

## **Critères des recettes Visez santé de la Fondation des maladies du cœur pour 2010**

La Fondation des maladies du cœur encourage les Canadiens et les Canadiennes à manger des aliments sains et nutritifs en préparant et en cuisant les repas à la maison afin de réduire leurs risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Les recettes de la Fondation des maladies du cœur, qui se retrouvent sur le site Web de Visez santé, doivent refléter le besoin croissant de réduire la quantité totale de lipides (surtout les lipides saturés et les lipides trans, de sodium\* et de sucre dans les aliments que les Canadiens et les Canadiennes consomment. Les recettes doivent aussi promouvoir le mieux-être en comprenant des aliments riches en fibres, en vitamines et en minéraux.

***Nous invitons tous les licenciés Visez santé à développer des recettes santé à l'aide de produits Visez santé*** ainsi que d'ingrédients sains de toutes les sections de l'épicerie afin d'encourager la saine alimentation. ***De plus, il nous fera plaisir de publier vos recettes approuvées et leur image sur notre site Web.***

### **Points importants à respecter lors du développement des recettes Visez santé :**

- Les recettes doivent respecter les critères de *Visez santé* tel que décrits à l'Annexe A
- Toutes les recettes doivent comporter un produit participant à *Visez santé* identifié.
- Tout produit **autre** que *Visez santé* entrant dans la recette **ne peut être identifié**. Seule sa description générique peut être utilisée. Une fois approuvée, vous pouvez accompagner vos recettes du texte suivant :

**« Cette recette a été évaluée par les diététistes de la Fondation des maladies du cœur et s'insère dans une saine alimentation telle que recommandée par le *Guide alimentaire canadien* »**

- Placer le symbole *Visez santé* à côté de la recette. Pour obtenir le symbole *Visez santé*, prière de vous adresser à Aaron Brown à [abrown@hsf.ca](mailto:abrown@hsf.ca).
- Si votre recette ne fait partie d'aucune des catégories indiquées plus bas, elle pourrait respecter les critères d'une autre catégorie de *Visez santé*. Vous pouvez consulter la liste de toutes les catégories sur le site [visezsante.org](http://visezsante.org) ou en vous adressant à Carol Dombrow à [dombrow@rogers.com](mailto:dombrow@rogers.com) pour obtenir de l'aide.

### **Étapes faciles pour le développement de recettes et l'obtention du titre Visez santé :**

1. Étudier les critères de la catégorie (Annexe A).
2. Développer la recette en fonction des critères et des lignes directrices indiquées plus bas.
3. Faire évaluer la recette par les diététistes de *Visez santé* en communiquant avec Carol Dombrow à [dombrow@rogers.com](mailto:dombrow@rogers.com) ou au 416-444-7654.
4. Fournir la recette finale approuvée et sa valeur nutritive en anglais et en français, accompagnée des images.

5. Fournir l'image de la recette en format JPG (résolution de 72 dpi et pas plus de 800 pixels)
6. *Visez santé* affichera la recette et son image sur le site web et elle pourra être recherchée dans la section Recettes.

### **Lignes directrices en matière d'ingrédients**

Les recettes\*\* doivent être préparées en fonction de ces paramètres et être présentées dans les deux langues officielles, soit l'anglais et le français.

#### **Légumes**

frais, congelés ou en conserve rincés; jus de légumes à 100 % seulement

#### **Fruits**

frais, congelés, en conserve réduits en sucre ou en conserve dans l'eau, bien égouttés; séchés, sans sucre ajouté (de préférence); jus de fruits à 100 % seulement.

#### **Grains**

Pains, pâtes, riz brun ou sauvage, farine de blé entier ou de grains entiers (avec le germe)

Grains entiers comme l'orge, l'avoine ou le quinoa de préférence

#### **Lait et substituts**

Les produits laitiers doivent être nature, avec 2 % de M.G. ou moins (le pourcentage de M.G. doit être spécifié dans la recette)

Les breuvages de soya doivent être pauvres en gras, enrichis et contenir 13 g ou moins de sucre par portion

Les fromages doivent être réduits en gras (20 % de M.G. ou moins)

#### **Viandes et substituts**

Les viandes rouges doivent être nature, maigres ou extra maigres

La volaille doit être nature, maigre ou extra maigre; cuite et servie sans la peau

Haricots (légumineuses, pois) versions séchées ou trempées de préférence; versions en conserve (sans sodium ajouté de préférence) et bien rincées

Œufs – 1 à 1,5 par portion

Noix (amandes, noix de Grenoble) et graines; limitez la quantité à 30 g ou moins par portion

#### **Sodium**

Ne pas utiliser de sel comme ingrédient (de préférence) à l'exception des produits de boulangerie

Utiliser de l'eau et des bouillons sans sel ou à teneur réduite en sodium uniquement

Utiliser de la sauce soya à teneur réduite en sodium ou diluer la sauce soya régulière avec 50 % d'eau.

