

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

glu = glucides

lb = livre

lip = lipides (gras)

kcal = énergie (calories)

g = gramme

ml = millilitre

M.G. = matières grasses

po = pouce

1 t. = 1 tasse = 250 ml

½ t. = ½ tasse = 125 ml

¾ t. = ¾ tasse = 175 ml

1 oz = 1 once = 30 grammes

1 c. à tab. = 1 cuillère à table = 15 ml

1 c. à thé = 1 cuillère à thé = 5 ml

Menu

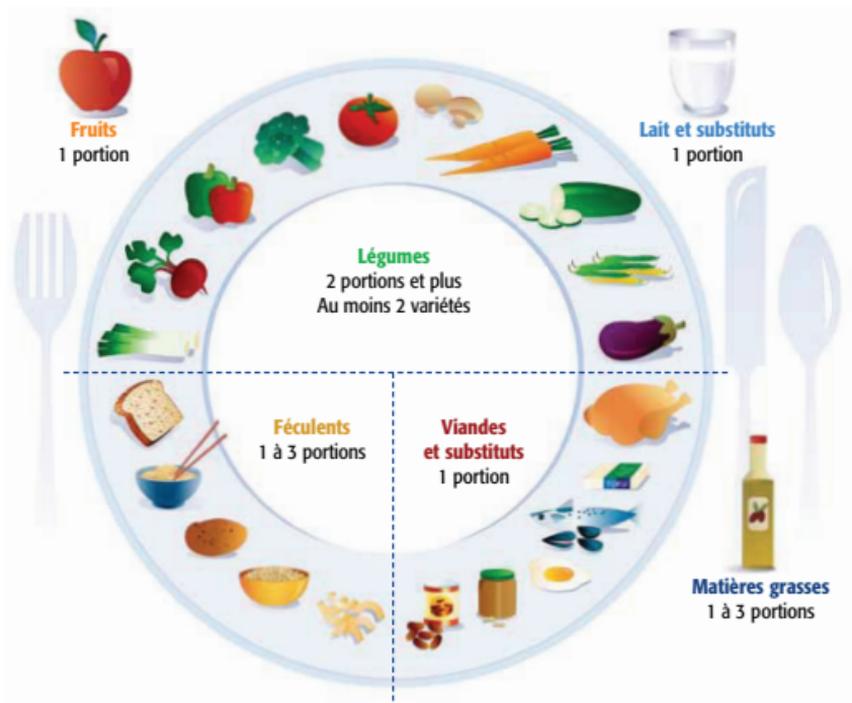
| | |
|---|-----------|
| Astuces de base | 4 |
| Déjeuners | 6 |
| Entrées | 9 |
| Mets principaux | 11 |
| Asiatiques | 11 |
| Grecs et libanais | 13 |
| Italiens | 15 |
| Mexicains | 17 |
| Restauration rapide | 19 |
| Rôtisseries/steak house | 22 |
| Sandwicheries | 25 |
| Desserts | 27 |
| Bar laitier | 28 |
| Beignes, biscuits, viennoiseries et muffins | 29 |
| Gâteaux et tartes | 30 |
| Autres desserts | 31 |
| Boissons | 32 |
| 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 |
|-------------------------------|-------------------------|---------|---------|------|
| Féculents | | | | |
| 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 |
| | | | | |
| Œufs | | | | |
| À la coque ou pochés | 2 | 0 | 10 | 140 |
| Brouillés ou omelette | 2 | 5 | 15 | 190 |
| Frits | 2 | 0 | 15 | 180 |
| | | | | |
| Sandwichs | | | | |
| 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 |
|------------------------------|-------------|---------|---------|------|
| Viandes et substituts | | | | |
| 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 |
| Sauces et tartinades | | | | |
| 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 ^{MD} | 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 |
|-----------------------------------|--|---------|---------|------|
| Entrées chaudes | | | | |
| 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 |
| Entrées froides | | | | |
| Bruschetta | 2 | 30 | 5 | 185 |
| Cocktail de crevettes | 5 crevettes + 1 c. à tab. de sauce | 5 | 0 | 50 |
| Salades et vinaigrettes | | | | |
| 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 |
| Soupes | | | | |
| 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 |
|----------------------------------|----------------|---------|---------|------|
| Accompagnements | | | | |
| 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 |
| Viandes | | | | |
| 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 |
| Sushis (maki) | | | | |
| Avec poisson et légumes | 1 (26 g) | 10 | 0 | 40 |
| Avec légumes seulement | 1 (26 g) | 5 | 0 | 30 |
| Sauces | | | | |
| 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 |
| Desserts | | | | |
| 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 |
|--------------------------------------|-------------|---------|---------|------|
| Féculents | | | | |
| 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 |
| Gyros (sandwich grec) | | | | |
| Au bœuf shawarma | 1 | 40 | 20 | 440 |
| Au poulet shish taouk | 1 | 40 | 15 | 420 |
| Viandes et produits de la mer | | | | |
| 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 |
| Salades | | | | |
| Salade de légumineuses | ½ t. | 10 | 5 | 140 |
| Salade grecque (avec vinaigrette) | ½ t. | 0 | 5 | 70 |
| Taboulé | ½ t. | 5 | 10 | 110 |
| Sauces et trempettes | | | | |
| 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 |
| Divers | | | | |
| 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 :

