

RESTAURANT : FAIRE LES BONS CHOIX

Il ne faut surtout pas voir une sortie au restaurant comme un élément de stress. Il est possible de faire de bons choix sans pour autant devoir se priver!

Voici quelques conseils à appliquer avant, pendant et même après la visite en restaurant afin de savourer chaque bouchée sans culpabilité!

Avant l'arrivée au restaurant

- **Éviter de restreindre les apports alimentaires et éviter les sauts de repas.** Se priver durant la journée dans le but de contrôler les calories quotidiennes est une erreur! En effet, en arrivant affamé au restaurant, on consomme inévitablement davantage de calories. Dans de telles circonstances, autant la quantité que la qualité des aliments consommés seront affectées.
- **Manger une collation légère.** Les soupers en restaurant sont souvent planifiés plus tard que l'heure habituelle du repas du soir à la maison. N'ayez pas peur de prendre une petite collation juste avant votre départ pour le restaurant. Avant que les choix de plats soient faits et que les repas soient servis, le délai peut être long, ce qui risque de faire grimper le niveau de faim. Il sera donc plus difficile d'écouter ses signaux de satiété.

Pendant la visite en restaurant

- **Débuter le repas avec de l'eau!** Qu'elle soit plate, pétillante et ajoutée de tranches d'agrumes, l'eau remplacera avantageusement le cocktail sucré, le jus ou la boisson gazeuse.
- Pourquoi ne pas **opter pour 2 entrées variées** plutôt que pour une entrée suivie d'un repas principal? Les portions seront alors plus acceptables, sans privation au niveau de la variété des aliments!
- Privilégier les choix de plats qui sont servis avec une **généreuse portion de légumes**.
- **On formule nos demandes spéciales au serveur ou à la serveuse:** vinaigrette et sauce à part, remplacer les frites par une salade, portion modérée de viande, etc.
- **On partage le dessert.** Difficile de ne pas zieuter la carte des desserts en restaurant ! Ceux-ci sont souvent bien tentants. Le caramel et le chocolat sont souvent à l'honneur! Pourquoi ne pas partager cette gâterie sucrée? Si les apports du repas ont été bien gérés, quelques bouchées d'un dessert ne viennent rien gâcher. Comme les portions proposées sont trop généreuses, partager un dessert est une parfaite idée!

Après le repas

- Pourquoi ne pas **marcher un peu** après le repas? Sur l'heure du lunch, se rendre et revenir du restaurant à la marche avec des collègues est une astuce idéale pour brûler quelques calories et optimiser la digestion. En soirée, on stationne la voiture à quelques coins de rue du restaurant, tout simplement!

Demeurer à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété est toujours gagnant, et ce, même au restaurant! On peut certainement se gâter sans exagérer. Même dans une optique de démarche santé, partager un délicieux repas avec des gens qu'on aime est un moment précieux dont on ne devrait pas de passer!

Isabelle Huot, Docteure en nutrition