

Fiche 02 : Idées de repas sains et de collations nutritives pendant la pandémie de COVID-19

En cette pandémie de COVID-19, votre choix d'aliments à la maison peut être limité. Faites preuve de créativité en utilisant ce que vous avez pour les repas et les collations.

Adaptation des recettes

Utilisez les ingrédients que vous avez déjà à la maison ou qui sont vendus au rabais.

- Si une recette contient des fruits frais et que vous avez des fruits surgelés, substituez-les.
- Si un sandwich se fait avec du poulet et que vous avez déjà du thon en conserve, préparez la recette avec le thon.
- S'il faut du bœuf haché maigre pour une recette de tacos, mais que vous avez des crevettes surgelées, optez pour les crevettes.
- Si vous mettez habituellement des nouilles dans un sauté, mais que vous n'en avez pas, essayez plutôt le riz brun, le quinoa ou le boulgour.



- Si une recette de sauce pour pâtes contient des tomates fraîches, mais que vous n'avez que des tomates en dés en conserve, utilisez-les.
- Si vous ajoutez habituellement du poulet coupé en dés à votre salade, mais que vous voulez le garder pour un autre jour, essayez plutôt les pois chiches ou les haricots en conserve.

Découvrez des idées de recettes [ici](#).

Idées de collations saines

Essayez différentes combinaisons d'aliments que vous avez à la maison :

- légume + fruit + noix ou graines;
- yogourt nature + fruit + noix ou graines;
- fromage faible en gras + craquelins de grains entiers + légume ou fruit.



Créé par l'équipe de promotion des saines habitudes de vie à la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais, 09 juin 2020

Source : Santé Canada, Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/covid-19.html>, date de modification : 19 mai 2020.

Santé Canada, Guide alimentaire canadien, Recettes : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/conseils-alimentation-saine/planification-repas-cuisine-choix-sante/recettes.html>, date de modification : 15 janvier 2020.

Photos : Santé Canada, Guide alimentaire canadien, <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>.