

Smart Restaurant



Bien manger aux restaurants



Smart
DIET

A solid yellow spoon graphic, oriented horizontally with the handle to the left and the bowl to the right, positioned below the word DIET.

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

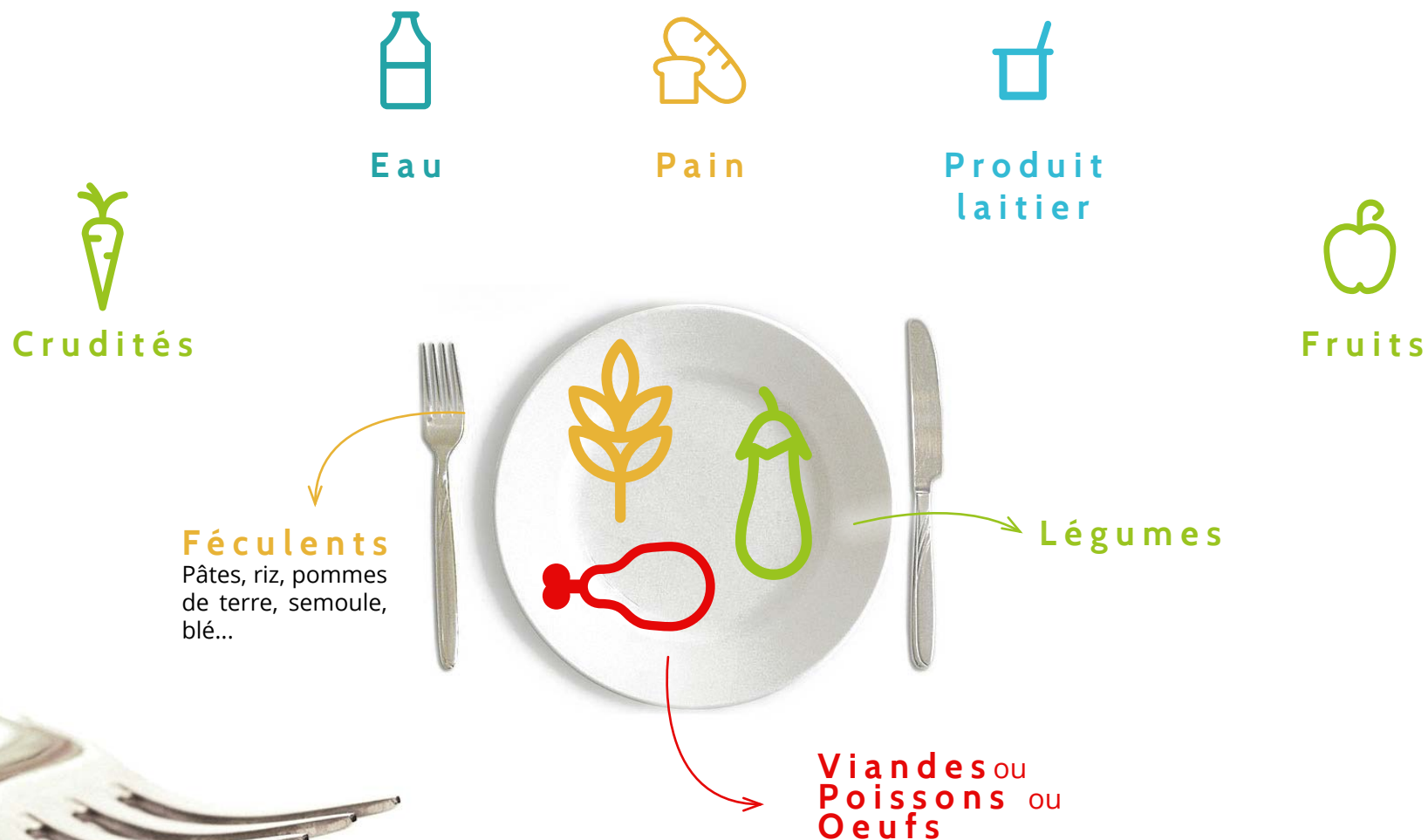


Féculents



Eau

Votre repas doit être composé ainsi :



Pour chaque restaurant présenté nous vous avons sélectionné les moins sucrés et les moins gras !



