.

### **CHOISISSEZ CECI :**

½ portion de spaghetti  
bolognaise  
Salade du chef  
avec vinaigrette italienne  
60 g glu, 20 g lip et 510 kcal

---

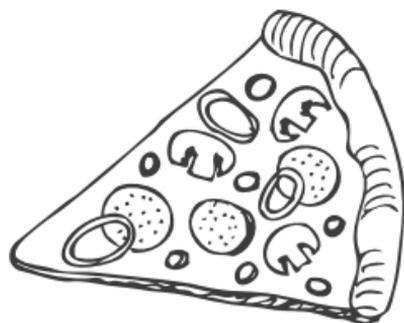
### **PLUTÔT QUE CELA :**

Tortellinis sauce rosée  
Pain à l'ail  
140 g glu, 35 g lip et 1030 kcal

---

## Mets principaux – Italiens

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Pâtes</b>				
Lasagne à la viande	1 morceau	80	45	940
Pâtes au pesto	2 t.	90	20	830
Pâtes avec sauce Alfredo	2 t.	100	25	720
Pâtes avec sauce à la viande	2 t.	100	25	815
Pâtes avec sauce tomate	2 t.	100	10	590
Tortellinis farcis au fromage avec sauce rosée	2 t.	115	25	830
Si gratinées, ajoutez		0	15	195
<b>Pizzas</b>				
Pizza croûte épaisse	⅓ de 12 po	25	10	240
Pizza croûte farcie	⅓ de 12 po	25	10	245
Pizza croûte mince	⅓ de 12 po	20	5	165
Pizza individuelle, croûte épaisse	8 po	90	30	825
Pizza individuelle, croûte mince	8 po	65	25	575
<b>Autres</b>				
Veau parmigiana	1 escalope	95	30	945



- Les mets mexicains combinent souvent plusieurs aliments riches en glucides : tortillas de taille démesurée, croustilles de maïs, riz, maïs, haricots noirs, etc. :
  - Refusez le panier de croustilles offert en entrée.
  - Si votre mets contient déjà un féculent, remplacez l'accompagnement de riz par une salade.
- Combinant friture, fromage et crème sure, les nachos sont une option très grasse et peu nutritive. Évitez-les ou partagez-les!
- Les fajitas garnis de légumes et de viandes grillées sont préférables aux tortillas frites (tostadas, coquilles, chimichangas).
- Privilégiez les salsas et le jus de lime comme condiment plutôt que la crème sure, la sauce au fromage et les haricots frits.
- Consommez le guacamole avec modération.

### CHOISISSEZ CECI :

2 fajitas au poulet avec légumes et salsa

50 g glu, 10 g lip et 410 kcal

### PLUTÔT QUE CELA :

Assiette de nachos avec crème sure et guacamole

110 g glu, 75 g lip et 2185 kcal

## Mets principaux – Mexicains

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Mets principaux</b>				
Burrito avec bœuf haché	1	45	15	410
Burrito avec haricots	1	45	10	330
Chili avec viande	½ t.	10	5	135
Chili végétarien	½ t.	15	5	150
Enchilada (avec fromage)	1	30	20	320
Fajjita (sans fromage)	1	20	5	190
Nachos (avec fromage)	6 à 8	35	20	340
Quesadilla (avec fromage)	1	40	30	415
Salade de tacos	1 t.	15	10	195
Taco	1	15	10	180
<b>Accompagnements</b>				
Crème sure	1 c. à tab.	1	2	25
Guacamole	1 c. à tab.	1	3	30
Haricots	½ t.	15	5	120
Riz	½ t.	25	0	115
Salsa	1 c. à tab.	1	0	5



- Choisissez le hamburger de format régulier plutôt que le double ou le triple. Comme garnitures, privilégiez les tomates, la laitue, les oignons et les cornichons plutôt que le bacon et le fromage.
- Choisissez le poulet grillé plutôt que le poulet croustillant.
- Le sandwich au poisson fournit plus de gras et de calories qu'un hamburger régulier!
- Remplacez la frite par une salade de légumes, partagez-la ou commandez le plus petit format.
- Limitez les sauces et les vinaigrettes crémeuses.
- Les grands formats de boissons en fontaine peuvent contenir jusqu'à 120 g de glucides! Optez pour une bouteille d'eau.

