

Manger au restaurant



avec une restriction en protéines

Aller manger au restaurant lorsqu'on a une maladie métabolique exigeant un traitement nutritionnel restrictif en protéines, **c'est possible!** Il s'agit de bien planifier pour que sa sortie soit des plus agréables. Il est certain que cela nous amène à parfois consommer un peu plus de protéines qu'habituellement. Voici des recommandations pour le faire de façon raisonnable et intelligente.

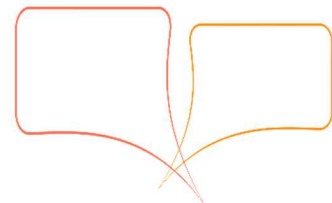
Planification de votre sortie

Allez voir le menu sur leur page WEB pour faire une pré-sélection de ce qui est possible pour vous de commander ou demandez des adaptations du menu. Les menus de plusieurs restaurants et leurs valeurs nutritives sont disponibles sur leur site internet. Ceci permet donc de planifier le repas à l'avance et se préparer adéquatement.

Lorsque vous pouvez, appelez au resto de votre choix pour les aviser que vous allez visiter leur restaurant. Appelez en dehors des heures de repas et demandez à parler au gérant. Il est important de leur mentionner que vous avez une maladie métabolique avec une restriction sévère en protéines mais qu'il n'y a aucun risque d'allergies.

Osez poser vos questions!

- Est-ce que cette entrée ou ce plat est possible sans : fromage, noix, viande etc.
- Est-il possible de combiner plusieurs accompagnements et/ou entrée, pour faire un plat principal?
- Est-ce possible de commander des mets spéciaux qui ne sont pas nécessairement sur le menu mais dont ils ont assurément les ingrédients?
Ex : Tartare de légumes, sauté de légumes sur riz ou nouilles de riz
- Est-ce possible d'apporter certains aliments faibles en protéines? Ex : pain pour les rôties le matin, gaufres faibles en protéines, pâtes faibles en protéines (cuites ou non s'ils acceptent de les cuire pour vous)



En prenant le temps de bien expliquer, plusieurs restaurateurs vont accepter de vous accommoder. Évidemment, les réponses peuvent être variables mais pourquoi ne pas adopter la devise : « Demandez et vous recevrez » ou « Qui ne demande rien, n'a rien » ;-)

Exemples :

- Chez Pacini : Ils acceptent parfois de cuire les pâtes faibles en protéines
- Au St-Hubert, ils acceptent parfois de réchauffer les imitations de croquettes de poulet faible en protéines et de les mettre dans les petites voitures jaunes en carton accompagnés de frites et salade de chou. Demandez des brochettes de légumes et ananas sur riz pour remplacer la brochette de poulet
- Chez Boston Pizza, ils acceptent parfois de réchauffer au four les pizza faible en protéines
- Au Café du monde à Québec, ils ont déjà accepté de réchauffer une gaufre faible en protéines maison et de la garnir avec fruits, sirop d'érable et accompagnée de petites patates à déjeuner
- Les restaurants asiatiques offrent une panoplie de choix de sautés avec des sauces savoureuses qui ne contiennent généralement très peu de protéines. Demandez les sautés sans noix, crevettes, tofu, poulet, bœufs ou porc.
- Les restaurants mexicains sont aussi intéressants en demandant des tacos sans viande ou légumineuses, juste légumes, salsa et guacamole. Demandez si vous pouvez apporter des tortillas faibles en protéines.
- Les cafés véganes sont très intéressants, ils ont souvent du jackfruit et du fromage végétal sur leur menu! Il faut cependant éviter les légumineuses et le soya qui se cachent dans plusieurs mets.



Suggestions par repas :

Déjeuner :

- Fruits, jus de fruits, smoothies sans yogourt ou lait (demander s'ils ont de la boisson d'amandes)
- Café : avec crème 10% (15 ml = 0.5g prot) ou Coffee mate ou colorant à café non laitier ou boisson végétale comme la boisson d'amandes
- Chez Ben et Florentine, ils acceptent gratuitement de fournir la boisson d'amandes pour mettre dans le café gratuitement
- Demandez s'ils ont du pain sans gluten et combien de protéines/tranche. Idem pour le pain blanc. ATTENTION : un pain sans gluten ≠ faible en protéines
- Demandez s'ils acceptent de faire un grill cheese avec du « Fauxmage » qu'on apporte
- Demandez si on peut apporter notre pain, crêpes (cuites ou pâte à crêpe faible en protéine qu'ils feraient cuire), ou gaufres pour qu'ils les réchauffent et montent une assiette avec fruits, sirop d'érable et petites patates à déjeuner.

Entrées :

- Salade variées (du chef, de betterave, tomate/concombre/avocat, etc.)
- Tartare de légumes
- Rouleaux impériaux aux légumes
- Poêlée de champignons (sans fromage)
- Cornichons frits
- Soupes (soupe aux légumes, soupe à l'oignon sans fromage), potage (sans lait, sans légumineuses et sans viande)
- Jus de tomate, jus de légumes
- Légumes tempura

Repas :

- Salades : sans viande, sans crevette, sans noix, sans fromage
- Poke Bowl : Demandez si possible d'en avoir un aux légumes
- Tartare : demandez d'en avoir un aux légumes (Avocat, tomate, concombre, oignon, mayo ou mayo épicée, huile, jus de citron, fines herbes)
- Pâtes : demandez s'ils ont des pâtes sans gluten (souvent 50% moins de protéines que les pâtes régulières (85g pâtes régulières sèches : +/-12g protéines). **Mais Attention! Il y a des pâtes à base de légumineuses qui contiennent beaucoup de protéines! À valider.**
 - demandez s'ils accepteraient de cuire les pâtes faibles en protéines
 - demandez ½ portion et accompagner votre repas d'une salade
 - sauce : Arrabiatta, tomate, sauce rosée (si fait avec crème 35%), sauce soya

- Sauté de légumes et riz ou vermicelles
- Burger fait avec Portobello, légumes et choix de condiments (si le pain a trop de protéines pour vous, ne manger que le pain du dessous en utilisant fourchette et couteau un peu comme un croque-monsieur)
- Brochette de légumes sur riz et patate à la Grec
- Poutine (s'ils permettent d'apporter du « fauxmage »)
- Général Tao sans poulet mais plus de légumes servi sur riz ou nouilles de riz. Vérifiez s'ils ont un substitut de viande végé faible en protéines tel le Jack Fruit ou autre. C'est de plus en plus disponible dans les restaurants.

Desserts : voir la carte

Sorbets, salade de fruits, tartes aux fruits, gâteau (partager le dessert pour ↓ protéines aussi)

Questionnez sur les ingrédients (œuf, lait, fromage, noix, arachides)

Vérifiez le tableau des allergies sur Internet nous informe un peu sur les ingrédients.

Apéro et autres breuvages :

- Vin, spiritueux (fort) = 0g protéines
- Bière :
 - Régulière : 355 ml = 1g protéines
 - Légère = 0.7g protéines
 - Sans gluten = 0g protéines
- Clamatos pour Bloody César : 250 ml = 1g protéines
- Baileys' 100 ml = 3g de protéines (1 once +/- 1g).
Autres crèmes possiblement la même chose.



Bonne sortie au resto et osez, vous gâter raisonnablement!

Marie-Hélène Bourdages
 Nutritionniste en maladies métaboliques héréditaires
 CHU de Québec
 Juillet 2020

