

Les sandwichs ont-ils leur place dans le cadre d'une alimentation équilibrée?

De nos jours, bon nombre d'entre nous n'ont plus beaucoup de temps à consacrer à la réalisation de repas laborieux, surtout lorsque l'on travaille et qu'on a 1 heure maximum comme pause-repas.

Les sandwichs constituent évidemment une solution, qui est même tout à fait valable, à condition de respecter quelques règles afin d'en faire un repas le plus équilibré possible.

Voici ce à quoi vous devez faire attention :

- la base de tout sandwich est le **pain**: variez le plus possible: pain blanc ou pain gris en tranches, baguette aux céréales, petits pains gris... Comptez environ 1/3 de baguette ou 2 grandes tranches de pain par personne

- **la matière grasse**: on s'en passera si le sandwich se compose de viande ou charcuterie grasse, ou de fromage gras. On choisira aussi entre mayonnaise et beurre. Pour alléger votre sandwich en graisses, pensez aux minarines (40% MG maximum) et aux mayonnaises allégées et dressings (30-35% MG contre 80% pour une mayonnaise classique).

- **la garniture protéinée**: elle est indispensable pour équilibrer le repas.. Utilisez le plus souvent du jambon cuit, du filet de dinde ou de poulet, en tranches ou en feuilletines (50g environ). Alternez avec du fromage allégé (30% MG maxi) pâte dure ou molle ou du fromage frais maigre. Pensez aussi au poisson froid (thon, saumon p.ex.), mais évitez d'acheter des sandwichs "thon-mayonnaise" tout prêts. Ils renferment plus de mayonnaise que de poisson...

- **les crudités**: elles sont tout aussi indispensables dans un sandwich équilibré (apport en vitamines, sels minéraux, fibres), mais ne vous contentez pas de 3 feuilles de salade verte insérées dans le sandwich. Essayez d'atteindre 120g de crudités. Comment y arriver? Pensez aux légumes lourds, tels que les carottes, le céleri, les tomates, le concombre, les oignons, les cornichons.....vous atteindrez facilement 120g de légumes, alors qu'avec de la salade verte c'est mission impossible.

Rien ne vous empêche évidemment de consommer votre ration de légumes crus à part, assaisonnés d'une vinaigrette légère

En résumé:

- variez les sortes de pains
- limitez l'utilisation de graisses et de sauces
- garnissez de charcuteries et/ou fromages maigres, sans oublier le poisson
- n'oubliez pas votre ration de crudités
- évitez d'acheter des sandwichs tous prêts, cela ne prend que 5 minutes pour les préparer soi même et cela se transporte aisément

En respectant ces quelques conseils, vous ferez de vos repas-tartines des repas qui ont toute leur place dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.

Article publié sur www.dietetique.lu le 31/07/104211

© dietetique.lu