

Nos besoins nutritionnels évoluent, et il est essentiel d'adapter notre alimentation afin qu'elle nous permette d'optimiser notre santé !

Qu'il s'agisse d'une sortie au restaurant, ou de repas livrés à domicile, faire appel à la restauration extérieure est un moment de plaisir et de partage pour certains, et pour d'autres un casse-tête pour allier alimentation équilibrée et plaisir. Voici quelques conseils pour allier les 2 sans culpabilité !

En pratique, un repas équilibré c'est :

- **1/3 assiette de légumes** (crudités et/ou cuites) soit 200 à 250g apporté par une entrée de légumes et/ou fruits, un bol de potage, un légume d'accompagnement par exemple
- **1/3 de l'assiette en féculents** (150 à 250g en fonction de l'activité physique soit 5 à 8 cuillères à soupe) apporté par une portion de pain, une portion de céréales ou de légumineuses ou un dessert à base de féculents
- **1/3 de l'assiette en produits carnés** : 100g de viande ou 2 tranches de jambon ou 2 œufs ou 120g de poisson.
- **une portion de fruits** crus ou cuits (compote, fruit au four)
- **une portion de produits laitiers** : un yaourt, un fromage blanc ou 2 petit suisse par exemple
- **une portion de matière grasse** : une cuillère à soupe d'huile par exemple

Comment je choisis ?

- Si j'ai envie de me faire plaisir sur le dessert
Ex : je choisis le moelleux au chocolat accompagné d'une boule de glace vanille
 - ✓ Je vais considérer que mon dessert constitue ma part de féculents (en effet le gâteau est surtout fait de farine)
 - ✓ Pour équilibrer, je vais compléter l'ensemble de mon repas avec les autres groupes d'aliments manquants.
Ex de repas : une entrée de crudités + une part de méli-mélo de légumes + une bavette grillée sauce échalotte + moelleux au chocolat et sa boule de glace vanille
- Si j'ai envie de me faire plaisir sur le plat ou le dessert
Ex : je choisis le gratin dauphinois
 - ✓ Je vais considérer dans cet exemple que j'ai ma part de féculents (les pommes de terre)

- ✓ Pour équilibrer, je vais compléter l'ensemble de mon repas avec les autres groupes d'aliments manquants.
Ex : une entrée de légumes ou ½ portion de gratin servi avec ½ portion de légumes + gratin dauphinois + un filet de poisson + un dessert de fruit

Dans tous les cas, il est possible de se faire plaisir en ayant conscience que bien manger est avant tout une question de choix.

Attention aux graisses et sucres cachés !

Certains aliments d'apparence saine (la salade en est un exemple parfait) cachent parfois des graisses et sucres cachés qui alourdissent considérablement la teneur énergétique de vos assiettes.

- Les sauces à base de fromage et de beurre ou celles de type hollandaise, béchamel et béarnaise contiennent une grande quantité de matières grasses. Il est donc plus judicieux d'opter pour des sauces à base de vin ou de tomates.
- N'hésitez pas à demander vos sauces et vinaigrettes à part : vous en utiliserez probablement moins que la quantité qui serait autrement directement ajoutée dans votre assiette !

Et on boit quoi ?

Privilégiez avant tout les jus de fruits frais plutôt que les boissons riches en sucres.

Si vous avez envie de bulles, remplacez la boisson gazeuse par de l'eau minérale avec du citron : tout aussi bon, mais avec beaucoup moins de sucre !

Côté alcool, les nouvelles recommandations recommandent deux verres maximums par jour (et pas tous les jours). Le mieux reste deux verres de vin maximum ou un apéritif et un verre au cours du repas.

ET POUR BIEN MANGER, QUELQUES ADRESSES DE RESTAURANTS S'APPROVISIONNANT EN CIRCUITS COURTS (PRODUCTEUR ⇒ RESTAURATEUR)

- ❖ Le comptoir local : www.lecomptoirlocal.fr (Paris)
- ❖ La table de Cybèle : www.latabledecybele.com (92)
- ❖ Au bord du Lac : <https://www.au-bord-du-lac-st-remy-chevreuse.fr/restaurant> (78)
- ❖ Chez Erwan : https://www.tripadvisor.fr/Restaurant_Review-g4468652-d4467947-Reviews-Chez_Erwan-Bourdonne_Yvelines_Ile_de_France.html (78)