



## SANDWICHES PRATIQUES



Pains optez pour le blé entier	Garnitures optez pour les viandes maigres et les fromages faibles en gras	Sauces optez pour les produits allégés	Ajouts optez pour les légumes et les fruits foncés	Assaisonnements modérez l'ajout de sel
Tranché aux raisins	fromage léger en tranches et/ou poulet en tranches	yogourt nature + miel	pomme tranchée+laitue frisée	souçon de cannelle moule
Bagel	thon en conserve OU saumon en conserve ou fumé	fromage à la crème léger	concombre tranché + luzerne + carotte râpée	finas herbes séchées
Kaiser	jambon Forêt Noire tranché, maigre	fromage cottage + moutarde Dijon	kiwi pelé et tranché	coriandre fraîche hachée
Muffin anglais	dinde cuite hachée ou en tranches	Moutarde + sauce Worcestershire	petits cornichons sucrés hachés	poivre moulu
Plta	Purée de pois chiches (hoummus)	ketchup aux fruits maison	Oignon rouge haché	Persil
Tortilla	Crevettes cuites	1/2 d'avocat écrasé	poivrons rouge et vert hachés + laitue	Jus de citron et coriandre
Pain au lin	oeufs durs hachés	mayonnaise + moutarde Dijon	échalote hachée	paprika
Croûte	rôti de bœuf haché finement	mayonnaise+ sauce Chili	céleri et poivron vert hachés+olives noires	poudre d'ail
Baguette	fromage suisse en tranches et jambon	Sauce à salade légère	tomate, concombre, champignons tranches	Poivre
Pain de seigle	poulet cuit haché	Fromage ricotta léger ou sans gras	poivron rouge haché	Cari ou poudre de cumin
Ciabatta	Tofu ferme, haché	Mayonnaise légère	Oignon vert haché	Cari ou cumin

**Autres suggestions :** pains à sous marin, pains au fromage ou aux olives, panini / dinde, rôti de porc, goberge, crevettes, cretons maigres, tofu, vége-pâté, pastrami, beurre d'arachides, fromage gouda, emmenthal, ricotta / pesto, salsa, relish, jus de citron, fromage à tartiner / avocat, câpres, ananas, radis, chou, cœurs d'artichauts, piments forts.

Outre le sandwich, vous pouvez opter pour une *excellente alternative* : la *salade-repas*.

Débutez par de la laitue fraîche, des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.) ou des pâtes alimentaires cuites et incorporez des morceaux de fromages légers, des fruits en dés, des légumes, des oeufs cuits durs en tranches, de la viande, du poisson, des graines ou des noix.

*Voilà une solution simple, rapide et savoureuse!*

**Idées dessert** Choisissez des aliments légers et nutritifs : muffin aux son et raisins, galette de riz et compote de pommes, salade de fruits et biscuits à l'avoine, pouding au riz, yogourt à la vanille et fruits frais, gâteau des anges et coulis de petits fruits. Variez également les boissons: jus de fruits pur, jus de tomates ou de légumes, lait, lait au chocolat, lait de soya, yogourt à boire, eau, eau minérale.