### CHOISISSEZ CECI :

Hamburger au bœuf format régulier garni de laitue,

tomate et oignon

1 frite petit format

1 bouteille d'eau

55 g glu, 25 g lip et 520 kcal

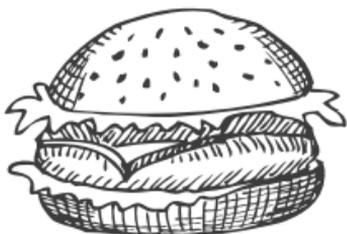
### PLUTÔT QUE CELA :

Hamburger au bœuf gros format

1 frite grand format

1 boisson gazeuse en fontaine format moyen

155 g glu, 60 g lip et 1295 kcal



## Mets principaux – Restauration rapide

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Poulet</b>				
Croquettes de poulet	4	10	10	165
Lanières de poulet	4	25	20	430
Poulet frit				
Aile	1	5	5	110
Haut de cuisse	1	20	20	260
Pilon	1	5	5	110
Poitrine	1	5	15	330
Popcorn	5	15	10	175
<b>Salades (sans vinaigrette)</b>				
Asiatique				
Format repas avec poulet croustillant	1	25	20	410
Format repas avec poulet grillé	1	10	10	270
César				
Format accompagnement	1	10	10	150
Format repas avec poulet croustillant	1	25	30	520
Format repas avec poulet grillé	1	10	20	390
Jardinière, format accompagnement	1	5	0	40

## Mets principaux – Restauration rapide

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Sandwiches</b>				
Hamburger régulier	1	25	15	295
Cheeseburger régulier	1	25	15	350
Hamburger gros format	1	40	40	585
Hamburger au poulet croustillant	1	45	20	470
Hamburger au poulet grillé	1	35	10	360
Sandwich au poisson	1	45	20	425
Végé-burger	1	40	10	335
Wrap au poulet croustillant Chipotle, ranch, BBQ	1	45	20	430
Wrap au poulet grillé Chipotle, ranch, BBQ	1	35	10	340
<b>Accompagnements</b>				
Frites				
Petit format	1	30	10	225
Moyen format	1	45	15	360
Grand format	1	60	20	490
Poutine	2 t.	50	50	750
Rondelles d'oignon				
Petit format	1	15	10	150
Moyen format	1	35	15	315
Grand format	1	60	30	550
<b>Sauces</b>				
Aigre-douce	1 c. à tab.	7	0	30
BBQ	1 c. à tab.	7	0	30
Ketchup	1 c. à tab.	4	0	15
Miel et moutarde	1 c. à tab.	4	6	70

## Mets principaux – Rôtisseries/steak house

- Privilégiez les viandes grillées plutôt que les côtes levées et le poulet pané. Évitez de manger la peau de la volaille.
- Remplacez les frites par une pomme de terre au four sans garnitures grasses (ex. crème sure) ou du riz. Rappelez-vous qu'une demi-pomme de terre moyenne ou 1/3 t. de riz contient 15 g de glucides.
- Pour une assiette équilibrée, demandez des légumes en accompagnement.
- Laissez tomber le pain en accompagnement.
- Limitez les sauces sucrées (teriyaki et BBQ).
- La salade repas peut constituer une option saine : choisissez-la garnie de volaille ou de poisson grillé et demandez la vinaigrette servie à part.
- Si vous optez pour le club sandwich, choisissez la demi-portion ou la version à partager.

### CHOISISSEZ CECI :

Poitrine de poulet sans la peau

Pomme de terre au four

Légumes

30 ml de sauce BBQ

60 g glu, 10 g lip et 580 kcal

---

### PLUTÔT QUE CELA :

Poitrine de poulet avec peau

Frites

Salade de chou

Petit pain

Contenant de sauce BBQ

100 g glu, 55 g lip et 1085 kcal

---

## Mets principaux – Rôtisseries/steak house

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Grillades</b>				
Bifteck – bavette	8 oz	0	15	350
Bifteck – contre-filet	8 oz	0	35	540
Bifteck – surlonge	7 oz	0	10	250
Côtes levées	½ lb / 8 oz	10	25	300
<b>Poisson</b>				
Fish & chips (sans les frites)	1 gros filet	20	30	360
<b>Poulet</b>				
Brochette de poulet	1	15	25	300
Club sandwich	1	55	25	685
Fajita au poulet	Voir section «Mets principaux – Mexicains»			
Filets de poulet panés	3	25	25	370
Hot chicken (avec sauce)	1	50	5	420
Pâté au poulet	1 morceau	30	50	650
Poulet rôti (avec la peau)				
Poitrine	1	0	20	400
Cuisse	1	0	25	360
Wrap au poulet	Voir section «Mets principaux – Restauration minute»			
<b>Salades repas</b>				
Salade César au poulet (avec vinaigrette)	1 (3 t.)	20	55	790
Salade de poulet orientale (avec vinaigrette)	1 (3 t.)	45	25	640
Salade jardinière au poulet (sans vinaigrette)	1 (3 t.)	15	10	400

