



Une des situations les plus difficiles pendant un régime se trouve être les repas au restaurant. Pourtant, faire un régime ne signifie en aucune manière rester reclus chez soi et abandonner toute vie sociale.

***On se fait un petit resto ?** Ne dites pas : "quand j'aurai fini mon régime". Vous êtes en train de changer toute votre manière de vous nourrir, donc, autant y aller tout de suite. En **sélectionnant vos plats avec discernement**, vous aurez le **plaisir** de la **convivialité** et du **goût**, sans déroger pour autant à vos nouvelles règles.*

*Voici des possibilités de repas au restaurant que nous vous avons choisies et les pièges à éviter. Il convient dans la mesure du possible de ne pas dépasser **2 à 3 repas au restaurant par semaine**.*

Quelques conseils :

Votre danger le plus important va résider dans la convivialité qui se trouvera autour de vous ainsi que dans les produits que vous allez pouvoir manger sans vous en rendre compte comme le pain, le vin et les biscuits servis en apéritif.

***Remplissez votre verre d'eau** et buvez le plus possible au moment des repas afin, dans les périodes de vide, de ne pas être tenté par des grignotages notamment sur les produits qui sont sur la table. Vous avez pour règle de **ne pas vous resservir** et de **ne pas terminer votre assiette si le plat est servi généreusement**.*

*Veillez toujours à retrouver dans votre repas une **source de protéines** (viande maigre, poisson, œuf...) avec peu de sauce ou sans sauce sous forme de grillade, en papillote ou poché, des **légumes crus et/ou cuits** sans sauce grasse, des **féculents** ou pain, un **laitage** et un **fruit cru ou cuit**.*

***L'eau sera la boisson idéale** pour accompagner votre repas, à moins que vous ne préférerez **troquer le dessert contre 1 à 2 verres de vin**.*

*Pensez également si vous le pouvez à **bien choisir votre restaurant** : il est naturellement plus facile de composer un repas équilibré et de résister à la tentation dans un restaurant japonais que dans un restaurant savoyard ! Par ailleurs, en fonction de vos choix, vous devrez **compenser au repas suivant**.*

Je vais dans un restaurant italien



Sur la carte, je choisis :

- 1 salade verte ou 1 salade de tomates au basilic et vinaigre balsamique ou un carpaccio (au vinaigre ou au jus de citron)
- 1 part de pizza reine, 4 saisons, napolitaine ou 1 assiette de pâtes napolitaines ou bolognaises
- 1 salade de fruits ou 2 boules de sorbet

Ce que je fuis absolument :

Les pizzas à pâte épaisse, avec beaucoup d'ingrédients et pizzas 3 fromages. Les préparations marinées dans l'huile. Les pâtes en sauce à base de crème, gratinées ou au beurre. La bouteille d'huile pimentée (un apport en lipides supplémentaire sur les pizzas). Le mascarpone, bombe calorique et les préparations qui en contiennent (tiramisu).

Astuces :

Je peux manger de la pizza à condition de me limiter à une portion de 200 à 300 g (environ 1/2). Je privilégie des pâtes en sauce tomate et je ne termine pas mon assiette si la quantité servie est trop importante. Je choisis un carpaccio au jus de citron ou au vinaigre balsamique ou je repousse l'excédent d'huile sur les bords de l'assiette. Je ne sauce pas avec du pain.

Je vais dans un restaurant français

Sur la carte, je choisis :

- 1 tranche de saumon + 1 toast ou des crustacés à volonté (mais seulement 6 huîtres) ou 1 salade composée au choix (tomate mozzarella, salade avec crustacés, roquette parmesan, salade au crabe ou aux crevettes...) ou 1 carpaccio.
- 125 g de viande maigre, poisson ou équivalence de préférence grillée ou vapeur ou en sauce légère + légumes + éventuellement féculents en se limitant à l'équivalent de 4 cuillères à soupe ou 2 rondelles de pain.
- 2 verres de vin ou 1 apéritif + 1 verre de vin
OU un dessert : 2 boules de sorbet ou 1 salade fruits ou 1 coupelle de fromage blanc ou 1 île flottante + 2 cuillerées à café de sauce.
OU les 2 si je ne prends pas de hors d'œuvre



Ce que je fuis absolument :

Les charcuteries, les pâtisseries, les feuilletés, les quiches, les fritures, les gratins, les préparations au beurre, à la crème, au foie gras ou autre produit que vous avez identifié comme très gras, la plaquette de beurre, la corbeille de pain.

Astuces :

Je peux consommer des fruits de mer à volonté (sauf les huîtres limitées à 6, en raison de leur richesse en cholestérol) en contrôlant le pain, la mayonnaise et le beurre. Je peux prendre un morceau de fromage à condition de me limiter à 30 g. Si je prends un plat en sauce, je me limite à 1 à 2 cuillerées à soupe de sauce.

Je vais dans un restaurant asiatique



Sur la carte, je choisis :

- 4 raviolis de crevettes ou de boeuf ou 1 potage + 3 ou 4 raviolis, ou 1 rouleau de printemps, ou 1 salade au crabe ou aux crevettes.
- 125 g de viande ou équivalent + 2 cuillerées à soupe de sauce + des légumes sautés et/ou un petit bol de riz nature ou cantonnais ou 6 raviolis.
- 2 boules de sorbet ou une dizaine de lychees frais ou la moitié d'une mangue ou d'un ananas frais.

