

Quoi manger au Resto

Japonais - Chinois - Français - Indien - Libanais - Marocain
- Thaïlandais - Crêperie bretonne - Pizzeria - Fast-food



Quoi manger quand on va au Restaurant ?

Évitez les pâtes blanches & le riz blanc + limitez les plats fabriqués avec de la farine blanche, du riz blanc, du maïs et des pommes de terre car Indice Glycémique élevé !!!

- ✓ Entrée-plat (hormis charcuterie ou quiche : misez sur les crudités), plutôt que plat-dessert.
- ✓ Attention à la quantité.
- ✓ Sauce à côté, gare au beurre.
- ✓ Éviter de tomber dans la corbeille de pain avant même le plat servi.
- ✓ Manger avec des baguettes si disponibles augmente le temps de prise de repas et le rassasiement.
- ✓ Accompagner son plat d'une salade.
- ✓ Avoir un fruit dans son sac en vue d'éviter le dessert gras et sucré.
- ✓ Éviter les boissons alcoolisées et sucrées. Préférer un Perrier-rondelle ou thé vert, source d'antioxydants.
- ✓ En cas de consommation d'alcool, éviter de finir votre verre afin qu'on ne vous resserve pas.



Restaurant japonais



À PRIVILÉGIER

- Menus mixtes poissons crus : salade de chou, soupe miso, maki/sushi/sashimi.
- Varier poissons gras (saumon, thon, maquereau, anguille) et maigres (chinchard, daurade) et avocat.
- Sauce soja salée avec bouchon vert (2 fois moins salée).
- Gingembre, Wasabi.

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Menus brochettes (dont bœuf fromage).
- Tempuras (beignets japonais), gyosas.
- Accumulation riz + sushi/sashimi.
- Makis au thon cuit + mayonnaise.
- Sauce sucrée.
- Makis au Nutella®.



Restaurant chinois



À PRIVILÉGIER

- Woks.
- Riz vapeur.
- Bouchées de crevettes vapeur.
- Rouleaux de printemps.
- Soupes complètes (potage pékinois).
- Salades complètes (vermicelles et pousses de soja, légumes, poulet, citronnelle)

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Chips de crevettes.
- Beignets frits de légumes, crevettes...
- Nems.
- Sauces aigres douces.
- Riz cantonais.
- Nouilles sautées.
- Canard laqué.



Restaurant français



À PRIVILÉGIER

- Poisson non frit et fruits de mer sans beurre ni mayonnaise.
- Filets mignons.
- Mixer les accompagnements : féculents et légumes.
- Salades de fruits, œufs au lait, tarte fine aux pommes, îles flottantes, sorbets, flans.

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Sauces.
- Accompagnements type frites, pommes sautées, gratins.
- Peau des viandes et poissons.
- Pain.
- Les pâtisseries, tartes à la crème, macarons et gâteaux.



Restaurant indien



À PRIVILÉGIER

- Raïta (concombre-fromage blanc) en entrée.
- Salade de mangue et coriandre.
- Salade de carottes au piment vert.
- Lotte au curry.
- Tandoori de poulet mariné.
- Dahl (plat de légumineuses majoritairement des lentilles).
- Riz blanc au safran.
- Naan nature.
- Lassi nature, à la rose, à la mangue.
- Tikka (plats grillés) et tandoori.

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Pakoras (beignets de légumes).
- Cheesenaan.
- Byriani à l'agneau.
- Plats sauce curry (gras).



Restaurant libanais



À PRIVILÉGIER

- Taboulé libanais (au persil).
- Purée de pois chiches (en quantité raisonnable).
- Chichtaouk (brochettes de viande marinées au citron).
- Kebbé (viande hachée et boulgour) ou kebbé végétarien.

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Falafels.
- Keftas (chaussons à la viande, fromage).
- Mezze.
- Pâtisseries libanaises.



Restaurant marocain



À PRIVILÉGIER

- Soupe harira, chorba.
- Salade de pois chiches.
- Couscous complet poulet, de poisson.
- Salade d'oranges, cannelle, fleur d'oranger.
- Tajine de poulet, poisson, œuf.

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Bricks.
- Merguez, mouton, boulettes.
- Pastilla.
- Pâtisseries orientales.
- Thé à la menthe très sucré.



Restaurant thaïlandais



À PRIVILÉGIER

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Légumes sautés au wok.
- Viandes, volailles, fruits de mer.
- Soupes de vermicelles.
- Tapioca en dessert.

- Préparations au bœuf sauté.
- Poulet Tao.
- Beignets frits (salés et sucrés).
- Rouleaux impériaux.



Crêperie bretonne



À PRIVILÉGIER

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Galette complète (œuf, jambon, fromage).
- Se limiter à une galette salée.
- Salade en accompagnement.
- Crêpe sucre et citron.
- Crêpe aux pommes.

- La savoyarde (pommes de terre, lardons, fromage).
- Galette à l'andouille de Guémené.
- Crêpe Nutella, amandes, chantilly.



Pizzeria



À PRIVILÉGIER

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Croûtes fines.
- Coulis tomate.
- Jambon, jambon de volaille, œuf.
- Pizzas 4 saisons, reine, calzone, Régina, légumes, végétarienne.
- Pizzas à garniture peu cuite : roquette, tomates cerises, bresaola.
- Accompagnement de salade verte et antipasti avec modération.

- Pâtes pan, au fromage.
- Coulis crème fraîche.
- Lardons, pepperoni, chorizo, bolognaise.
- Pizzas 4 fromages, raclette, montagnarde.
- Pain et fromage en fin de repas.
- Huile piquante, parmesan.
- Beignets de mozzarella.
- Tiramisu et panna cotta.

Le truc en plus : pour les pizzas faites maison ou à emporter, diminuer la portion mais ajouter des protéines (une tranche de jambon blanc, de la bresaola, du bacon, un œuf).



Fast-food



À PRIVILÉGIER

À LIMITER, VOIRE ÉVITER

- Potatoes (moins grasses que les frites), salade simple, tomates cerises.
- Demander un hamburger sans sauce dedans.
- Eau pétillante, sodas light.
- Salades de fruits.

- Frites.
- Hamburgers panés (poulet pané, poisson).
- Sauces en accompagnement.