Entrée généreuse
+ Plat léger
+ Dessert généreux

OU

Entrée légère
+ Plat généreux
+ Dessert léger



Entrée légère
Plat léger
Dessert léger

OU

Plat généreux
+ Dessert léger

OU

Entrée légère
+ Plat généreux

OU

Plat léger
+ Dessert généreux

OU

Entrée généreuse
+ Plat léger





LES GÉNÉREUX

● Les entrées :

Charcuteries grasses (coppa, saucisson à l'ail, saucissons secs, jambon fumé avec couenne, rillettes, pâtés, foie gras, andouillettes, boudins)

Fromages (en grosse quantité)

Feuilletés, panés, croques monsieur/madame

Entrées types tarama, tapenades, guacamole...

● Les plats :

Plats à base de sauces grasses (crèmes, sauces aux fromages)

Plats à base de viandes grasses et/ou fromages (en grosse quantité)

Fritures

Quiches et tartes (à base de fromages, crème)

Feuilletés, panés, croques monsieur/madame

● Les desserts :

Cupcakes, cheesecakes

Desserts à base de pâte feuilletée (tartes, feuilletés, ...)

Desserts à base de poudre d'amande, noix, noisettes, ...

Desserts à base de chocolat (gâteaux, moelleux, fondants, brownies)

Desserts à base de crèmes glacées / chantilly



LES LÉGERS

● Crudités (fruits et légumes crus) :

Salades à base de légumes et/ou féculents, **viandes peu grasses, fromage** (en petite quantité)

Soupes chaudes et froides (gaspacho, potages de légumes)

Fruits de mers sans sauce (crevettes, bulots, huîtres, ...)

● Les plats :

Plats à base de sauces légères (bouillons, fromage blanc, yaourt, fromage frais) **OU sans sauce**

Plats à base de viandes et poissons grillés

Papillotes de poissons / Poissons vapeurs

Accompagnements de légumes et /ou féculents (matières grasses en quantité modérée)

● Les desserts :

Fromages blancs, yaourts

Fruits (crus, cuits, en salade, en soupe)

Sorbets

Possibilité de plat + dessert :



Bo bun + dessert

(Vermicelles de riz servi avec du boeuf mariné à la sauce soja, aux légumes et aux feuilles de menthe, accompagné de nems)

LES ENTRÉES

- **Rouleau de printemps**

(galette de riz garnie de soja, crevettes, menthe, accompagnée d'une sauce au soja)

- **Ravioli vapeur**

(galette de riz garnie de crevettes, crabes, petits légumes, cuite à la vapeur)



LES PLATS

- **Crevettes sauce piquante**

(Crevettes cuisinées aux oignons, aux poivrons et à la sauce pimentée)

- **Boeuf champignons noirs**

(Lamelles de boeuf cuisinées aux champignons noirs, sauce soja et gingembre)

- **+ Chop suey + riz blanc**

(mélanges de fèves et de légumes cuisinés à la sauce soja)

LES DESSERTS

- **Salade de fruits frais**

- **Sorbets**





Possibilité de plat unique :

Pizza Régina à 2

LES ENTRÉES

- **Légumes grillés**
(Légumes du soleil grillés au four, filet d'huile d'olive et d'herbes aromatiques)

- **Caprese**
(Salade de tomates et tranches de mozzarella, assaisonnée d'huile d'olive et de vinaigre balsamique)



LES PLATS

- **Pâtes Pomodoro**
(Pâtes servies avec de la sauce tomate aux oignons et au basilic)

- **Pâtes aux poulet, asperges et pleurotes**
(Pâtes au poulet servies avec des asperges et des pleurotes, arrosées d'un filet d'huile d'olive et du basilic)

