

Le fast-food, forcément un fléau?

Le fast-food a la réputation d'être gras, uniforme, et tout simplement malsain. Si c'est vrai pour certains plats, il vaut mieux se garder de généraliser: en choisissant et en combinant judicieusement les mets, il est tout à fait possible de se nourrir à la fois rapidement et sainement. Lisez la suite pour savoir comment.

Avec le raccourcissement des pauses de midi, professionnels et étudiants se voient de plus en plus souvent forcés de se restaurer dans la rue, de passer au take-away, voire d'engloutir un sandwich devant leur ordinateur. Les statistiques suisses le confirment: 54% des 15 à 24 ans recourent au fast-food au moins une fois par semaine, un chiffre qui passe à 32% pour les 25 à 34 ans et à 19% chez les 35 à 44 ans. Les femmes sont des utilisatrices moins assidues, toutes catégories d'âge confondues.

Tout est dans la mesure

Passer au take-away de temps à autre ne va pas nuire à votre santé. De plus, moyennant quelques garnitures bien choisies, un hamburger peut se muer en repas équilibré. Il suffit pour cela de l'accompagner d'une salade mêlée, de le faire suivre par un fruit, et de remplacer le thé froid sucré par une eau minérale.

Un coup d'œil à la pyramide

Pour équilibrer vos menus, efforcez-vous surtout de les varier au maximum, en veillant à garder un équilibre entre les aliments des divers groupes. La pyramide

alimentaire montre clairement quelles devraient être nos priorités: abondance pour les deux premiers étages, suffisance pour les deux suivants et modération pour les deux du haut. Elle permet également de vérifier si le menu qu'on a composé est le bon, ou s'il lui manque quelque chose d'important. Et pour autant que les proportions soient correctes, peu importe au final si votre repas provient du stand à l'emporter, de votre boîte à pique-nique ou d'un restaurant.

- Les légumes et les fruits sont-ils au rendez-vous?
- Les céréales non raffinées ont-elles leur place? (Pain complet plutôt que pain blanc, pommes de terre à l'eau, pâtes ou riz plutôt que pommes frites, etc.)
- Les produits protéinés rassasiants ont-ils bien la priorité? Lait, yogourt, fromage et viande maigre plutôt que charcuteries, thon mayonnaise et nuggets.
- L'eau minérale a-t-elle remplacé les boissons au cola, le thé froid et la bière?

Boîte à pique-nique: la voie royale

Mais le meilleur moyen de vous nourrir sainement est encore de préparer vous-même vos collations. L'avantage? C'est vous qui décidez ce que vous souhaitez manger et comment le préparer, afin de préserver la qualité, la fraîcheur et la teneur en nutriments et d'éviter les additifs et les agents conservateurs. Pour le transport, tout ce qu'il vous faut est une boîte à fermeture hermétique pour les sandwiches et les salades, une petite bouteille pour la sauce et un bocal à vis pour les soupes froides. Les recettes qui suivent devraient vous inspirer.

REGULA THUT BORNER



est diététicienne diplômée et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère se fera un plaisir d'y répondre.

Appelez-la au 031 359 57 57 ou envoyez-lui un e-mail à l'adresse regula.thutborner@swissmilk.ch

