

Découvrez toutes les possibilités de repas qui s'offrent à vous lorsque vous êtes hors de votre domicile.

Sandwich à emporter

Je choisis

- 1 sandwich jambon OU poulet crudités sans beurre ni mayonnaise (ou un sandwich pré-emballé à moins de 550 kcal/portion)
- Tomates cerise à croquer, à volonté
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité au vinaigre ou au jus de citron
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 portion de 20 à 40 g selon les fromages
- 30 g de pain de boulangerie
- 1 fruit

Ne rajouter ni féculents, ni matières grasses.

Sandwich maison

Je choisis

- 90 g de pain de boulangerie + 2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé OU 2 œ durs OU 125 g de thon au naturel + crudités à volonté + 5 g de beurre OU 1 CàC de mayonnaise
- Tomates cerise à croquer, à volonté
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light ou zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité avec sauce vinaigrette
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes sans MG
- 1 portion de 20 à 40 g selon les fromages
- 1 fruit

Ne rajouter ni pain, ni féculents.

Salade composée à emporter

Je choisis

- Salade de crudités au thon OU au jambon OU au poulet OU au surimi... (ou une salade composée à moins de 375 kcal/portion)
- 60 g de pain, soit ¼ de baguette OU 3 tranches de pain complet de taille moyenne
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité au vinaigre ou au jus de citron
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 portion de 20 à 40 g selon les fromages
- 30 g de pain de boulangerie
- 1 fruit

Ne rajouter ni féculents, ni matières grasses.

Salade composée maison

Je choisis

- 130 g de jambon blanc découenné dégraissé OU 125 g de thon au naturel OU 2 œ durs OU 8 bâtonnets de surimi
- Légumes crus et/ou cuits à volonté, sans MG
- 150 g poids cuit de pâtes, riz, semoule, maïs, lentilles, haricots rouges OU 185 g de pommes de terre... OU 60 g de pain en accompagnement
- 1 sauce vinaigrette maison
- 1 portion de 20 à 40 g selon les fromages
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité au vinaigre ou au jus de citron
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 30 g de pain de boulangerie

Ne rajouter ni féculents, ni matières grasses.

Autour d'une crêpe salée

Je choisis

- 1 galette de blé noir jambon-fromage-œuf
- 1 salade verte à volonté, au vinaigre ou au jus de citron
- 1 crêpe au sucre ou à la confiture ou au chocolat
- 1 bolée de cidre brut
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité avec sauce vinaigrette allégée maison
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)**Ne rajouter ni pain, ni féculents, ni fruit.**

Fast-food

Je choisis

Chez McDonald's®

- 1 Bic Mac® OU 1 Royal Bacon® OU 1 double cheeseburger OU 1 Mc Chicken®
- 1 p'tite salade® de saison + ½ sachet de vinaigrette
- 2 Fruits à croquer® (jusqu'à 3 avec le choix d'un double cheeseburger ou Mc Chicken)
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

OU

- 1 hamburger OU 1 Croque McDo OU 1 boîte de 6 chicken McNuggets avec ketchup
- 1 Deluxe potatoes® grande
- 2 p'tites tomates®
- 1 Fruits à croquer®
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

OU

- 1 salade caesar® avec ½ sachet de sauce
- 1 frappé manque-passion OU 1 frappé fraise OU 1 sundae fruits rouges
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

OU chez Quick®

- 1 cheeseburger
- 1 salade mixte® + 1/2 sachet de vinaigrette
- 1 Softy® praliné avec nappage chocolat ou double fraise
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

OU

- 1 salade Exquise® + ½ sachet de vinaigrette
- 1 yaourt à la fraise OU 1 yaourt à boire OU 1 cornet glacé OU 2 gourdes de compote
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité au vinaigre ou au jus de citron
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 30 g de pain de boulangerie
- 1 fruit

Ne rajouter ni féculents, ni matières grasses.

Pizza

Je choisis

- 1 pizza de 25 cm de diamètre (400 g) pâte fine de type reine, napolitaine, margherita, 4 saisons.
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité au vinaigre ou au jus de citron
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)

Ne rajouter ni pain, ni féculents, ni matières grasses, ni fruit.

Pâtes

Je choisis

- 300 g poids cuit de pâtes sans MG avec 20 g d'emmental râpé
- 5 g de beurre à faire fondre OU 1 CàS de crème à 15% de MG OU 1 CàC d'huile
- Sauce tomate nature ou légumes sans MG, à volonté
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité avec sauce vinaigrette maison
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes sans MG
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 30 g de pain de boulangerie

Ne rajouter aucun féculents.

Tarte salée maison

Je choisis

- 1/3 de quiche (Déclinez cette base en variant le légume et/ou en remplaçant le poisson par un équivalent)
- 1 salade verte à volonté, au vinaigre ou au jus de citron
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité avec sauce vinaigrette maison
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 15 g de pain de boulangerie

Ne rajouter aucun féculents.

Soupe

Je choisis

- 1 bol (300 ml) de soupe (à moins de 1,5 g de lipides/100 ml, moins de 7 g de glucides/100 ml et moins de 45 kcal/100 ml. Ainsi, même si elle comporte de la pomme de terre ou de la matière grasse en ingrédients, leurs teneurs restent correctes.)
- 2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé OU 80 g de filets de sardines sans huile OU 2 œ
- 60 g de pain complet, soit 1/4 de baguette OU 3 tranches de pain complet de taille moyenne
- 1 portion de 20 à 40 g selon les fromages
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité avec sauce vinaigrette maison
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 30 g de pain de boulangerie

Ne rajouter aucun féculents.

Traiteur chinois

Je choisis

- 1 portion de poulet aux légumes ou bœuf aux oignons. (évités les produits panés et limitez-vous à 1 CàS de sauce)
- 1 portion (150 g) de riz cantonnais
- 1 petite coupelle de fruits au sirop égouttés OU 2 petits morceaux de nougat mou
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité au vinaigre ou au jus de citron
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes

- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 15 g de pain de boulangerie

Ne rajouter ni féculents, ni matières grasses.

Japonais

Je choisis

- 1 soupe miso
- 1 salade de chou
- 10 sashimis + 1 petit bol de riz nature OU 12 sushis OU 12 makis. (évitez les produits à la mayonnaise.)
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité avec sauce vinaigrette maison
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit

Ne rajouter ni pain, ni féculents.

Plateau télé / Apéritif dînatoire

Je choisis

- 2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé OU 8 bâtonnets de surimi OU 2 œ durs OU terrine de thon
- Crudités à croquer à volonté : tomates cerise, bâtonnets de carottes et de concombre, radis, fleurettes de chou-fleur crues, pointes d'asperges, champignons, cornichons...
- 1 CàS de crème à 15% de MG au jus de citron, ail et fines herbes OU sauce vinaigrette allégée maison OU crème citronnée à la ciboulette OU sauce piquante OU sauce aioli minceur
- 1 portion de 20 à 40 g selon les fromages
- 60 g de pain, soit ¼ de baguette OU 3 tranches de pain complet de taille moyenne
- 1 fruit OU 1 verre de vin OU 1 flûte de champagne
- 1 bouteille d'eau ou 1 soda light/zéro

à l'autre repas de la journée, je mange

- 1 crudité avec sauce vinaigrette maison
- 1 portion de viande, poisson ou œufs
- 1 portion de légumes
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 30 g de pain de boulangerie

Ne rajouter ni féculents, ni matières grasses.