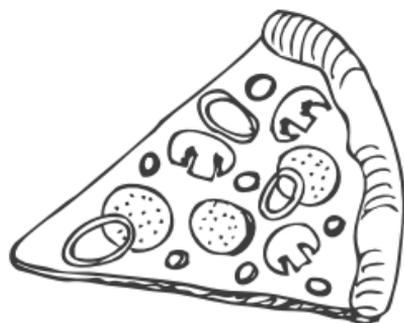
½ portion de spaghetti
bolognaise
Salade du chef
avec vinaigrette italienne
60 g glu, 20 g lip et 510 kcal

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 |
|--|------------|---------|---------|------|
| Pâtes | | | | |
| 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 |
| Pizzas | | | | |
| 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 |
| Autres | | | | |
| 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 |
|---------------------------|-------------|---------|---------|------|
| Mets principaux | | | | |
| 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 |
| Accompagnements | | | | |
| 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 |



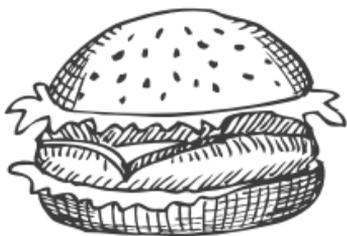
- Choisissez le hamburger de format régulier plutôt que le double ou le triple. Comme garnitures, privilégiez les tomates, la laitue, les oignons et les cornichons plutôt que le bacon et le fromage.
- Choisissez le poulet grillé plutôt que le poulet croustillant.
- Le sandwich au poisson fournit plus 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 |
|---------------------------------------|----------|---------|---------|------|
| Poulet | | | | |
| 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 |
| Salades (sans vinaigrette) | | | | |
| 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 |
|---|-------------|---------|---------|------|
| Sandwiches | | | | |
| 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 |
| Accompagnements | | | | |
| 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 |
| Sauces | | | | |
| 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 |
|--|--|---------|---------|------|
| Grillades | | | | |
| 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 |
| Poisson | | | | |
| Fish & chips (sans les frites) | 1 gros filet | 20 | 30 | 360 |
| Poulet | | | | |
| 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» | | | |
| Salades repas | | | | |
| 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 |
|-------------------------------|---------------|---------|---------|------|
| À-côtés | | | | |
| 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 |
| Sauces et condiments | | | | |
| 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 :

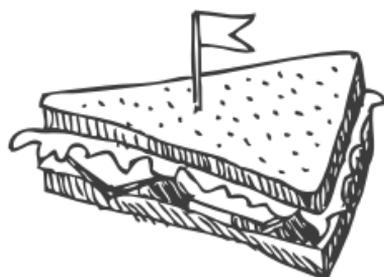
Sandwich 6 pouces au poulet grillé
Laitue, tomates, poivrons et concombre en garniture
15 ml de mayonnaise légère
50 g glu, 10 g lip et 330 kcal

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 |
|---|-------------|---------|---------|------|
| Sandwiches | | | | |
| 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 |
| Sauces | | | | |
| 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!