#### **Huiles et autres matières grasses**

Les margarines doivent être molles et non hydrogénées (le beurre n'est pas accepté)

Huiles insaturées (olive, canola, soya); en petite quantité (15 ml/1 c. à table = 14 g de lipides).

## **Sucre ajouté**

Limitez la quantité de sucre ajouté aux produits de boulangerie et aux breuvages

**Les catégories suivantes ne font plus partie du programme Visez santé, donc les recettes appartenant à ces catégories ne peuvent apparaître sur le site Web de Visez santé :**

**Biscuits, gâteaux, poudings, flans et desserts laitiers glacés**

\* La Fondation appuie fermement les recommandations de juillet 2010 du Groupe de travail sur le sodium afin de réduire la consommation de sodium. Présentement, les Canadiens et les Canadiennes consomment en moyenne environ 3 500 mg de sodium par jour. La Fondation recommande de consommer 2 300 mg de sodium, soit l'équivalent d'une cuillerée à thé de sel, ou moins par jour.

\*\* Les ingrédients doivent être disponibles dans la plupart des épiceries, bien connus et à prix modéré. Aucune marque ne doit être mentionnée.

## **Présentation de la recette:**

Toutes les recettes doivent être offertes en anglais et en français et accompagnées d'une photo. Afin d'assurer la cohérence et l'exactitude des renseignements présentés aux consommateurs, toutes les recettes doivent comporter les renseignements suivants :

### ***Titre de la recette***

Veillez donner un titre à votre recette afin de donner aux consommateurs une idée des ingrédients qui peuvent s'y retrouver. Seuls les principaux ingrédients sont à mentionner. Par exemple :

Honey garlic roast pork / Rôti de porc au miel et à l'ail

Green beans with herbs and pine nuts / Fèves vertes avec fines herbes et noix de pins

Baked cinnamon pears with oat topping/ Poires au four à la cannelle garnies de flocons d'avoine

### ***Nombre de portions***

Chaque titre de recette doit être accompagné du nombre de portions que donne la recette, à l'aide de la formule suivante : Makes 4 servings/Donne quatre portions

### ***Texte de présentation (facultatif)***

Si vous ajoutez une présentation, les consommateurs peuvent évaluer si la recette convient à leurs goûts ou répond à leurs besoins nutritifs. Par exemple, vous pouvez dire qu'une recette est riche en fibres et pauvre en gras (voir les critères de recette plus bas). Vous pouvez aussi suggérer des plats d'accompagnement. Par exemple : « Ce sauté peut être servi sur du riz brun ou du couscous de blé entier. »

### **Temps de préparation et de cuisson**

Les consommateurs apprécient de savoir combien de temps il faut pour préparer et faire cuire les recettes. La formule à utiliser est la suivante :

Preparation time: 45 minutes

Cooking time: 1 hour

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

### **Les ingrédients doivent être mentionnés en ordre de préparation**

C'est utile pour que les consommateurs sachent quoi faire en premier lieu. S'il s'agit de hacher des oignons, alors énoncez les oignons en premier lieu. Pour l'anglais, le style des ingrédients doit suivre la forme suivante : quantité en mesure impériale, mesure métrique entre parenthèses, ingrédient :

1 cup (250 mL) whole-wheat flour

1 tbsp (15 mL) soft, non-hydrogenated margarine

Présentation des ingrédients en français

Quantité en mesure métrique, mesure impériale entre parenthèses, ingrédient :

250 ml (1 tasse) farine de blé entier

15 ml (1 c. à soupe) margarine molle, non-hydrogénée

### **Directives :**

Les directives doivent être numérotées afin de faciliter la préparation.

1. Chauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif pendant une minute; ajouter les oignons, réduire le feu à moyen et cuire pendant cinq minutes en remuant fréquemment.
3. Dans une grande casserole, porter 250 ml (1 tasse) d'eau à ébullition.

### **Valeur nutritive par portion**

Les renseignements nutritifs suivants doivent être fournis par portion. Veuillez indiquer la taille exacte de la portion sur laquelle l'analyse a été effectuée. Si la portion est une valeur approximative, par exemple quatre à six portions, l'analyse doit être effectuée sur le plus petit nombre de portions. Par exemple, si une soupe donne quatre portions, chaque portion doit être exprimée de la façon suivante :

Valeur nutritive par portion

250 ml (1 tasse)

Les éléments nutritifs doivent être indiqués dans l'ordre qui suit. Toutes les valeurs doivent être arrondies. Si la valeur nutritive est inférieure à 0,5, arrondir à zéro. Voir les critères de recette à l'Annexe A.

Calories : 65  
Protéines : 1 g  
Lipides : 2 g  
Lipides saturés : 1 g  
Cholestérol : 0 g  
Glucides : 11 g  
Fibres : 3 g  
Sucres\* : 4 g  
Sodium : 74 mg  
Potassium : 66 mg

\*Les sucres ne doivent être mentionnés que pour les produits de boulangerie (muffins, pains collation), les céréales et les breuvages.

