

# Les sandwiches

La rentrée est l'occasion de trouver de nouvelles solutions pour équilibrer vos repas. Finit les repas à table, fourchette et couteau à la main, faisons place à la street food et finger food pour plus de facilité !

Le benko : petite boîte (équivalent de votre estomac en terme de place), dans lequel vous créez un décor avec vos aliments, un peu plus élaboré que le volcan de purée ! Voici un lien pour vous donner des idées et de l'inspiration. A emporter partout car il est isotherme, de la salle de pause à votre ordi, un repas rapide et équilibré...pas besoin de peser c'est déjà quantifier !

<https://www.youtube.com/watch?v=ISaJZbUxcN8>



## Les sandwiches « fait maison » :

- Pain bagna (Pain + thon + mayonnaise + fromage blanc + tomates)
  - ☞ Conseils 1 cu à soupe de mayonnaise + 1 cu à soupe de fromage blanc pour alléger la sauce. Prendre 1 boîte de thon au naturel
- Club sandwich (Pain de mie + œuf + bacon + salade + tomate)
  - ☞ Conseils : mettre une tranche de cheddar ou fromage en tranche afin d'éviter le beurre à tartiner.
- Pan con tomate (Pain grillé + purée de tomates + ail + jambon serrano)
  - ☞ Conseils vous pouvez rajouter de la mozzarella pour plus de moelleux.
- Wrap (Galette de blé + salade + kiri + jambon + œuf+tomates)
  - ☞ 1 galette de blé représente 2 à 3 tranches de pain, pas tout à fait 1 portion de féculent donc vous pouvez en prendre 2.



## Le traiteur :

### ☞ *Conseils diététique :*

Les plats traiteurs sont déséquilibrés mais vous pouvez ajouter 1 tomate à la croc sel + 1 portion de fruit pour rééquilibrer le tout.

S'il vous manque  $\frac{1}{2}$  part de viande, vous la rajouterez au repas suivant.

Si vous avez une cuillère à soupe d'huile trop, vous devez la retirer du repas suivant en enlevant l'assaisonnement de votre entrée et le tour est joué.



Aliments	Equivalence	Ce qu'il manque pour équilibrer votre repas
1 Quiche	1 portion de viande + 1 cu à soupe d'huile + 1 portion de féculent+ 1 portion de produit laitier	1 portion de légumes + 1 portion de fruit
1 part de Pizza	$\frac{1}{2}$ portion de viande + 1 cu à soupe d'huile + 1 portion de féculent + 2 tranches de pain + 1 portion de fromage	$\frac{1}{2}$ portion de viande + 1 portion de légumes + 1 portion de fruit
1 Panini tomate mozza	1 portion de viande + 2 cu à soupe d'huile+3 portions de féculents + 1 portion de fromage	1 portion de fruit <b>*1 cu à soupe d'huile en trop</b>
1 Croque monsieur	1 portion de viande + 2 cu à soupe d'huile + 1 portion de féculents + 1 portion de fromage	1 portion de légumes + 1 portion de fruit
1 Croissant au jambon	$\frac{1}{2}$ portion de viande + 2 cu à soupe d'huile + 1 portion de féculent + 1 portion de fromage	1 portion de viande +1 portion de légumes + 1 portion de fruit <b>*1 cu à soupe d'huile en trop</b>
Kebab	1 portion de viande + 2 cu à soupe d'huile + 3 portions de féculents	1 portion de légumes + 1 portion de fruit + 1 portion de produit laitier <b>*1 cu à soupe d'huile en trop</b>
1 Barquette de frites	2 portions de féculents + 2 cu à soupe d'huile	1 portion de viande + 1 portion de légumes + 1 portion de fruit + 1

		produit laitier *1 cu à soupe d'huile en trop
1 Hot dog	$\frac{1}{2}$ portion de viande + 2 cu à soupe d'huile + 1 portion de féculent	$\frac{1}{2}$ portion de viande + 1 portion de légume + 1 portion de fruit *1 cu à soupe d'huile en trop