Ce que je fuis absolument :

Les chips de crevettes servies en apéritif. Les nems, beignets, fritures et viandes grasses.

Astuces :

Privilégiez les préparations vapeur ou avec un minimum de sauce et évitez les fritures. La fondue chinoise (servie pour plusieurs personnes) vous permet d'allier minceur et convivialité puisqu'elle consiste à faire cuire viande, poisson, pâtes et légumes dans un récipient commun contenant un bouillon aromatique sans huile. Les raviolis et bouchées vapeur affichent une bonne valeur nutritive.

Je vais dans un restaurant oriental



Sur la carte, je choisis :

- 1 mechouia (salade de poivrons cuits)
- 1 couscous de poulet ou un tajine
- 1 salade de fruits, 2 boules de sorbet ou 1 thé à la menthe.

Ce que je fuis absolument :

Les soupes type chorba ou harira en entrée, elles sont riches et à considérer comme un plat complet. Les fritures, le mouton cuisiné, le couscous aux 3 viandes, les saucisses (merguez) Les pâtisseries orientales très grasses et sucrées.

Astuces :

Le couscous est un plat complet satisfaisant à condition de choisir les viandes les plus maigres (le poulet sans la peau par exemple) et de laisser de côté les parties grasses, de limiter la quantité de semoule à l'équivalent de 4 cuillerées à soupe et d'accompagner le tout de légumes à volonté et de bouillon. Si vous êtes tenté par un thé à la menthe, consommez-le à la place du dessert pour compenser sa richesse en sucre.

Je vais dans une crêperie



Sur la carte, je choisis :

- 1 galette de blé noir jambon/fromage ou jambon/oeuf, bacon/fromage ou bacon/oeuf, boeuf/fromage ou boeuf/oeuf (+ ou - sauce tomate).
- 1 salade verte + vinaigrette (2 cuillerées à café)
- 1 crêpe dessert simple avec morceaux de fruits, compote, sucre ou confiture
- 1 bolée (25 cl) de cidre brut

Ce que je fuis absolument :

Les galettes aux 3 fromages, à la charcuterie type andouille ou contenant des produits

identifiés comme gras. Les crêpes dessert composées qui peuvent être des bombes caloriques. Les préparations flambées à l'alcool.

Astuces :

Je choisis le cidre à la bolée pour ne pas être tenté d'augmenter la quantité consommée.

Je vais dans un restaurant japonais



Sur la carte, je choisis :

- 1 soupe miso
- 10 sashimis ou 4 brochettes + 1 bol de riz ou 10 sushis ou 10 makis
- 1 brochette de fruits ou 2 boules de sorbet au thé vert matcha .

Ce que je fuis absolument :

Les fritures, les brochettes avec fromage, les makis garnis de mayonnaise ou de fromage.

Astuces :

Les plats japonais sont nutritionnellement intéressants à condition de se limiter aux préparations simples et non aux nouvelles recettes parfois riches en graisses ou frites. Le sauce soja ou wasabi sont des sauces peu caloriques, vous pouvez les utiliser pour relever vos préparations.

Je vais dans un restaurant indien



Sur la carte, je choisis :

- 1 crudité
- 1 poulet tandoori ou poulet madras + curry de légumes
- 1 petit pain naân nature
- 1 salade de fruits

Ce que je fuis absolument :

Les beignets et fritures. Le pain naân farci au fromage ou à l'ail. La glace kulfi fabriquée au lait concentré est très sucrée.

Astuces :

Limitez-vous à 2 cuillerées à soupe de sauce car les épices sont traditionnellement saisies dans une quantité non négligeable de beurre ou d'huile. Choisissez entre un pain naân nature et une portion de féculent.

Je vais dans un restaurant mexicain



Sur la carte, je choisis :

- 1 chili con carne ou 2 fajitas garnies sans fromage
- 1 salade verte
- 1 belle part d'ananas frais

Ce que je fuis absolument :

Le guacamole et les tortillas. Les fajitas gratinées. Les plats à base de crème. Les plateaux dégustation très garnis. Les salades en mayonnaise.

Astuces :

Le chili est un plat complet à base de féculents tout à fait satisfaisant, à condition de ne pas consommer de pain en plus. Choisissez entre un dessert et une bouteille Desperados®

Je vais dans un restaurant savoyard



Sur la carte, je choisis :

- 1 pierrade*
- 1 salade verte*
- 1 crumble aux myrtilles*

Ce que je fuis absolument :

Les plats à volonté. La fondue savoyarde, la tartiflette. Les charcuteries les plus grasses. Les sauces à base de mayonnaise ou de beurre (béarnaise, tartare, bourguignonne). Je préfère la moutarde, le sauce barbecue ou le ketchup. La fondue au chocolat en dessert.

Astuces :

Si j'ai envie d'une raclette : il suffit de savoir se limiter sur la quantité et de demander une salade verte en accompagnement. Je me limite à 2 petites pommes de terre, 4 tranchettes de fromage et je choisis les charcuteries les plus maigres (jambon blanc, jambon sec sans le gras, viande des grisons, bacon, bresaola, noix de jambon). En dessert, je me contente d'une salade de fruits.

Ainsi, vous pourrez profiter pleinement de votre sortie, sans culpabiliser !

Sophie egiziano