

„fast casual“ au lieu de „fastfood“

„Fast casual“ (sain et rapide) au lieu de „Fast Food“

Le „fast casual“ appliqué à l'alimentation, c'est l'art de concilier santé, gourmandise et contraintes de temps. Ces impératifs sont souvent perçus comme contradictoires. À tort, car quiconque désire manger rapidement à midi quelque chose de sain et de bonne qualité nutritive doit seulement veiller à manger équilibré.

Conseils pour les dîners à l'emporter

- Choisir des plats légers, par exemple un bircher sans crème, des salades à la sauce italienne, des sandwiches au fromage ou au jambon, qui sont à préférer aux variantes au thon ou au salami, des wraps ou des tortillas avec des bâtonnets de légumes ou de poulet.
- Autres idées de repas très sains et digestes: gâteaux aux légumes avec fruits, salades fraîches avec un petit pain complet et un yaourt, soupes à savourer avec une tranche de pain, hamburgers avec des légumes ou une salade complétés d'un fruit.

Conseils pour le pique-nique au bureau

- Composer avec les restes de pâtes, de riz ou de pommes de terre cuits la veille de délicieuses salades pour la journée. Ingrédients appropriés: légumes crus coupés en dés, maïs en grains, tomates marinées, dés de fromage, cottage cheese ou viande froide.
- Les fruits de saison, les fruits à coque et le babeurre font d'excellentes collations à prendre entre-deux, pendant les périodes très chargées.
- Les fruits à coque et les fruits secs sont des réserves de secours idéales pour stabiliser la glycémie et améliorer ainsi les performances.
- Les contraintes de temps ne sont pas une raison de se priver d'un bol d'air frais à la pause. Après s'être aéré un moment, on peut de nouveau mieux se concentrer sur son travail.

Conseils pour les dévoreurs de sandwiches

- Préférer le pain complet.
- Les garnir avec de la viande maigre, un fromage à pâte dure ou du séré.
- Les crudités comme les feuilles de salade et les légumes en bâtonnets accompagnent à merveille n'importe quel sandwich.
- Pour un dessert léger, privilégier les fruits, une poignée de fruits à coque ou un yaourt.



Préparation rapide de repas chauds équilibrés

- Pommes de terre en robe de champs
Quark aux herbes ou Cottage cheese assaisonné
Légumes crus, p. ex. carottes, chou-rave, tomates
- Polenta avec fromage râpé
Sauce aux légumes (p.ex. sauce champignons, sauce poivrons)
Salade verte
- Gratin de pâtes
Salade mêlée
- Pâtes ou tortellinis
Sauce aux légumes (p.ex. sauce tomates, sauce courgettes)
Fromage râpé
- Poulet sauce aigre douce (sauces préparées de marques)
Mélange de légumes chinois (aussi en surgelés)
Riz, évent. riz complet
- Risotto de céréales ou de millet avec fromage rapé
Salade mêlée
- Filets de poisson poêlés (dans une poêle Téflon avec peu de graisse)
Riz blanc
Epinards étuvés (aussi en surgelés)
- Semoule ou flans de semoule
Compote de fruits ou sirop
- Soupe de légumes frais (p.ex. soupe aux choux (produit fini en brique) ou minestrone
Pain complet
Cottage Cheese ou 1 morceau de fromage
- Toast Hawaii ou toast Europe (pain toast complet, jambon, asperges, banane, fromage)
Salade