- **Pâtes Alla norma**
(Pâtes aux aubergines, tomates et ricotta fraîche)

- **Pâtes Bolognese**
(Pâtes à la viande hachée, sauce tomate, oignons, carottes, basilic)

LES DESSERTS

- **Salade de fruits frais**

- **Panna cotta**
(Crème dessert servie avec un coulis de fruits rouges ou du miel)



Restaurant japonais

LES ENTRÉES

- **Soupe miso**
(Bouillon de légumes aux algues, aux champignons et au tofu)
- **Ravioli crevette vapeur**
(galette de riz garnie de crevettes, crabes, petits légumes, cuite à la vapeur)
- **Salade wakame**
(salade d'algues séchées au piments, au sésame et à la sauce soja)

LES PLATS

- **Sashimi + riz blanc**
(Tranches de poissons crus)
- **California rolls**
(Poisson cru et avocat entourés d'algues séchées et de riz blanc)
- **Sushi**
(Tranches de poissons crus disposées sur une portion de riz blanc)
- **Maki**
(Poisson cru et avocat entourés d'algues séchées)



LES DESSERTS

- **Salade de fruits frais**
- **Sorbets**



Restaurant oriental

LES PLATS

- **Tagine citron, poulet, olive**
(Pâtes servies avec de la sauce tomate aux oignons et au basilic)
- **Couscous poulet**
(semoule servi avec du poulet, des légumes, des pois chiche, et un bouillon de légumes sucré et épicé)



LES DESSERTS

- **Salade de fruits frais**
- **Sorbets**

Restaurant thaïlandais

LES ENTRÉES

- **Rouleau de printemps**
(galette de riz garnie de soja, crevettes, menthe, accompagnée d'une sauce au soja)
- **Ravioli crevette vapeur**
(galette de riz garnie de crevettes, crabes, petits légumes, cuite à la vapeur)

LES PLATS

- **Kai pad king**
(Émincé de poulet au gingembre sauté au wok)
- **Neua pad pak**
(Émincé de boeuf sauté au wok avec des légumes thai)
- **Kapao kung**
(Crevettes pimentées sautées au wok avec des feuilles de basilic thai)
+ **Khao niao** (Riz gluant)
ou **Pad Pak roam**
(Mélange de légumes sautés au wok)

LES DESSERTS

- **Salade de fruits frais**
- **Sorbets**



Restaurant indien - pakistanais

LES ENTRÉES

- **Raïta**
(Yaourt nature au concombre, aux oignons, au piment et au cumin)
- **Naan nature ou à l'ail**
(Pain indien)

LES PLATS

- **Poulet tikka**
(Blanc de poulet cuit au yaourt, au citron et aux épices)
- **Murgh Biryani**
(Blanc de poulet cuit au yaourt, aux tomates, aux épinards ou petits pois et aux épices)
- + **riz pulao**
(Riz blanc aux légumes parfumé aux épices)
ou riz blanc ou riz aux épices

LES DESSERTS

- **Salade de fruits frais**
- **Lassi**
(Lait aux fruits mixés)
- **Sorbets**



Restaurant mexicain

LES PLATS

- **Tacos**

(Tortillas garnies de boeuf haché, de légumes et de haricots rouges)

- **Chili con carne**

(Boeuf haché cuisiné aux haricots rouges, au piment, et aux tomates, servi avec du riz blanc)

- **Fajitas**

(Tortillas garnies de poulet mariné aux épices, poivrons, haricots)



LES DESSERTS

- **Carpaccio d'ananas**

- **Salade de fruits exotiques**

- **Sorbet**

Restaurant libanais

LES ENTRÉES

- **Tabouli**

(Menthe fraîche, persil, tomates, oignons et boulghour assaisonnés d'huile d'olive)

- **Laban concombre**

(Yaourt nature au concombre, à la menthe et à l'ail)

