



Burrito de déjeuner

Vous cherchez un déjeuner sain, riche en protéines et savoureux? Essayez cette recette.⁵

Ingrédients

- 1 boîte de haricots frites végétariens
- 4 tortillas, maïs
- 2 c. à s. oignon rouge (haché)
- 1/2 T tomates (hachées)
- 1/2 T salsa, faible teneur en sodium
- 4 c. à s. yogourt nature sans gras
- 2 c. à s. coriandre (hachée)

Instructions

- Mélanger les haricots avec l'oignon et les tomates.
 - Faites chauffer les tortillas au micro-ondes entre deux feuilles de papier absorbant blanc humide pendant 15 secondes.
 - Distribuer le mélange de haricots entre les tortillas.
 - Plier chaque tortilla pour envelopper la garniture.
 - Placer les burritos dans un plat pour micro-ondes et les recouvrir de salsa.
 - Faire chauffer au micro-ondes à puissance maximale pendant 15 secondes.
 - Servir garni de yogourt et de coriandre.
- Portions : 4.
146 calories par portion.

Vous cherchez à manger plus sainement? Soyez prudent avec les repas au restaurant

Étude : 70 % des repas servis au restaurant ne sont pas sains

Quand votre estomac vous fait signe que c'est l'heure de manger, comment réagissez-vous?

- Prenez votre déjeuner sain dans un sac brun et une bouteille d'eau.
- Préparez un repas dans la cuisine à partir d'ingrédients frais.
- Dirigez-vous vers le restaurant le plus proche ou vers le service au volant et grignotez une entrée, des accompagnements et une boisson.

Si votre alimentation ressemble à celle de l'Américain moyen (repas rapides, hamburgers, frites, pizza, poulet frit, boissons gazeuses, etc.), 1 calorie sur 5 que vous consommez provient de la nourriture des restaurants.²

Oui. Il est possible de commander des aliments sains à partir du menu. Vous comprenez...

- La salade à feuilles vertes
- La soupe du jour
- Le burger sans pain + wrap à la laitue
- Des légumes à la place des frites
- Le parfait aux fruits, ou...
- De l'eau au lieu de boissons gazeuses, de laits frappés ou de boissons sucrées à base de café.

Vous savez quoi? La plupart des gens ne le font pas. Dans l'étude, les chercheurs ont constaté que :



- 70 % des repas servis dans les restaurants rapides sont de mauvaise qualité diététique.
- 50 % de tous les repas commandés dans un restaurant à service complet sont de mauvaise qualité nutritionnelle
- En général, une entrée de restauration rapide ou de restaurant contient 1 200 à 1 500 calories. Sans compter les boissons, les accompagnements et les desserts!

Vous dînez au restaurant? 6 façons de manger plus sainement

Soyez attentif à vos choix alimentaires et aux calories, et vous pourrez toujours manger sainement au restaurant. Voici comment le faire :

- Renseignez-vous sur le nombre de calories que comporte un repas, avant de le commander.
- Placez la moitié de votre repas dans une boîte à emporter avant de commencer à manger.
- Partagez un repas avec quelqu'un d'autre.
- Commandez à partir du menu pour enfants ou pour personnes âgées.
- Choisissez un plat d'accompagnement comme plat principal.
- Demandez au personnel du restaurant de vous préparer une plus petite portion.

SUITE

Comment rendre les repas au restaurant plus sains
<https://tinyurl.com/2amjjzf7>

Votre cerveau et le stress... des questions? (suite de la page 1)

principale, le Dr Sudha Seshadri. « Lorsque nous avons peur, lorsque nous sommes menacés de quelque manière que ce soit, notre taux de cortisol augmente... Mais il n'est jamais trop tôt pour se soucier de réduire le stress. »

Vous vous sentez stressé? Respirez profondément. Prenez une marche. Discutez-en avec quelqu'un de confiance.

Rire plus souvent. Et demandez de l'aide professionnelle si vous en avez besoin. Vous vous sentirez mieux et vivrez plus longtemps.

SUITE

7 moyens de réduire le stress
<https://tinyurl.com/2p8dj53p>

Références

- Meyer, J., et al. (2021). High sitting time is a behavioral risk factor for blunted improvement in depression across 8 weeks of the COVID-19 pandemic in April-May 2020. [Un temps d'assise élevé représente un facteur de risque comportemental pour une amélioration éteinte de la dépression au cours des 8 semaines de la pandémie COVID-19 en avril-mai 2020.] *Frontiers in Psychiatry*. De : <https://tinyurl.com/yue5w39p>
- Liu, J., et al. (2020). Quality of meals consumed by US adults at full-service and fast-food restaurants: Persistent low quality and widening disparities. [Qualité des repas consommés par les adultes américains dans les établissements de restauration rapide et à service complet : Une qualité médiocre et persistante et des disparités croissantes.] *The Journal of Nutrition*, 150(4): 873-883. De : <https://tinyurl.com/2p978wzy>
- Echo-Tcheugui, J., et al. (2018). Circulating cortisol and cognitive and structural brain measures. [Cortisol dans le sang et mesures cognitives et structurelles du cerveau.] *Neurology*, 91:2. De : <https://tinyurl.com/mtskfknm>
- Amaro-Gahete, F., et al. (2019). Energy expenditure differences across lying, sitting, and standing positions in young healthy adults. [Les différences de dépenses énergétiques entre les positions couchée, assise et debout chez les jeunes adultes en bonne santé.] *PLOS ONE*, 14(7): e0219372. De : <https://tinyurl.com/3nmc2ph>
- U.S. Department of Agriculture. (2020). Burrito de déjeuner. Michigan Department of Community Health. De : <https://tinyurl.com/ywtsh39h>



Participez au Défi santé de Mars!

Lisez les étiquettes alimentaires : Prenez du temps pour vous renseigner sur ce que vous mangez

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : [Can exercise help treat depression?](#)