

Le dindon, un allié dans la gestion du poids santé



Série Action-Nutrition Dindon | Volume 4

le **dindon**
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

ledindon.qc.ca

En matière de gestion du poids, plus on a d'alliés, plus on est susceptible de demeurer dans la bonne voie!

Le dindon a de nombreux atouts qui font de lui un allié indéfectible dans l'atteinte et le maintien d'un poids santé. En voici un petit tour d'horizon, accompagné de quelques principes de base à suivre pour une saine gestion du poids :

RICHE EN PROTÉINES ET FAIBLE EN GRAS, LE DINDON A TOUT POUR LUI !

En plus d'être faible en gras et en gras saturés, le dindon offre une des plus hautes teneurs en protéines de toutes les viandes. Comme les protéines utilisent plus d'énergie pour être digérées que les lipides (gras) et les glucides (sucres), **elles aident le corps à brûler davantage de calories.** C'est gagnant-gagnant sur toute la ligne!



SOURCE ¹	QUANTITÉ	TENEUR EN LIPIDES (G) (GRAS)	TENEUR EN PROTÉINES (G)
Dindon, poitrine, rôti	75 g	2	24
Bœuf, bifteck de faux-filet, grillé	75 g	10	22
Porc, côtelette bout de côte désossé, rôti	75 g	11	20
Saumon	75 g	6	19
Tofu, ferme	150 g	4	10
Poulet, poitrine, rôti	75 g	1,5	22

¹ Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs.



L'EFFET COUPE-FAIM DU DINDON

Des études² ont démontré que la consommation de protéines envoie un signal de satiété au cerveau, ce qui rassasie plus rapidement, réduit la sensation de faim et aide ainsi à atteindre et à maintenir un poids santé.

² Portal sensing of intestinal gluconeogenesis is a mechanistic link in the diminution of food intake induced by diet protein. Cell Metabolism, novembre 2005.

À L'ÉCOUTE DES SIGNAUX DE SATIÉTÉ

Notre mode de vie moderne, avec ses distractions et son rythme effréné, nous fait oublier de prendre le temps de savourer les aliments et nous amène souvent à ignorer les signaux de satiété. **Pour y remédier, essayez de manger plus lentement et d'être attentif à la sensation de satiété** ou de rassasiement qui survient au cours du repas. Non seulement vous savourerez davantage vos aliments, mais vous apprendrez à écouter votre corps et respecter ce qu'il tente de vous dire!

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ALLIÉ DE TAILLE

Ce n'est plus un secret que l'activité physique peut vous aider à atteindre et maintenir un poids santé, en plus de ses nombreux autres bienfaits sur la santé du corps et de l'esprit. Le dindon est une viande maigre qui permet de combler les besoins en protéines rapidement, ce qui favorise une masse musculaire en santé, tout en limitant la consommation de matières grasses.

SURVEILLEZ NOS PROCHAINES PARUTIONS



Visitez ledindon.qc.ca pour découvrir des capsules vidéo, des astuces et des centaines de recettes santé pour le cuisiner en toute occasion.

le **dindon**
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

ledindon.qc.ca