## Mets principaux – Rôtisseries/steak house

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>À-côtés</b>				
Pain, frites et sauce	1, 40 et ½ t.	85	25	575
Frites	40	65	20	450
Frites de patate douce	40	55	30	515
Pain	1	15	0	75
Pomme de terre au four	1 grosse	45	0	230
Pomme de terre au four garnie	1 grosse	60	25	550
Purée de pomme de terre	1 t.	25	5	135
Riz	1 t.	50	5	290
Salade de chou crémeuse	½ t.	10	15	160
Salade de chou traditionnelle	½ t.	10	10	110
<b>Sauces et condiments</b>				
Ketchup	1 c. à tab.	4	0	15
Mayonnaise	1 c. à tab.	0	10	95
Sauce aigre-douce	1 c. à tab.	6	0	25
Sauce brune BBQ	½ t.	7	3	50
Sauce moutarde et miel	1 c. à tab.	4	6	70
Sauce tartare	1 c. à tab.	0	2	30



## Mets principaux – Sandwicheries

- Optez pour les pains de petit format (sous-marin, baguette, ciabatta : 6 po et moins)
- Privilégiez les pains faits de grains entiers.
- Choisissez la moutarde de Dijon ou la mayonnaise légère plutôt que la mayonnaise régulière, les vinaigrettes style ranch et les sauces sucrées (ex. : barbecue, moutarde au miel).
- Ajoutez au moins 2 choix de légumes à votre sandwich.
- Demandez qu'on ne beurre pas votre pain.
- Attention aux garnitures à sandwich de type salade (thon, poulet, œufs) qui sont des options très grasses. Optez plutôt pour une source de protéine simple (ex. : tranches de dinde, poulet grillé, rôti de bœuf).

### CHOISISSEZ CECI :

Sandwich 6 pouces au poulet grillé  
Laitue, tomates, poivrons et concombre en garniture  
15 ml de mayonnaise légère  
50 g glu, 10 g lip et 330 kcal

---

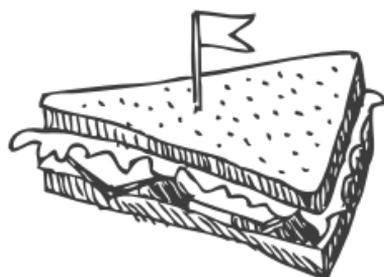
### PLUTÔT QUE CELA :

Sandwich 12 pouces steak et fromage  
30 ml de vinaigrette ranch  
90 g glu, 65 g lip et 1170 kcal

---

## Mets principaux – Sandwicheries

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Sandwiches</b>				
Bagel au saumon fumé et fromage à la crème	1	55	10	420
Croissant à la salade de poulet	1	30	20	410
Sandwich (panini) au poulet grillé	1	50	10	390
Sous-marin, viande maigre et légumes (6 po)	1	45	5	290
Sous-marin, charcuteries et fromage (6 po)	1	45	20	475
Wrap à la salade aux œufs	1	30	15	320
<b>Sauces</b>				
Mayonnaise légère	1 c. à tab.	3	5	40
Mayonnaise régulière	1 c. à tab.	0	10	110
Sauce BBQ	1 c. à tab.	5	0	20
Vinaigrette ranch	1 c. à tab.	1	10	110



Avant de choisir un dessert, demandez-vous si vous avez encore faim. Vous souhaitez terminer le repas avec une touche sucrée? Voici quelques options plus saines :

- Certains restaurants accompagnent le café d'un biscotti, un choix satisfaisant et raisonnable.
- Privilégiez les salades de fruits.
- N'hésitez pas à partager votre dessert!



## Desserts – Bar laitier

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Cornets glace molle</b>				
Chocolat	1*	55	10	340
Vanille	1*	45	15	330
Vanille trempée dans le chocolat	1*	60	25	460
<b>Cornets seuls</b>				
Cornet gaufré	1	20	0	95
Cornet sucré (régulier)	1	5	0	15
<b>Glaces</b>				
Crème glacée dure	2 boules (1 t.)	55	30	530
Lait glacé	2 boules (1 t.)	30	15	275
Sorbet	2 boules (1 t.)	60	0	255
Yogourt glacé	2 boules (1 t.)	60	10	340
<b>Laits frappés</b>				
Chocolat	1*	125	20	730
Fraise	1*	110	20	660
Vanille	1*	115	20	690
<b>Spécialités</b>				
Coupe glacée avec garniture	1*	75	15	435
Parfait				
Aux fruits	1*	70	20	495
Aux arachides	1*	95	40	775
Tourbillon	1*	145	35	860

\* Moyen format

## Desserts – Beignes, biscuits, viennoiseries et muffins

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Beignes</b>				
Beigne à l'ancienne	1	30	10	250
Beigne fourré	1	40	5	230
Beigne glacé	1	35	5	220
«Trou de beigne»	1	10	3	70
<b>Biscuits</b>				
Biscotti	1	15	5	110
Biscuit à l'avoine (de type galette)	1	35	10	290
Biscuit à la mélasse (de type galette)	1	60	10	350
Biscuit au chocolat blanc et aux noix de macadam	1	30	10	220
Biscuit aux pépites de chocolat	1	30	10	200
<b>Viennoiseries</b>				
Brioche à la cannelle	1	50	15	370
Chocolatine	1	35	20	350
Danoise	1	35	15	315
Scone	1	55	15	390
<b>Muffins</b>				
Muffin	1 (gros)	55	15	370



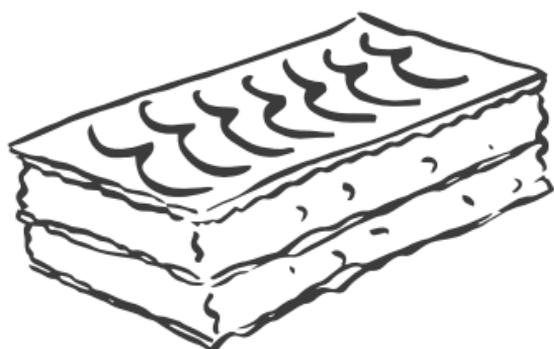
## Desserts – Gâteaux et tartes

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Gâteaux*</b>				
Brownie (sans coulis)	1	45	20	380
Gâteau aux carottes	1	75	35	650
Gâteau au chocolat	1	60	30	540
Gâteau au fromage	1	40	30	455
Gâteau blanc à la vanille	1	65	15	405
Gâteau style Forêt-noire	1	35	20	360
Gâteau mousse au chocolat	1	40	30	430
Pouding chômeur	1	70	10	345
<b>Garnitures à gâteaux</b>				
Coulis de fruits	1 c. à tab.	5	0	25
Coulis au chocolat	1 c. à tab.	10	0	40
<b>Tartes*</b>				
Tarte au sucre	$\frac{1}{8}$ x 9 po de diamètre	70	20	500
Tarte aux pacanes	$\frac{1}{8}$ x 9 po de diamètre	60	25	430
Tarte aux pommes/fruits/citron	$\frac{1}{8}$ x 9 po de diamètre	40	15	295
Tartelette	1	35	20	350

\* Demandez au serveur s'il peut vous fournir la valeur nutritive exacte de votre morceau de gâteau ou de votre tarte. Les pâtisseries sont souvent achetées auprès de grossistes.

## Desserts – Autres desserts

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
Carré aux dattes	2 ½ x 3 po	35	10	225
Crème brûlée	1 ramequin	25	25	335
Crème caramel	1	35	5	220
Croustade aux pommes	1	45	15	245
Gelée de fruit (Jell-O <sup>MD</sup> )	½ t.	20	0	80
Millefeuille	2 x 5 po	50	25	430
Mousse au chocolat	½ t.	30	20	340
Pouding au riz	½ t.	25	5	140
Pouding au tapioca	½ t.	30	5	155
Salade de fruits	1 t.	30	0	120



## Boissons

- Pour étancher votre soif, l'eau demeure la meilleure option.
- Buvez de l'eau pétillante plutôt qu'une boisson gazeuse.

