

## Aliments A remplacer



Au lieu d'un wrap César au poulet...

S'il est délicieux à s'en lécher les doigts, il est aussi bourré de calories – 610 pour être exact. La grande coupable ? La vinaigrette crémeuse : 60 ml peuvent cacher jusqu'à 340 calories.

Optez pour un wrap de laitue

Vous pouvez garder votre poulet et même y ajouter un peu de cette sauce riche mais si délicieuse... à condition de vous débarrasser du wrap pour le remplacer par une feuille de laitue fraîche. Vous réduirez ainsi les calories de manière radicale. Ajoutez tout plein de légumes colorés et croquez dans ce wrap à l'heure du déjeuner sans aucune culpabilité puisqu'il ne contient que 288 calories.

Au lieu de fromage cheddar...

Le cheddar est parfait dans les sandwichs, les wraps et les burgers, mais à 113 calories par tranche, en vaut-il la peine?

Optez pour la mozzarella

Un morceau de 30 grammes de fromage mozzarella partiellement écrémé est une excellente alternative.

Au lieu des raisins secs...

Si vous croyez que vous rendez service à votre corps en lui donnant 125 ml de raisins secs à la place d'une tablette de chocolat, sachez que vous consommez tout de même environ 123 calories.

Optez pour des raisins frais

Vous éviterez 72 calories en choisissant de croquer dans une quinzaine de raisins à la place. L'été, mettez-les dans le congélateur durant quelques minutes pour une friandise glacée saine.

Au lieu d'un hamburger de bœuf...

Tout le monde aime croquer dans un burger bien juteux. Malheureusement, bien qu'il soit si bon au goût, il n'est pas si bon pour vous : une boulette de 115 grammes peut contenir jusqu'à 319 calories... Et cela ne tient pas compte des calories du pain, du fromage, des condiments et des autres garnitures !

Optez pour un burger de dinde

Ne vous inquiétez pas, il n'est pas question de dire adieu à tout jamais à un burger bien juteux, mais en remplaçant 115 grammes de bœuf haché par une boulette de dinde de la même taille, vous éviterez 169 calories.

Au lieu des poivrons jaunes...

Non, ce n'est pas une blague, il y a une alternative encore plus saine que le poivron jaune et elle risque de vous surprendre.

Optez pour des poivrons verts

Bien qu'ils fournissent moins de potassium, les poivrons verts contiennent deux fois plus de vitamine A et de vitamine B6, qui aident à stimuler le système immunitaire. Ils contiennent aussi 13 calories de moins que leurs cousins jaunes. Chaque calorie en moins compte, non ?

Au lieu d'un bagel...

Vous garnissez peut-être votre bagel d'épinards et de saumon ce qui en fait un repas sain, mais attention : il contient parfois jusqu'à 354 calories.

Optez pour des toasts

Soyez sans crainte : il n'est pas nécessaire de renoncer complètement aux glucides. Il suffit de remplacer votre bagel par du pain ! Deux tranches de pain de blé complet représentent environ 164 calories.

Au lieu d'un sac de chips...

Pas de surprise ici : tout le monde sait qu'il n'y a rien de sain dans un sac de chips ! En fait, un sac de 28 grammes contient 150 calories et 10 grammes de gras. La prochaine fois que vous serez pris d'une folle envie de manger des chips, pensez à notre alternative...

Optez pour du pop corn

Une tasse de pop corn (sans sucre, évidemment !) ne contient que 31 calories et 0 gramme de gras. Pour plus de saveur, ajoutez du sel de mer et un peu d'huile d'olive.

Au lieu d'un Subway de six pouces aux boulettes...

Ce Subway est un choix populaire à l'heure du déjeuner. Mais ce savoureux sandwich ne vient pas seul... Vaut-il vraiment ses 580 calories et 24 grammes de gras ?

