

Des repas sains et vite prêts



Source: PhotoAlto

Manger « vite » et « bien », est-ce possible ?

Il y a quelques années, les « en-cas rapides » étaient encore synonymes de « fast-food ». Depuis, le secteur a beaucoup évolué et l'offre d'en-cas et de repas vite prêts s'est nettement étoffée. Elle comprend désormais des sandwichs aux céréales complètes, des salades composées, des soupes et des quiches aux légumes, ainsi que des repas préparés équilibrés. Ces plats sont certes plus sains, mais aussi relativement coûteux. Préparez donc vos en-cas vous-même, vous économiserez de l'argent.

Source: Fondation contre le Cancer

Un seul mot d'ordre : « planifier »

Pour manger vite et bien, vous devez vous en tenir à un seul mot d'ordre : « planifier ». Les courses représentent la première étape d'un planning réussi. Définissez votre programme de la semaine et fixez un jour précis pour vos achats. Si vous avez peu de temps pour cuisiner, veillez à avoir tous les ingrédients nécessaires à la maison. Vous éviterez ainsi de céder à la tentation d'un repas tout prêt ou à réchauffer.

Un repas sain comporte obligatoirement des légumes. La meilleure solution est d'établir vos menus en fonction des légumes de saison: votre liste est rapidement établie, vous variez les plaisirs tout au long de l'année et vous avez toutes les chances d'apporter à votre organisme une large gamme de substances nécessaires, comme par exemple les antioxydants. Vous n'avez pas fait de liste ou vous ignorez quels sont les produits de saison ? Faites votre choix parmi les légumes présents en grandes quantités sur les étals : il s'agit généralement du choix le meilleur et aussi le moins coûteux.

Source: Fondation contre le Cancer

IMPORTANT

Les informations contenues dans ce E-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune.

Vous pouvez les utiliser pour vos publications.

Veillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source:

Fondation contre le Cancer.

Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur www.cancer.be

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac:

tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à:

conseil@tabacstop.be

NOUVEAU

Programme d'aide au sevrage personnalisé sur Internet:

www.tabacstop.be

Contact avec la Fondation contre le Cancer:

02 736 99 99

commu@cancer.be

Cuisiner à l'avance

Soyez prévoyants, aussi bien quand vous faites vos courses que lorsque vous cuisinez vos repas. Préparez volontairement des quantités plus importantes que celles nécessaires pour un seul repas : prévoyez une portion supplémentaire de légumes, de pâtes, de pommes de terre, de riz, de viande ou de poisson et utilisez-la pour garnir un sandwich, préparer une salade ou une soupe qui fera office de repas. Pour les soirs où le temps est compté, vous pouvez les utiliser pour préparer une omelette, une quiche, une pizza, un gratin, etc. Enfin, une autre possibilité consiste à les congeler en petites portions.

Source: Fondation contre le Cancer

Quelques astuces pour gagner du temps en cuisine

Utilisez des légumes surgelés, en conserve ou en bocal, ou des crudités déjà lavées et découpées. Leur valeur nutritionnelle est proche de celle des légumes frais.

-Ajoutez des fruits congelés aux céréales, aux smoothies, aux milk-shakes, au yaourt, au fromage blanc, etc. Ils constituent une alternative aux fruits frais.

-Le pain surgelé ou précuit se dégèle ou se réchauffe rapidement et est toujours savoureux.

-Il est également possible de trouver des pâtes, du riz, du couscous et des grains de blé en version destinée à la cuisson au four à micro-ondes. Ceux-ci sont prêts en une à deux minutes.

-Un poulet rôti acheté au marché peut, de temps à autre, constituer la base d'un repas sain : enlevez cependant la peau et limitez aussi la quantité de jus de cuisson.

Utilisez une casserole à pression. Cela va plus vite et pas besoin de graisse de cuisson.

Source: Fondation contre le Cancer

Nouveau livre de recettes

Notre nouveau livre de poche « Recettes belges de saison » regorge de recettes et de conseils pour préparer des plats de saison rapides, bon marché, sains, savoureux et typiquement belges. Il est disponible dès la fin avril auprès de la Fondation contre le Cancer, en téléphonant au 02 736 99 99 ou en envoyant un e-mail à info@cancer.be

Source: Fondation contre le Cancer

Recettes belges
de saison
Conseils et astuces



Fondation
contre le Cancer
Fondation d'utilité publique

Le prochain mail prévention aura pour thème « **Arrêter de fumer... C'est possible !** »

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le «E-bulletin prévention» de la Fondation contre le Cancer, faites-le nous savoir. Envoyez-nous ses coordonnées par mail (le nom de votre collègue, sa fonction, la commune, et son adresse mail).