

Les règles pour les sorties resto



Lorsque l'on fait attention à son équilibre alimentaire, les « sorties resto » peuvent parfois poser problème, selon :

- Leur fréquence.
- Le type de restaurant choisi (souvent trop gras, trop salé et trop sucré). En effet une sortie restaurant peut apporter un surplus énergétique conséquent, et si les sorties se multiplient elles peuvent conduire à la prise de poids.

Les restaurants liés à l'activité professionnelle : le bon sens veut de limiter au maximum les extras c'est à dire éviter les apéritifs, l'alcool et les desserts. Il est recommandé de se contenter d'un plat, en évitant les frites que l'on peut consommer une fois ou deux par quinzaine. Voici les bons réflexes à avoir:

- Demander systématiquement une portion de légumes et de féculents avec la viande ou le poisson.
- Éviter de grignoter la panière de pain en attendant d'être servi ou pour saucer les plats.
- Le café gourmand est un faux ami, il est souvent plus riche en calories qu'un dessert bien choisi tel que salade de fruit frais, fromage blanc au miel ou tarte aux pommes par exemple.

Les restaurants occasionnels : tout d'abord, une sortie restaurant a deux objectifs : convivialité et plaisir gustatif. Vous êtes donc là pour vous faire plaisir ! Il reste toujours intéressant de faire des associations judicieuses pour éviter une digestion laborieuse et un jackpot calorique.

Voici quelques astuces :

- Commencez par choisir votre plat principal avant l'entrée ou le dessert. Les formules entrée + plat ou plat + dessert vous éviteront de surcharger votre estomac.
- Si vous choisissez une viande rouge, ou un plat fromager, évitez une entrée riche en graisses, à base de fromage ou de charcuterie. ✓ Un dessert à base de fruit sera plus approprié qu'une pâtisserie (exemple du tiramisu à base de mascarpone et donc riche en graisses). Si vous choisissez un poisson, vous avez plus de liberté sur les entrées et les desserts.
- Allégez les repas précédents et suivants le restaurant, pour ne pas accumuler les calories.