### **Cafés et thés :**

- Choisissez des produits 100% café ou thé avec du lait 2% M.G. ou moins ou des substituts de lait sans sucre ajouté (ex. : thé nature, thé latté, café filtre, espresso, capuccino, café latté).
- Sucrez vous-même votre café ou votre thé au besoin.
- Si vous préférez un café ou un thé aromatisé (café frappé, moka, latté au pain d'épice, à la citrouille épicée, etc.) choisissez le plus petit format.
- Évitez l'ajout de crème, garnitures fouettées et sirops.

### **Alcool :**

- Consommez l'alcool au repas et alternez avec de l'eau.
- Attention aux cocktails préparés avec des jus et des sirops. Ils contiennent beaucoup de sucre et les portions sont parfois démesurées!
- Le pichet peut sembler un choix économique, mais il est difficile de calculer la quantité consommée lorsque notre verre est continuellement rempli. Commandez au verre ou attendez que votre verre soit vide avant de le remplir.
- Si vous consommez de l'alcool et que vous êtes à risque d'hypoglycémie, mesurez votre glycémie plus souvent et surtout au coucher.

## Boissons – Rafrâchissements

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Diverses</b>				
Boissons gazeuses	1 ¾ t.*	45	0	180
Boissons gazeuses diètes	1 ¾ t.*	0	0	0
Jus de légumes	½ t.	5	0	25
Jus de palourde et tomate	½ t.	15	0	60
Jus de tomate	½ t.	5	0	20
Jus de pomme ou orange	1 t.	30	0	120
Kombucha	1 bouteille 1 ⅓ t.	20	0	70
Lait (2% M.G.)	1 t.	12	5	125
Lait au chocolat (2% M.G.)	1 t.	30	5	200
Boisson aux fruits	1 ¾ t.*	50	0	205
Smoothie à base de fruits	1 ½ t.*	50	2	240
Thé glacé	1 bouteille 1 ¾ t.	30	0	120
<b>Boissons glacées</b>				
Barbotine (Slush <sup>MD</sup> )	1 ¾ t.*	55	0	220
Café glacé	1 ½ t.*	15	2	70
Café frappé glacé aromatisé	1 ½ t.	50	10	310
Moccacino glacé (lait 2% M.G.) garni de crème fouettée	1 ½ t.	30	15	300

\* Petit format

## Boissons – Boissons chaudes

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Boissons chaudes</b>				
Café filtre noir, espresso ou thé nature	1 t.	0	0	5
Chocolat chaud	1 t.	35	5	240
Capuccino*	1 ¼ t.**	10	5	110
Capuccino aromatisé (ex. : vanille, caramel)	1 ½ t.**	30	5	210
Café latté*	1 ½ t.**	15	5	145
Café latté aromatisé* (ex. : vanille, caramel)	1 ½ t.**	35	5	230
Café moka garni de crème fouettée	1 ½ t.**	35	15	295
Thé chai	1 ½ t.**	0	0	0
Thé chai latté*	1 ½ t.**	30	5	190
<b>Ajouts</b>				
Crème à café (10% M.G.)	1 godet (15 mL)	1	2	20
Crème fouettée	2 c. à tab. (30 mL)	3	10	100
Lait (2% M.G.)	1 godet (15 mL)	1	0	10
Sirop (vanille, chocolat)	1 c. à thé (5 mL)	5	0	20
Sucre	1 sachet	4	0	15

\* Lait 2% M.G.

\*\* Moyen format

## Boissons – Boissons alcoolisées

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
<b>Bières</b>				
Bière légère, 4%	1 bouteille (341 ml)	5	0	100
Bière régulière, 5%	1 bouteille (341 ml)	10	0	150
Bière sans alcool, 0,5 %	1 bouteille (341 ml)	15	0	75
<b>Digestifs</b>				
Crème de menthe, liqueur au café, etc.	1 ½ oz (45 ml)	20	0	175
<b>Vins et spiritueux</b>				
Gin, rhum, vodka, whisky, etc.	1 ½ oz (45 ml)	0	0	100
Vin blanc	5 oz (140 ml)	5	0	115
Vin rouge	5 oz (140 ml)	5	0	120
Vins fortifiés, porto, sherry, etc.	3 oz (85 ml)	10	0	120



Ce fascicule a été élaboré à partir des valeurs nutritives affichées sur les sites Internet de certains restaurants et des données du Fichier canadien sur les éléments nutritifs de Santé Canada (version 2015).

Nous remercions les auteures de la version originale, Isabelle Poirier, Dt.P. et Geneviève Côté, Dt.P.

