

Les substitutions de saison : une touche de fraîcheur pour votre été!

fseap Now we're
talking.
Parlons-en. **paesf**

L'été est le moment pour profiter du soleil, des journées à la plage et de se laisser tenter par les délicieuses gâteries qui en font une saison si spéciale ! Alors que c'est le moment de savourer une cuillerée de crème glacée de plus ou une grillade au barbecue sur votre terrasse, c'est aussi le moment idéal de l'année pour procéder à des « substitutions d'été » pour vous sentir revigorés et remplis d'énergie. Il suffit de quelques substitutions astucieuses pour goûter aux saveurs que vous aimez avec un apport nutritionnel en prime. Êtes-vous prêts à découvrir comment tirer le meilleur parti de votre alimentation estivale avec de simples et délicieuses substitutions qui ne sacrifient en rien votre satisfaction ? *Prenez connaissance des conseils suivants pour procéder à vos substitutions estivales:*

Satisfaire vos envies de sucré :

L'été ne saurait être complet sans de délicieux desserts rafraîchissants. Il n'est pas nécessaire de renoncer à vos gourmandises préférées. Commandez un sorbet à base de fruits (mangue, fraise, framboise), qui vous offre une option rafraîchissante sans lactose, faible en calories et à forte teneur en eau pour les jours les plus chauds. Vous pouvez également substituer la crème glacée avec un yogourt glacé accompagné de fruits frais, qui vous assure du plaisir onctueux de la crème glacée avec les attributs santé et riches en probiotiques du yogourt.

Savourer l'été avec des frites de légumes grillés :

Améliorez vos accompagnements estivaux avec des légumes grillés. Faites l'essai de légumes grillés tels la courgette, le poivron ou l'aubergine, pour produire un délicieux croquant riche en nutriments et en fibres. La prochaine fois que vous organiserez une fête d'été ou que vous aurez besoin d'une astuce rapide pour un plat d'accompagnement pour un dîner, ces légumes grillés ne manqueront pas à coup sûr de faire jaser vos invités.

Rafrâichir vos boissons :

Il est essentiel d'être attentif à vos signaux d'hydratation pour soutenir vos activités estivales en plein air. Qu'il s'agisse d'un pique-nique à la plage, d'une journée de sport sur le terrain ou d'une marche à l'heure du midi, assurez-vous de vous réhydrater avec une boisson pour laquelle votre corps vous remerciera. Plutôt que d'opter pour des boissons gazeuses sucrées ou des cocktails à haute teneur en calories, essayez d'infuser de l'eau avec des tranches de concombre, du citron et de la menthe. Si vous préférez les boissons pétillantes, ajoutez une tasse d'eau pétillante à l'équation avec en plus un trait de jus de fruits purs à 100 %.

Alléger vos grillades estivales :

Au lieu du traditionnel burger de bœuf, faites l'essai d'un burger avec de la dinde ou des champignons portobello comme substituts — ces deux options se marient bien avec une tranche de tomate mûre, de la roquette et de l'avocat. Pour finir en force avec la sauce, essayez de remplacer la mayonnaise traditionnelle avec une cuillerée de yogourt grec nature mélangée à des herbes pour une sensation fraîche et vibrante en bouche.

Profitez pleinement de votre été ! Ces substitutions de saison servent à améliorer votre expérience alimentaire, non pas à la restreindre. Nous espérons que vous pourrez goûter aux délices de la saison tout en vous sentant au mieux de votre forme. Si vous souhaitez approfondir ces conseils, communiquez dès aujourd'hui avec votre diététiste du PAESF !

Communiquez avec nous. 1.800.561.1128/TTY 1.888.234.0414

www.myfseap.ca