*Option* : **Suggérer des substitutions d'ingrédients afin d'aider à réduire le sodium ou les lipides est encouragé. Laissez nous savoir si vous avez des doutes et nous pourrions faire des suggestions.**

Lorsque vous présentez des recettes à la Fondation, présentez l'analyse détaillée des renseignements de valeur nutritive pour chaque ingrédient afin que nous puissions l'analyser. Veuillez aussi préciser qui a créé la recette ainsi que les qualifications de cette personne. La personne qui a développé la recette doit être une diététiste professionnelle ou posséder un diplôme ou un certificat professionnel en économie familiale (P.H. Ec.).

## Annexe A

### Critères concernant les recettes

Toutes les recettes doivent respecter les critères de *Visez santé* en fonction des tailles de portion spécifiques de *Visez santé* et des tailles de portion réelles.

Catégorie de recette	Taille de la portion	Critères
<b>SOUPES</b> (pour les soupes servies en plat principal, voir Plats principaux plus bas)	250 ml	<b>Lipides</b> 3 g ou moins  <b>Sodium</b> 360 mg ou moins  <b>Fibres</b> 2 g ou plus OU Source de vitamines ou minéraux (5 % ou plus).
<b>SALADES</b> Servie comme entrée ou plat d'accompagnement	100 g (salades de pommes de terre ou de pâtes :140 g)	<b>Lipides saturés et trans</b> 2 g ou moins d'acides gras saturés et d'acides gras trans combinés ainsi que 15 % ou moins d'énergie provenant des acides gras saturés et trans combinés <b>Lipides</b> 7,5 g ou moins  <b>Sodium</b> 240 mg ou moins
<b>ENTRÉES</b>	140 g	<b>Lipides saturés et trans</b> 2 g ou moins d'acides gras saturés et d'acides gras trans combinés ainsi que 15 % ou moins d'énergie provenant des acides gras saturés et trans combinés <b>Lipides</b> 7,5 g ou moins  <b>Sodium</b> 240 mg ou moins
<b>ENTRÉES/PLATS MIXTES</b>  PLATS MIXTES (exemples) Viandes ou substituts + grains entiers + légumes, comme les ragoûts, les plats de pâtes ou de nouilles, les casseroles, les salades combinées, les plats mijotés, les caris, les sautés, les soupes repas et les sandwiches)	250 g ou plus	<b>OPTION n° 1</b> <b>Lipides</b> 10 g ou moins (à l'exception des lipides naturellement présents dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau, les sardines)  <b>Protéines</b> 10 g ou plus  <b>Sodium</b> 600 mg ou moins par portion de 250 g ou 720 mg ou moins par portion de 350 g ou plus.  <b>OPTION n° 2</b> <b>Lipides</b> 15 g ou moins et pauvre en lipides saturés (2 g ou moins d'acides gras saturés et trans combinés et 15 % ou moins d'énergie provenant des

		acides gras saturés et trans combinés.) (à l'exception des lipides naturellement présents dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau, les sardines)  <b>Protéines</b> 10 g ou plus  <b>Sodium</b> 600 mg ou moins par portion de 250 g ou 720 mg ou moins par portion de 350 g ou plus.
<b>PLÂTS D'ACCOMPAGNEMENT (ASSAISONNÉS OU EN SAUCE) RIZ, GRAINS ET PÂTES</b> (grains entiers de préférence)	Riz et grains 140 g Pâtes 125 g	<b>Lipides</b> 6 g ou moins  <b>Fibres</b> 2 g ou plus ou grains entiers  <b>Sodium</b> 240 mg ou moins
<b>PRODUITS DE BOULANGERIE (MUFFINS/PAINS SUCRÉS)</b>	55 g (taille maximum de la portion : 100 g)	<b>Lipides</b> 7,5 g ou moins + <b>Lipides saturés et trans</b> 2 g ou moins d'acides gras saturés et d'acides gras trans combinés ainsi que 15 % ou moins d'énergie provenant des acides gras saturés et trans combinés  <b>Fibres</b> 2 g ou plus  <b>Sucres</b> 15 g ou moins par portion (ou par 150 calories si la portion contient moins de 150 calories) OU 20 g ou moins par portion (ou par 150 calories si la portion contient moins de 150 calories) pour les recettes contenant 125 ml (½ tasse) ou plus de fruits séchés  <b>Sodium</b> 240 mg ou moins
<b>BREUVAGES</b> Breuvages laitiers et substituts à base de soya comme les smoothies et les laits fouettés.	250 ml	<b>Matières grasses</b> 2 % M.G. ou moins  <b>Calcium</b> 15 % VQ ou plus  <b>Sodium</b> 140 mg ou moins  <b>Sucres ajoutés</b> 4 g ou moins par portion.