Optez pour un Subway à la dinde

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a de meilleures options chez Subway ! En choisissant le sandwich à la dinde ou le végétarien, vous direz adieu à plusieurs centaines de calories!

Au lieu des spaghettis...

Il n'y a rien de plus réconfortant qu'une bonne assiette de pâtes, mais à 346 calories pour une portion de 125 grammes, ça ne doit jamais être une évidence.

Optez pour la courge spaghetti

Si vous avez une rage de pâtes, la courge spaghetti est une excellente alternative plus saine. Une portion de 125 grammes de courge spaghetti ne contient que 21 calories et moins de 4 grammes de glucides... Vous pourrez même vous permettre une deuxième assiette !

Au lieu des œufs Bénédicte...

Les œufs sont les rois à l'heure du brunch et les œufs Bénédicte sont un must pour plusieurs. Mais à 553 calories, peut-être vaudrait-il mieux choisir autre chose ?

Optez pour une omelette

Vous mangerez quand même vos œufs et pourrez faire le plein de légumes pour vous rapprocher de l'apport quotidien recommandé. Et à seulement 170 calories, vous n'aurez pas de remord en sortant de table.

Au lieu de la mayonnaise...

Votre sandwich est peut-être plus savoureux avec une montagne de mayonnaise, mais à 103 calories par cuillère à soupe, votre tour de taille s'en ressentira.

Optez pour de la moutarde

Ne vous en faites pas, vous n'aurez pas à vous contenter d'un sandwich sec. Donnez plus de saveur à votre déjeuner en substituant la moutarde à la mayo. Pour 9 petites calories, ça vaut la peine de l'essayer !

Au lieu de la glace...

Il n'y a rien comme de la glace pour se rafraîchir quand le soleil plombe. Mais saviez-vous que deux boules de glace à la vanille représentent 274 calories?

Optez pour du yaourt glacé

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez maintenant vous rafraîchir et satisfaire votre envie de sucre avec beaucoup moins de calories. Une tasse de yaourt glacé ne contient que 221 calories et vous pouvez y ajouter des fraises pour plus de saveur.

Au lieu d'un pain à hamburger...

Attention aux pains à hamburger : à environ 236 calories chacun (et c'est sans prendre en considération tous les savoureux ingrédients que vous y ajouterez), ils sont à proscrire.

Optez pour un muffin anglais

Pour un choix sain, mais néanmoins savoureux, remplacez votre pain à hamburger par un muffin anglais. Vous économiserez ainsi 120 calories.

Au lieu des noix de pécan...

Quand on surveille ses calories, chaque petit geste compte. Si vous mangez une poignée de noix à l'heure de la collation, assurez-vous de faire le meilleur choix. Bien que les noix de pécan ne soient pas un mauvais choix, il y en a un meilleur...

Optez pour des amandes

Pour moins de calories, vous obtiendrez plus de fibres et le double de protéines avec des amandes. Elles contiennent deux fois plus de magnésium que les noix de pécan, quatre fois plus de calcium et près de six fois plus de vitamine E. Sans oublier que vous économiserez 23 calories par 30 grammes.

Au lieu d'un Mars...

Comment résister à cette friandise faite de caramel et de nougat et recouverte de chocolat crémeux ? Peut-être en se rappelant qu'elle équivaut à 260 calories pour 58 grammes.

Optez pour un Milky way

La prochaine fois que vous aurez envie d'une friandise chocolatée, essayez le Milky Way. Il ressemble à un Mars, mais sans le caramel, ce qui en fait une friandise de seulement 118 calories pour 26 grammes.

Au lieu de frites...

Tout le monde raffole des frites. Seules ou avec un burger, elles font la joie des petits et des grands. Malheureusement, une petite portion de frites chez McDonalds contient 230 calories.

Optez pour des frites de patates douces

La même portion de frites de patates douces ne contient que 152 calories... Vous ne voudrez plus vous en passer !

Au lieu d'un café latté...

Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'un café latté à la vanille format 350 ml de Starbucks contient 27 grammes de gras et environ 200 calories... si vous le prenez avec du lait écrémé.

Optez pour un café noir

Besoin de votre dose quotidienne de caféine ? Pas de problème ! Optez pour un café noir, qui ne contient pratiquement aucune calorie.

Au lieu du vin rouge...

Si vous tenez à votre petit verre en fin de journée, avant de vous servir du vin rouge, sachez que 150 ml de Merlot représentent 125 calories.

Optez pour un gin tonic light

Léger et rafraîchissant, le gin tonic est une excellente alternative. Une mesure de gin contient environ 59 calories. Allongez-le avec du tonique light pour ne pas y ajouter de calories inutilement.

Au lieu du beurre...

Réfléchissez-y à deux fois avant de beurrer vos gaufres ou vos crêpes. Une seule cuillère à soupe contient environ 102 calories.

Optez pour du sirop d'érable

Remplacez le beurre par du sirop d'érable. Cette délicieuse substitution ne représente que 52 calories par cuillère à table.

Au lieu du beurre...

Le dimanche matin, il n'y a rien comme des œufs et du bacon croustillant, mais saviez-vous que 100 grammes représentent 541 calories ?

Optez pour du bacon de dinde

Ne pleurez pas, votre déjeuner ne sera pas ruiné pour autant. Au lieu de préparer du bacon de porc, essayez plutôt le bacon de dinde, un bien meilleur choix quand on sait que 100 grammes fournissent 382 calories.

Au lieu de la pizza pepperoni fromage...

C'est un choix facile le vendredi soir, mais il n'y a pas grand-chose de meilleur qu'une part de pizza bien chaude garnie de pepperoni après une longue semaine au boulot. Malheureusement, chaque part équivaut à beaucoup de calories, 285 pour être exact.

Optez pour de la pizza végétarienne

Ne dites pas adieu à la pizza pour autant : diminuer votre apport calorique en optant pour de la pizza végétarienne suffira. Une part fait 180 calories.

Au lieu d'une soupe crémeuse...

Bien que les soupes crémeuses soient réconfortantes en hiver, ce n'est pas pour rien qu'elles sont aussi savoureuses : un bol cache beaucoup de calories. Une seule tasse de crème de brocoli contient environ 206 calories.

Optez pour un bouillon de légumes

Réchauffez-vous avec une alternative plus saine comme une soupe aux légumes ou un bouillon, qui ne contient qu'environ 127 calories.

Au lieu de la sauce alfredo...

La prochaine fois que vous commanderez des pâtes au restaurant ou que vous préparerez une sauce maison, laissez tomber les sauces à base de crème, puisque chaque tasse contient 320 calories.

Optez pour une sauce tomate

À la place, utilisez une sauce à base de tomates, qui ne contient environ que 167 calories par tasse. Ajoutez un peu de basilic frais avant de servir et régalez-vous comme en Italie !

Au lieu du riz blanc...

Des riz frits aux risottos et aux currys, le riz occupe une place de choix dans les menus des familles, mais quand on sait qu'il y a 130 calories dans 100 grammes de riz, on se dit qu'il y a certainement de meilleurs choix disponibles...

Optez pour du riz de chou-fleur

La prochaine fois que vous voudrez mettre du riz au menu, passez plutôt une tête de chou-fleur au robot culinaire pour une alternative saine et nourrissante ne contenant que 25 calories par 100 grammes.

À la place de la crème fraîche...

Si vous êtes coupable de garnir vos pommes de terre, chips ou nachos avec de la crème fraîche, rassurez-vous, vous n'êtes pas seul. Mais avec 193 calories par 100 grammes, c'est un choix discutable.

Optez pour du yaourt grec

Essayez le yaourt grec à la place. En plus d'être bourré de protéines, sa saveur est neutre et il est faible en calories, soit seulement 59 par 100 grammes.