



Alimentation

En vacances et week-end

Fast-food

Le fast-food ne fait pas grossir à condition de s'y rendre occasionnellement. L'idéal est d'améliorer la composition de son repas en préférant :

- l'eau, le jus de fruit sans sucre ajouté ou le soda light,
- le ketchup plutôt que d'autres sauces riches en graisse (mayonnaise, sauces barbecue, chinoise, et spécial frites),
- les potatoes à la place des frites,
- la petite portion de frites au lieu de la grande,
- le hamburger simple.

Pensez aux sachets de fruits, salades, bâtonnets de légumes, yaourt avec des fruits.

Apéritif

Pour changer des produits apéritifs habituels, pensez aux :

- brochettes selon la saison :

de fruits : pomme, raisin, poire, melon, pastèque, ananas

de légumes : tomates cerises, champignons crus de Paris, concombre, radis, cornichons

à associer éventuellement avec des dés de jambon, fromage

- légumes crus :

bâtonnets de concombre, carotte, céleri, choux-fleur, radis...

accompagnés de sauces : fromage blanc ou yaourt avec jus de citron, sel, poivre, et selon les goûts : ciboulette, curry, cumin, moutarde...

- produits de la mer :

crevettes, dés de poisson crus marinés au jus de citron, dés de surimi,

rillettes de thon confectionnées avec du fromage frais et des herbes....

Profitez en pour faire découvrir à votre entourage d'autres boissons : cocktails de jus de fruits frais ou de légumes (jus de tomates, carottes...)



Pique nique

Pour le **sandwich**, jouez la variété : pain complet, pain aux céréales... avec poulet, oeufs, thon, jambon, bacon, ou fromage...
à compléter avec des crudités : tomates, salade verte, concombre... et selon les goûts des condiments (cornichons, oignons blancs...)
Et pour changer de la mayonnaise préférez la moutarde, le fromage blanc battu relevé.

Vous pouvez opter pour **des salades composées** à base de légumes et de féculents (salade niçoise, salade de riz ou de pâtes, taboulé.....), les accompagner de viande froide (filet de porc, poulet..) ou de poisson froid (lieu, saumon au court bouillon...)

Pour le **dessert**, pensez aux fruits frais, compotes, salades de fruits...

Barbecue

Si vous organisez régulièrement des barbecues, pensez aussi aux :

- **viandes blanches** : poulet, dinde, veau, lapin...,
 - **produits de la mer** : thon, saumon, truites, sardines, maquereaux, langoustines...,
- à utiliser tels quels, en papillotes, brochettes...

Les légumes trouvent facilement leur place dans un menu d'été sous forme de salades composées, brochettes (poivrons, champignons crus, courgettes, oignons, tomates...), ou sur le grill (aubergines, courgettes, fenouils, tomates, poivrons jaunes et rouges....) nature ou accompagnés d'une sauce tomate.

Quant aux **desserts**, variez les plaisirs : salades de fruits frais, banane cuite dans sa peau, fruits en papillotes (agrémentés selon les goûts de feuilles de menthe, cannelle, miel, zest de citron...)



Bon à savoir

En vacances et en week-end, les repas sont parfois plus riches : pensez à équilibrer l'autre repas de la journée avec un menu plus léger.

Profitez de ces moments plaisirs et souvent à l'extérieur pour organiser des balades, jeux de plein air...