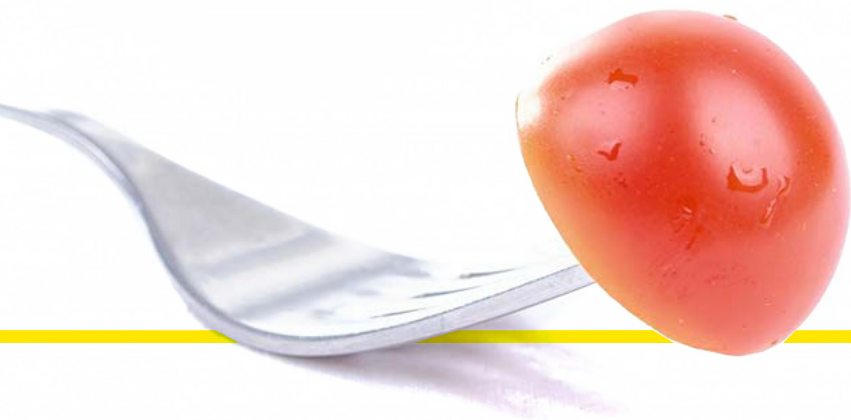
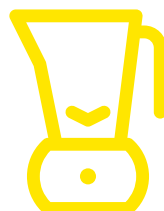


Smart Restes



Savoir utiliser ses restes



Smart ZOOM

Équilibre alimentaire



Chocolat noir (>60% de cacao),
Fruits secs : pruneaux, abricots secs,
dattes, baies de goji...,
Miel, sirop d'agave, sirop d'érable
Muscovado

Huiles vierges : olive, colza...
Beurre, crème fraîche,
Graines oléagineuses : amandes, noix,
noisettes, graines de lin...

Veiller à la qualité.
Minimum 1 poisson gras par semaine.

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit
suisse, lait, fromages.

Sous toutes leurs formes : crus,
surgelés, en conserve, sous vide,
en smoothie, soupes ...

Céréales et produits céréaliers com-
plets : riz, quinoa, pain, pâtes...
Légumes secs : lentilles, haricots rouges,
pois cassés, pois chiche ...
Châtaigne, patate douce, pommes de terre

Augmenter sa consommation
d'eau selon l'effort physique et la
température.
Maximum 3 cafés par jour.



Produits sucrés



Matières Grasses



Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



Féculents



Eau

Les féculents



Il vous reste :

- Riz, pâtes, semoule, pommes de terre, boulghour

Vous avez
toujours :

- Lait, oeufs, farine, huiles

Vous pouvez alors faire :

- Gratins, purées, poêlées, salades, gnocchis, gâteaux/cakes



ATTENTION !!

Un aliment est encore comestible
3 jours MAX après avoir été cuisiné
(à conserver au frais)

*Les
fruits
et / ou
légumes*



Il vous reste :

- Légumes crus
- Légumes cuits, légumes en boîtes non cuisinés
- Fruits crus abîmés

Vous avez toujours :

- Lait, yaourt, muscovado, huiles



Vous pouvez alors faire :

- **Légumes crus** : salades, brochettes, verrines
- **Légumes cuits** : gratins, purées, veloutés, légumes grillés, caviars, sauces
- **Fruits crus abîmés** : compotes, crumbles, clafoutis, tartes aux fruits, gâteaux/cakes, soupes, lassis, smoothies, labans, milkshakes, fruits en sirop, confitures

Viandes
Poissons
Oeufs



Il vous reste :

- **Viandes** : rôti de porc, rosbeef, poulet rôti, gigot d'agneau
- **Poissons** : cabillaud, pavés de saumon, tranches de saumon fumé
- **Oeufs durs**

Vous avez toujours :

- **Épices, farine, fromage râpé, tomates en conserve, pâtes, huile, lait**

Vous pouvez alors faire :

- **Viandes** : mangées froides, en fricassés, en hachis, en lasagnes, en boulettes, en bolognaise, en tarte
- **Poissons** : gratins, lasagnes, brandades, hachis, cakes
- **Oeufs durs** : tranches, mayonnaises allégées

Smart Restes

Les produits laitiers



Il vous reste :

- Fromages
- Lait

Vous avez toujours :

- Fromage rapé, oeufs, vanille, farine

Vous pouvez alors faire :

- **Fromages** : sauces, gratins, salades, tartines, espumas/mousses
- **Lait** : béchamel, lassis, crèmes desserts, crèmes renversées, crêpes

Les produits sucrés



Il vous reste :

- Chocolat noir dessert

Vous avez toujours :

- Flocons d'avoine, fruits secs, fruits abîmés, farine, muscovado, graines oléagineuses

Vous pouvez alors faire :

- Des brochettes de fruits au chocolat, barres de céréales maison, gâteaux maison



**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

Visitez notre site : www.smartdiet.fr

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