LES PLATS

- **Feuilles de vigne**

(Feuilles de vignes garnies de riz cuisiné aux oignons, au citron, aux pignons de pins, et au bouillon de volaille, assaisonnée d'un filet d'huile d'olive)

- **Chiche Taouk**

(Morceaux de poulet marinés aux herbes aromatiques, aux épices, à l'ail et à l'huile d'olive, servis avec du riz blanc)

LES DESSERTS

- **Fawakeh**

(Plateau de fruit frais)



LES ENTRÉES

- **Salade de radis blanc**

(radis blanc en lamelles, assaisonné de sauce au soja, huile de sésame et graine de sésame)

- **Salade de calamar**

(mélange de calamar et de légumes assaisonné de sauce au soja, de piment, d'huile de sésame et de graine de sésame)



LES PLATS

- **Bulgogi**

(Boeuf aux légumes marinés à la sauce soja et à l'huile de sésame, servi avec du riz blanc)

- **Vermicelles de riz sautés aux légumes et boeuf**

(vermicelles de riz, légumes, et boeuf à la sauce soja et à l'huile de sésame)

- **Bibimbap**

(Riz blanc aux légumes, au boeuf mariné au soja et au miel, et à l'oeuf)

- **Barbecue coréen**

(Poitrine de porc ou boeuf mariné à la sauce soja cuit sur grill, accompagné de riz blanc et de kimchi (chou coréen mariné))

LES DESSERTS

- **2 boules de glace aux thé matcha**

(glace au lait, à l'oeuf et au thé vert)

- **Sorbets**

Restaurant cubain - espagnol

LES ENTRÉES

- **Ceviche**

(Cabillaud cuit au citron, servi avec des légumes, de la menthe et de l'huile d'olive)

- **Chichorrones**

(Porc mariné au citron et aux épices)

LES PLATS

- **Gambas à la plancha**

(Gambas cuites à la plancha, servi avec un filet d'huile d'olive, des légumes et du riz)

- **Picadollo**

(Boeuf haché cuisiné aux tomates, aux oignons, au citron, aux épices et au piment, servi avec du riz blanc)

LES DESSERTS

- **Salade de fruits frais**

- **Sorbets**

Restaurant créole

LES PLATS

- **Carry gambas**

(gambas cuisinées aux tomates, aux oignons, au piment et aux épices, servi avec du riz blanc)

- **Fricassé de chatrous**

(Tentacules de chatrous cuisinés aux oignons, au piment, au citron et aux épices, servi avec du riz blanc)

- **Colombo de poulet**

(Ragoût de poulet pimenté, aux légumes et aux pommes de terre, servi avec du riz blanc)

- **Cabri massalé**

(Cabri cuisiné aux tomates, aux oignons, aux poivres et autres épices, servi avec du riz blanc)

LES DESSERTS

- **Carpaccio d'ananas**

- **Salade de fruits exotiques**

- **Sorbets**

Restaurant malaisien

LES PLATS

- **Nouilles au soja, aux légumes et à l'oeuf**

(Nouilles cuisinées à la sauce soja, aux légumes croquants et à l'oeuf)

- **Laksa malaise**

(Nouilles cuisinées au cabillaud, aux crevettes, aux haricots rouges, au citron vert, au lait de coco et au curry)

LES DESSERTS

- **Salade de fruits**

- **Sorbets**

Restaurant africain

LES PLATS

- **Thieboudienne**

(ragoût de poisson aux légumes et aux épices, servi avec du riz)

- **Dibi**

(ragoût de mouton aux légumes et à la moutarde, servi avec du riz)

- **Yassa**

(poulet mariné aux herbes, servi avec du riz)

- **Mafé**

(ragoût de boeuf aux épices, servi avec du riz)

LES DESSERTS

- **Bissap**

(Jus de fleur d'hibiscus à la fleur d'oranger)

- **Bouyé**

(Jus lacté à l'ananas, fruit du baobab et nectar de banane)

- **Thiakry**

(Yaourt à la farine de mil, à la vanille et aux raisins secs)

**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 !!