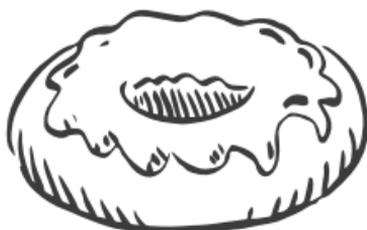
Desserts – Bar laitier

| | Portions | Glu (g) | Lip (g) | Kcal |
|----------------------------------|-----------------|---------|---------|------|
| Cornets glace molle | | | | |
| Chocolat | 1* | 55 | 10 | 340 |
| Vanille | 1* | 45 | 15 | 330 |
| Vanille trempée dans le chocolat | 1* | 60 | 25 | 460 |
| Cornets seuls | | | | |
| Cornet gaufré | 1 | 20 | 0 | 95 |
| Cornet sucré (régulier) | 1 | 5 | 0 | 15 |
| Glaces | | | | |
| 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 |
| Laits frappés | | | | |
| Chocolat | 1* | 125 | 20 | 730 |
| Fraise | 1* | 110 | 20 | 660 |
| Vanille | 1* | 115 | 20 | 690 |
| Spécialités | | | | |
| 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 |
|--|----------|---------|---------|------|
| Beignes | | | | |
| 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 |
| Biscuits | | | | |
| 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 |
| Viennoiseries | | | | |
| Brioche à la cannelle | 1 | 50 | 15 | 370 |
| Chocolatine | 1 | 35 | 20 | 350 |
| Danoise | 1 | 35 | 15 | 315 |
| Scone | 1 | 55 | 15 | 390 |
| Muffins | | | | |
| Muffin | 1 (gros) | 55 | 15 | 370 |



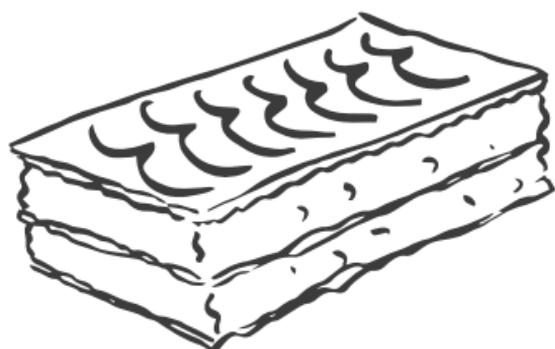
Desserts – Gâteaux et tartes

| | Portions | Glu (g) | Lip (g) | Kcal |
|--------------------------------|----------------------------------|---------|---------|------|
| Gâteaux* | | | | |
| 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 |
| Garnitures à gâteaux | | | | |
| Coulis de fruits | 1 c. à tab. | 5 | 0 | 25 |
| Coulis au chocolat | 1 c. à tab. | 10 | 0 | 40 |
| Tartes* | | | | |
| 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 ^{MD}) | 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 |
|---|-----------------------|---------|---------|------|
| Diverses | | | | |
| 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 |
| Boissons glacées | | | | |
| Barbotine (Slush ^{MD}) | 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 |
|--|---------------------|---------|---------|------|
| Boissons chaudes | | | | |
| 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 |
| Ajouts | | | | |
| 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 |
|--|----------------------|---------|---------|------|
| Bières | | | | |
| 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 |
| Digestifs | | | | |
| Crème de menthe, liqueur au café, etc. | 1 ½ oz (45 ml) | 20 | 0 | 175 |
| Vins et spiritueux | | | | |
| 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.

