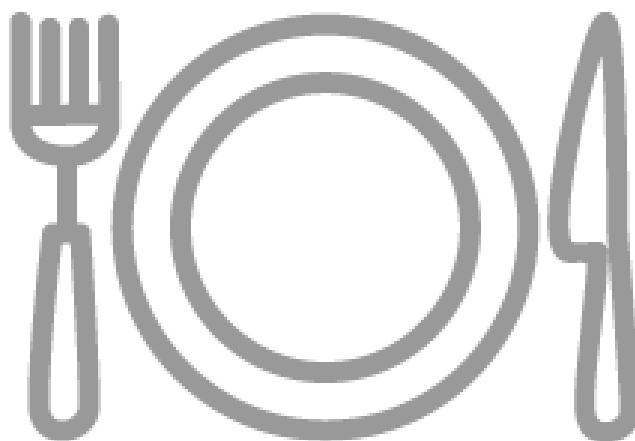


Le plaisir du resto' sans kilos!

Par **eBalance.ch**

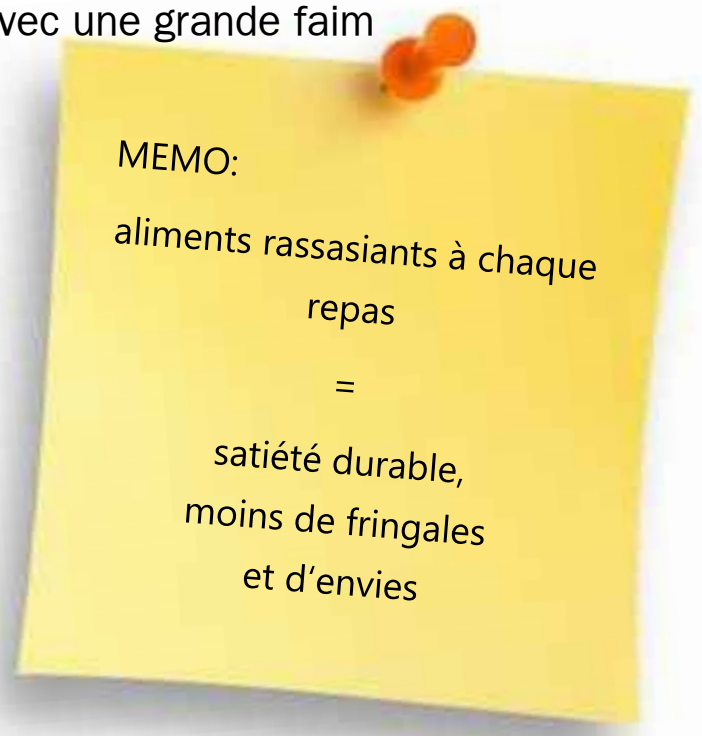


Perdre du poids et aller au restaurant?

Si vous allez une fois de temps en temps, appréciez votre repas pleinement et compensez par une session de sport. Si vous allez souvent au restaurant, voici nos conseils pour limiter les calories.

Nos conseils:

1. Laisser un plat de côté, que ce soit l'entrée ou le dessert
2. Oser faire des changements :
 - ⇒ Demander à mettre les sauces à part pour pouvoir les doser
 - ⇒ Changer les frites ou le gratin par des pâtes ou du riz à l'eau
 - ⇒ Demander une plus grande part de légumes
3. Ne pas puiser dans la corbeille de pain pendant l'entrée
4. Choisir l'eau à la place des sodas et de l'alcool
5. Respecter ses sensations alimentaires; faim et satiété
 - ⇒ Ne pas aller au restaurant avec une grande faim
 - ⇒ La sensation de satiété apparaît après 20 minutes



Les bases

1 cuillère à café (cc)	5g ou 5 ml
1 cuillère à soupe (cs)	15g ou 15 ml
1 verre d'eau	2 dl
1 bol	250 ml
1 grand bol	350 ml
1 cs fromage râpé	10g / 40 Kcal
1 cs d'huile	15g / 135 Kcal
1 portion de beurre	10g / 75 Kcal
1 sucre (sachet ou carré)	5g / 20 Kcal
1 portion de crème café	12g / 19 Kcal
1 tr. de baguette parisienne	15g / 38 Kcal
1 ballon (blanc)	45g / 115 Kcal
Chips (1 poignée)	10g / 54 Kcal
1 pomme ou poire	120g / 60 Kcal
1 banane	90g / 82 Kcal
1 mandarine	80g / 40 Kcal
1 biscuit sec	9g / 37 Kcal

Entrées et plats du jour


Salade en entrée, avec sauce	150g / 200 Kcal
Salade plat principal, avec sauce	300g / 400 Kcal
Viande, sans sauce	150g / 250 Kcal
Poisson, sans sauce	130g / 110 Kcal
Omelette nature	150g / 200 Kcal
Sauce à la crème	50g / 210 Kcal
Sauce au vin	50g / 85 Kcal
Riz, pâtes, céréales nature (garniture)	130g / 130 Kcal
Riz, pâtes, céréales au beurre (garniture)	140g / 210 Kcal
Pommes de terre nature (garniture)	180g / 160 Kcal
Pommes de terre gratin (garniture)	150g / 300Kcal
Pâtes, sans sauce (plat principal)	200g / 260 Kcal
Risotto, polenta	200g / 300 Kcal
Légumes nature (garniture)	200g / 90 Kcal
Légumes avec matières grasses (garniture)	240g / 120 Kcal
Assiette fromages (plat principal)	200g / 800 Kcal
Assiette viande séchée (entrée)	110g / 80 Kcal

Desserts et boissons

Glace (1 boule)	60g / 85 Kcal
Muffins	80g / 360 Kcal
Tarte aux fruits, avec liaison	160g / 290 Kcal
Salade fruits/ soupe de fruits, peu sucrée	170g / 111 Kcal
Vermicelles et meringues	100g / 280 Kcal
Crème fouettée	40g / 135 Kcal
Mousse au chocolat	140g / 425 Kcal
Panna cotta avec coulis de fruits	180g / 445 Kcal
Café au lait, non sucré	2dl / 70 Kcal
Café crème, non sucré	2dl / 21 Kcal
Sodas	3.3dl / 140 Kcal
Sirop	3dl / 30 Kcal
Jus de fruits	2dl / 90 Kcal
Vin	1dl / 75 Kcal
Bière	3dl / 120 Kcal
Alcools forts 40%	4cl / 100 Kcal
Cocktails	3dl / 200 Kcal

Pour plus de conseils ...

- Découvrez nos astuces dans les articles de la rubrique « coaching » du site internet
- Envoyez-nous aussi vos astuces par email au resto
- Contactez-nous avec vos questions à l'adresse email assistance@ebalance.ch



Gardez la motivation et plein
de succès pour votre désir de
perte de poids !

Credits:

Icon made by Freepik from www.flaticon.com

Image @ Fotolia.com