

Les fiches pratiques de la Maison

N° 2

« Les repas pris sur le pouce »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Repas Fast-food

ALIMENTS	Energie (kcal)	Protides (g)	Glucides (g)	Lipides (g)
Cola (50 cl)	220	0	55	0
Thé glacé à la pêche (50cl)	70	0	16	0
Rose des sables au chocolat au lait	245	3	30	13
Crème glacée à la vanille et aux noix de pécan	561	6	35	44
Milkshake arôme vanille	280	7	47	7
Sundae nappage chocolat	345	7	49	13
Hamburger au bacon	515	34	32	28
Hamburger double steak	495	27	40	25
Hamburger au poisson	305	15	42	8
Hamburger type croque-monsieur	260	14	28	10
Morceaux de poulet panés (4)	170	11	11	9
Cheeseburger	300	16	30	13
Hamburger	255	13	30	9

Les repas au fast-food peuvent être une source importante de calories et en particulier de graisses cachées, sauf si l'on fait les bons choix !

Le hamburger :

Eviter les hamburgers contenant du fromage, des sauces, une double portion de viande ou de bacon.

Choisir plutôt un hamburger de base : un pain, un steak haché (ou volaille ou poisson), salade et crudités.



L'accompagnement :

Remplacer de temps en temps les frites par une salade.

Utiliser la moutarde plutôt que la mayonnaise.



Le dessert :

Opter pour une salade de fruits frais.



La boisson :

Choisir de l'eau, un jus de fruits, ou un soda sans sucre (light).



Repas Sandwich



Pratique et peu coûteux, le sandwich est aujourd'hui un produit consommé par de nombreuses personnes.

Des conseils pour faire du sandwich un allié de notre santé :

1. Favoriser **jambon, thon, ou poulet** (éviter saucisson, pâté, rillettes...)
2. Préférer le **pain complet** ou **céréales** plutôt que le pain blanc ou viennois.
3. Essayer d'avoir des **crudités** : salade verte, tomate, concombre...
4. Pour donner du goût, opter pour des cornichons ou de la moutarde plutôt que de la mayonnaise, du beurre ou des sauces grasses.

Idées originales et légères

→ Sandwich au thon et au curry

*90 g de thon en boîte • 4 tranches de pain aux céréales • ½ céleri finement haché (75 g)
• 1 c à s de vinaigrette allégée • 1 tomate coupée finement • ½ c à c de curry en poudre*

- Mélanger le thon, le céleri, le curry. Ajouter la vinaigrette, remuer.
- Garnir une tranche de pain, ajouter la tomate, fermer le sandwich.

→ Sandwich au poulet et au céleri

200 g de blanc de poulet • 4 tranches de pain complet • 1 c à s de jus de citron • 75 g de céleri finement haché • ½ yaourt nature • moutarde

- Mélanger le poulet coupé finement, le citron, la moutarde, le yaourt.
- Etaler sur une tranche de pain, ajouter le céleri, fermer le sandwich.

Quiche / pizza / croque-monsieur / hot-dog

Ce genre de snacks peut être intégré à une alimentation équilibrée mais de façon occasionnelle. En effet, sans avoir l'impression de manger, vous absorbez une quantité importante de graisses et donc de calories.

Évitez ce type d'aliments en tant que collation pour ne pas entrer dans une déstructuration complète de votre alimentation.

Essayez de confectionner vous-même votre quiche ou votre pizza. Vous pourrez choisir judicieusement vos ingrédients et alléger ainsi votre repas.

Plateau-repas

Il est possible de faire un repas du soir léger sans préparation culinaire fastidieuse en gardant le réflexe de toujours **structurer le repas** autour d'aliments de « faible densité calorique » c'est à dire pauvres en graisses :

- ⇒ Des légumes
- ⇒ Du pain ou des féculents
- ⇒ Une petite quantité de volaille ou poisson
- ⇒ Un fruit ou un laitage.

Avec ce type d'aliments, le repas est équilibré et la sensation de satiété est suffisante pour « tenir » jusqu'au lendemain matin sans craquer.

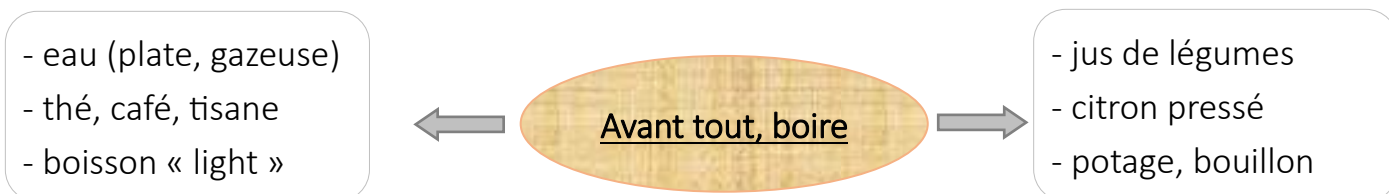
Se limiter à ce qui est sur le plateau. Ne pas se resservir...

→ Exemple de plateau repas

- 1 salade de concombres + vinaigrette
- 1 tranche de jambon blanc + 2 pommes de terre en robe des champs + 1 noisette de beurre
- 1 yaourt et/ou 1 orange
- 2 tranches de pain
- eau à volonté



Que manger en cas de « petit-creux » ?



Si la fringale persiste, il est possible manger, au choix :

