



Que manger en déplacement?

Si vous êtes souvent en déplacement, rien ne vous empêche de manger correctement. Voici quelques conseils pour faire les bons choix au restaurant, à la cantine ou au take-away.



- Au petit-déjeuner, optez pour un yogourt et un fruit frais. Les birchers vendus dans les take-away sont souvent trop sucrés ou trop gras.
- Au restaurant, demandez toujours une portion supplémentaire de légumes. En contrepartie, renoncez aux pommes de terre (frites) ou au riz.
- Passez-vous de pain avec la salade ou le potage.
- À midi, contentez-vous d'une entrée, ou commandez deux entrées plutôt qu'un plat principal. En général, cela suffit. Exemple: une salade tomates-mozzarella et une assiette de viande séchée.
- Au take-away, optez pour des plats que vous pouvez composer vous-mêmes. Exemple: une grande salade de concombre accompagnée de Gruyère AOC.
- À la cantine, remplissez votre assiette à moitié au moins de légumes ou de salade. Ajoutez une viande maigre ou du poisson et un produit laitier – du fromage ou du séré par exemple.
- Cuisinez des doubles portions: le lendemain, vous pourrez emporter la moitié au bureau.

Comment faire les bons choix

- Combinez une salade fraîche du take-away avec une escalope de poulet ou un séré aux herbes que vous aurez préparé la veille.
- Emportez des légumes secs cuits le soir précédent, et achetez un yogourt et des bâtonnets de légumes pour compléter votre repas.
- Préparez une double portion de filet de poisson et de sauce au yogourt. Emportez-en la moitié au travail, et achetez en complément des légumes frais au take-away.
- Emportez une salade de légumes accompagnée d'émincé de bœuf; achetez un yogourt pour le dessert.
- Préparez une double portion de gratin viande hachée-légumes-fromage râpé, et gardez-en la moitié pour le lendemain.
- Grillez des brochettes que vous combinerez le lendemain avec une salade et un dip au séré.

À quoi allez-vous faire attention?