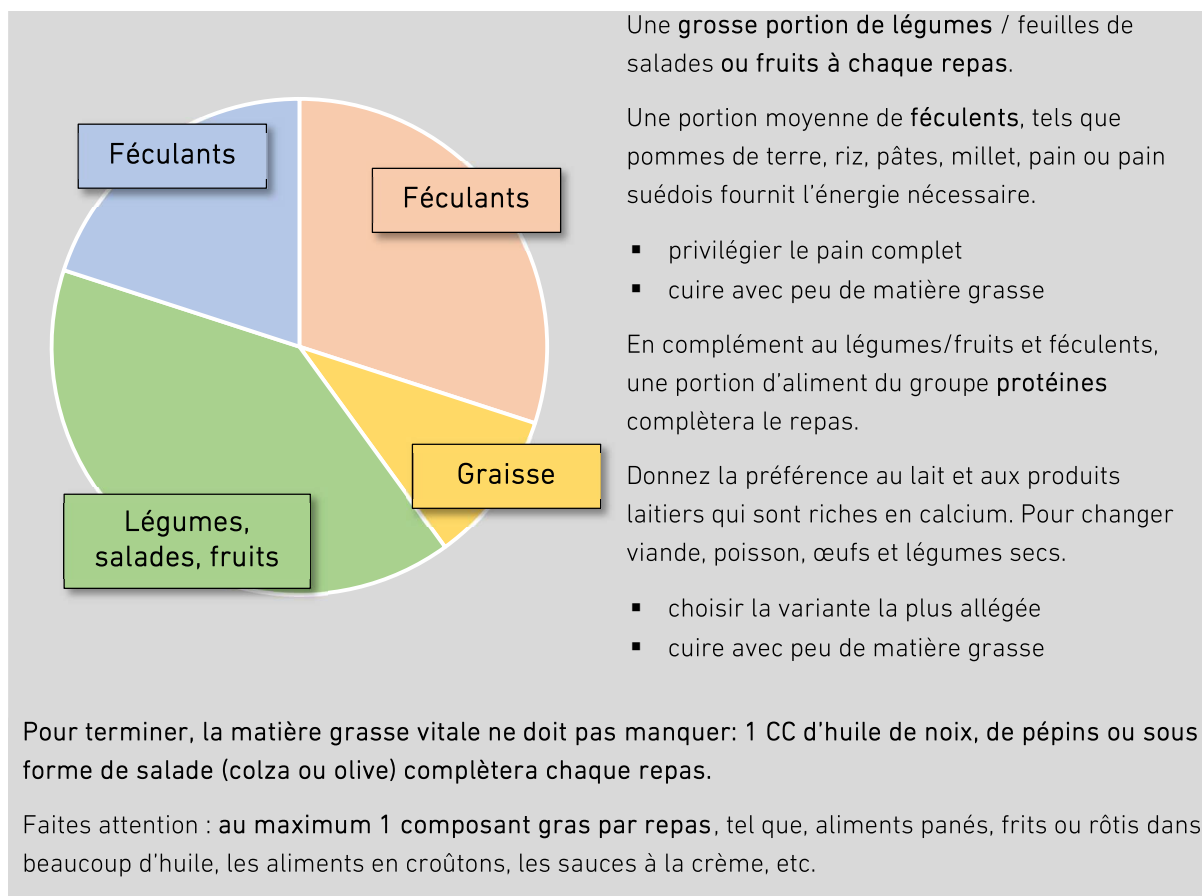
Préparation rapide de repas froids équilibrés

- Pain complet
Fromage / Cottage Cheese ou jambon de dinde
Salade mêlée
- Pain complet
Salade de thon avec dés de concombre et de tomates
Salade verte
- Sandwich au pain complet
Fromage, mostbröckli, quark aux herbes
Salade mêlée
- Pain complet
Tomates, basilic et mozzarella
- Variante de Sandwich:
Pain complet avec rôti froid, ou fromage, ou œuf cuit, ou thon, ou truite fumée, ou saumon, ou quark, ou jambon, ou roastbeef, ou tofu/yasoja
Accompagné de fruits ou de légumes crus
- Birchermüsli (yoghourt, blanc battu, lait, baies, flocons, évent. amandes et noix)
Pain complet
- 1 pot de yoghurt, un petit pain complet et fruits
- Bouillon de légumes avec 1 œuf
Petit pain complet
Légumes crus, évent. dip au quark
Salade de pommes de terre (sauce avec bouillon)
Salade mêlée (p.ex. salade verte, maïs, carotte)
Quark
- Salade de pâtes avec dés de légumes (p.ex. brocolis, dés de tomates)
Crème yoghurt et fruits
- Salade de riz au curry avec dés de poulets et fruits (p. ex. banane, ananas)



Comment composer un repas complet?

Un repas complet contient:



- Pensez à boire en suffisamment, avant tout des boissons non sucrées (1,5-2 litres par jour).
- Lors de vos achats pensez aux plats cuisinés en réserve. La teneur en graisse de chaque repas ne doit pas dépasser 20g. Complétez si possible le repas par des légumes, salades ou fruits.
- Planifiez régulièrement vos achats afin d'avoir toujours en suffisance à la maison des fruits, des légumes frais et du pain complet.
- Ayez dans vos réserves des aliments sains et complets qui sont faciles à stocker et relativement vite préparés: (p.ex. polenta 2 minutes, pâtes, sauces en bocaux, soupes cuisinées en brique, légumes surgelés, salades de légumes en sachets, Blevita/Darvida, flocons, yoghourt, fromage frais, etc.)
- Pensez aussi aux réserves pour de petits en-cas au travail (p. ex. fruits secs, pain suédois, barres céréalières, etc.)
- Préparez la sauce pour salades en réserve. Dans le réfrigérateur de la maison ou au travail, elle se conserve plusieurs jours.

Sources: KEB & SMP, Berne

