



MANGER MIEUX POUR SE SENTIR MIEUX

Manger quand on habite en chambre est tout un défi! Pourtant, manger est un droit **pour tous**. Bien te nourrir te permet aussi d'avoir **assez d'énergie** pour avancer dans la vie.

Mais **comment** trouver de la nourriture quand on a un petit budget? Plusieurs organismes à Québec sont disponibles pour t'offrir de l'**aide alimentaire**.



Tu peux appeler au **211** pour connaître les services d'**aide alimentaire**

OU



Tu peux utiliser les **cartes** qui présentent les **ressources alimentaires**

Tu vas aussi trouver dans les prochaines fiches des **trucs faciles et qui ne coûtent pas cher** à mettre en pratique.

CE QUE TU AS BESOIN POUR CUISINER



Tu peux retrouver ces objets à la **maison Ozanam**, à l'**Armée du salut** ou au **Emmaüs**.

Tu peux mettre les objets **dans une boîte** et les garder dans ta **chambre** entre les repas !



- Chaudron
- Poêlon
- Couteau
- Fourchette
- Cuillère
- Assiette
- Verre
- Ouvre-boîte
- Épluche-patates

C'EST TOUT !



QUOI METTRE DANS TON ASSIETTE POUR TE SENTIR MIEUX

Tu ne veux **pas avoir faim** après avoir mangé ? Tu veux avoir **assez d'énergie** pour marcher au travers de la ville ?

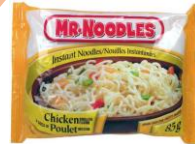
Dans ton assiette, il doit y avoir :

- 1 Du **pain**, des **pâtes**, du **riz** ou des **patates**
- 2 Une bonne **protéine**
- 3 Des **fruits** ou des **légumes**, si c'est possible



Les **charcuteries** (saucisses, jambon) et les **fromages jaunes** (en tranches, Cheez Whiz®, Velveeta®) ne sont pas des bonnes protéines et contiennent beaucoup de **sel**, mais sont des bonnes **gâteries** une fois de temps en temps !

UNE ASSIETTE PLUS COMPLÈTE POUR SE SENTIR BIEN



Bon à savoir :



- L'eau est le meilleur liquide à boire. Le lait et la **boisson (lait) de soya** sont aussi des bons choix.
- Rincer les **conserves de légumes et de viandes** diminue le sel que tu vas manger.

AIDE-MÉMOIRE POUR SE RAPPELER DES BONNES PROTÉINES



Viande

comme le bœuf
et le porc



Volaille

comme le poulet
et la dinde



Poisson et fruits de mer

frais ou en
conservation



Œufs

entiers ou
liquides (dans un
carton)



Produits laitiers

comme le fromage
blanc, le lait et le
yogourt



Noix et graines

comme le beurre
d'arachide et les
mélanges de noix



Légumineuses

comme les conserves
d'haricots et le tofu



La viande coûte cher, c'est vrai !

- Les **œufs**
- Les **conserves de poisson**
- Les **légumineuses** (oui, oui !)

sont **moins chers** et aussi **bons** pour la santé.

Il se vend des **noix** en petit paquet pour le même prix que des chips. Une bonne idée de **collation** qui remplit l'estomac !

RECETTES FACILES ET SANTÉ

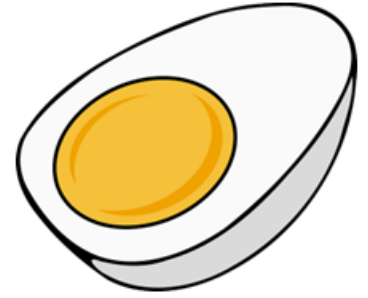


Voici des **recettes** bonnes pour la santé et pas chères.
Elles sont **faciles** et **rapides** à préparer.

PURÉE DE LÉGUMINEUSES

- Rincer des **légumineuses** en conserve (pois chiches, lentilles, haricots).
- Écraser à la **fourchette** avec un peu de **mayonnaise** et de **moutarde**, selon tes goûts. Saler et poivrer.
- Manger en **sandwich** ou pour ajouter des **protéines** au repas !

RECETTES FACILES ET SANTÉ



ŒUFS DURS

- Déposer **2 oeufs** dans une **casserole remplie d'eau** et couvrir avec le couvercle. Faire **bouillir** sur le four.
- Lorsque ça bouille, retirer du four et laisser reposer **environ 12 minutes**.
- Rincer à l'**eau froide**.
- Manger en **sandwich**, en **collation** ou pour **ajouter des protéines** au repas !

OMELETTE

- Casser **2 oeufs** dans un **bol** et brasser à la **fourchette**.
- Ajouter des **légumes** au choix et des morceaux de **fromage blanc**.
- Faire cuire de **2-3 minutes** au **micro-ondes**.
- Manger comme ça ou en **sandwich** pour faire changement !