

Barbecue

BBQ : Avec les beaux jours on ressort les barbecues et les occasions d'invitation ne manquent pas.

Le match entre barbecue traditionnel vs barbecue « on grille de tous » !

	BBQ traditionnel	Calories et gras	BBQ revisité	Calories et gras
Apéritif	25 gr Cacahuète	118 kcal 	25 gr Pop corn	73 kcal, traces
	25 gr Chips	105 kcal 	5 olives	25 kcal 
	5 Saucisse cocktail	50 kcal 	50 gr tomates cerise	17 kcal
	5 Olives	25 kcal 	1 tranche de melon	20 kcal
Viandes	1 Saucisse (40 gr)	120 kcal 	1 Brochette de crevettes (50 gr)	45 kcal
	1 Chipolatas	120 kcal 	1 Pilon de poulet	95 kcal
	1 Tranche de lard	330 kcal  	Brochette de sépiols (50 gr)	35 kcal
Accompagnement	100gr Salade de riz,	140 kcal 	1 Brochette de légumes	35 kcal
			½ Mais	120 kcal
			150 gr Camembert rôti pour 3	80 kcal 
			20 gr de pain	50 kcal
Dessert	1 Glace cornet	130 kcal 	1 Banane rôtie chocolat	110 kcal 
	Total calories	1138 kcal dont 75 gr de gras	Total calories	705 kcal dont 22 gr de gras

Conclusion :

Les apéritifs amènent un nombre de calories non négligeable surtout en gras

- *Préférez le classique jambon-melon pour démarrer*
- *Les charcuteries contiennent beaucoup de gras pour certaines 40% du produit*
- *Faites griller du poisson et des crustacés car se sont des viandes qui contiennent moins de 1 gr de gras*
- *Vous avez la possibilité de mettre un produit laitier plus léger ou de faire un sorbet (yaourt+banane surgelée)*
- *Vous pouvez griller toutes sortes de fruits notamment les pêches qui vont se caraméliser avec les braises chaudes*

