



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DU LAIT ET DE SES SUBSTITUTS

Les produits laitiers et le yogourt plaisent à ma famille.
Y a-t-il moyen d'économiser de l'argent à l'achat de ces produits ?

- **Choisissez du lait à faible teneur en gras (écrémé, 1 % M.G. ou 2 % M.G.).** Il s'agit de l'option la plus saine pour les adultes et pour les enfants âgés de plus de deux ans.
- **Achetez votre lait en sacs ou dans des contenants en plastique de 4 L au lieu des contenants en carton.** Le lait en sac se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur. Dégelez les sacs de lait dans votre réfrigérateur, et agitez-les bien avant de les ouvrir.
- **Le lait écrémé en poudre coûte moins cher que le lait, et il est tout aussi nutritif.** Une fois le lait écrémé en poudre reconstitué avec de l'eau, mélangez-le avec une quantité égale de lait en sac ou carton. Pour une boisson plus crémeuse, mélangez le lait écrémé en poudre reconstitué avec de l'eau avec une quantité égale de lait liquide prêt-à-boire. Vous pouvez également utiliser le lait écrémé en poudre dans vos plats cuisinés ou vos desserts.
- **Achetez votre yogourt dans un grand contenant au lieu de l'acheter en portions individuelles.**
- **Il ne vous servirait à rien de dépenser plus pour acheter du lait ultra-filtré.** Ce lait n'est pas plus nourrissant que le lait ordinaire. Sa plus longue durée de conservation en tablette n'est pas un atout important pour la plupart des gens.

Conseil nutritionnel :

Si vous préférez ne pas boire du lait, essayez plutôt une boisson de soya enrichie.





Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

Je cuisine beaucoup avec du fromage.
Quels sont les meilleurs choix en magasin ?

- **Lorsqu'il est offert à prix réduit, achetez votre fromage en brique, puis tranchez-le ou râpez-le vous-même.**
- **Conservez plus longtemps votre fromage entier ou râpé en le gardant au congélateur.** Le fromage congelé a tendance à s'émietter une fois dégelé, mais il n'est pas moins nourrissant.
- **Le lait écrémé et les fromages à faible teneur en gras (moins de 20 % M.G.) constituent des choix plus sains, mais ils sont souvent offerts à un prix plus élevé.** Pour économiser votre budget et réduire votre consommation de gras, utilisez du fromage ordinaire en plus petites quantités dans vos recettes.
- **Le fromage cottage à faible teneur en gras peut très bien remplacer le fromage ordinaire dans certaines recettes.**
- **Comparez les marques de fromage entre elles et le prix de revient au kilogramme.** Les produits « sans nom » et les fromages pesés et emballés sur place reviennent souvent meilleur marché.



Pour en apprendre davantage, visionnez les vidéos de Saine alimentation Ontario à www.eatrightontario.ca/fr/videolist

Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine alimentation Ontario

- Quelle quantité de calcium et de vitamine D devrais-je consommer?
- Combien de portions de lait et substituts le guide alimentaire canadien recommande-t-il de consommer ? Qu'est-ce qu'une « portion » ?



Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :



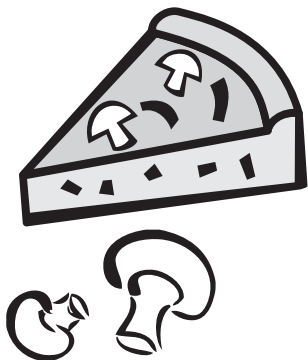
Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS
CHOIX AU RAYON
DU LAIT ET DE SES
SUBSTITUTS

RECETTES

**Pour varier,
ajouter des
restes de
viande cuite
comme du
jambon ou du
poulet en dés,
ou encore du
bœuf haché.**



Quiche sans croûte au fromage et aux légumes

Donne 4 portions

1 c. à thé	huile végétale	5 ml
½	petit oignon, haché	½
½ tasse	champignons, tranchés (ou en conserve)	125 ml
½ tasse	poivron vert ou rouge, haché	125 ml
1 tasse	fromage cheddar, râpé	250 ml
4	œufs	4
1 tasse	lait (ou lait écrémé en poudre reconstitué)	250 ml
3 c. à soupe	beurre (ou margarine), fondu	45 ml
1/3 tasse	farine tout usage	75 ml
½ c. à thé	ail en poudre	2 ml
½ c. à thé	persil en flocons	2 ml
	sel et poivre au goût	

1. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, les champignons et le poivron. Faire cuire en remuant pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Étaler le mélange dans un plat de cuisson graissé de 8 x 8 x 2 po (2 L). Parsemer de fromage.
3. Dans un bol moyen, combiner les œufs, le lait, le beurre ou la margarine, la farine, l'ail en poudre, le persil, le sel et le poivre. Battre au fouet ou à la fourchette jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser par-dessus la couche de fromage.
4. Faire cuire non couvert à 350 °F (175 °C) de 40 à 45 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DU LAIT ET DE SES SUBSTITUTS

RECETTES

Parfait au yogourt pour le déjeuner

¾ tasse	yogourt faible en gras (nature, vanille ou à saveur de fruits)	175 ml
½ tasse	fruits (par ex., baies fraîches ou surgelées, fruits en conserve, tranches de bananes, de pommes ou de poires)	125 ml
½ tasse	céréales à teneur élevée en fibres (par ex., flocons de son, son entier)	125 ml

1. Verser le yogourt dans un bol.
Garnir de fruits et de céréales.



Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :