

Manger sur le pouce

Quand vous êtes sur la route, attraper un repas rapide est parfois inévitable. Même si le fast-food peut offrir une foule d'options tentantes, faire des choix plus sains n'a pas à être compliqué. Avec quelques décisions éclairées, vous pouvez profiter d'un repas rapide sans compromettre vos objectifs de santé. Lorsque c'est possible, planifiez votre arrêt pour manger et choisissez un restaurant qui offre des options plus nourrissantes

- Optez pour le grillé plutôt que le frit afin de réduire les gras moins sains et les calories.
- Privilégiez les options à grains entiers (pains, wraps, bols) pour plus de fibres et une satiété plus durable.
- Choisissez des accompagnements plus santé comme des fruits, du yogourt ou une petite salade au lieu des frites.
- Faites attention aux sauces et vinaigrettes : demandez-les à part ou choisissez des versions allégées.
- Buvez de l'eau ou des boissons non sucrées pour éviter l'excès de sucre et de calories.
- Consultez l'information nutritionnelle en ligne ou sur place pour faire des choix éclairés.
- Planifiez à l'avance en regardant le menu avant de partir pour rester aligné avec vos objectifs.

En intégrant ces stratégies, vous pourrez mieux naviguer dans l'univers du fast food et faire des choix plus sains qui soutiennent votre bien être, tout en profitant de la commodité et du goût des repas rapides.

Scannez le code QR pour accéder à une courte vidéo de Cleveland Clinic Canada offrant encore plus de conseils pour manger plus sainement sur le pouce.

