



Un petit tour dans la restauration rapide :



on se fait plaisir mais on abuse pas non plus.

Chez QU... :

Qu'est ce qu'on peut manger :

Burger, Club, fingers food ou salades composées (Tex Mex, océane, chicken, mixte)

Frites avec de la sauce (mayonnaise, ketchup, curry, etc...) ou pas ?

Pâtisserie, dessert lacté ou dessert glacé

Qu'est ce qu'on peut boire :

Des Sodas, de l'eau plate ou de l'eau gazeuse

Chez MAC ... :

Qu'est ce qu'on peut manger :

Burger au bœuf, au poulet, au poisson, au fromage, nuggets ou salades composées

Frites, petite salade ou petites tomates

Pâtisserie, fruits frais ou dessert glacé

Qu'est ce qu'on peut boire :

Des sodas, de l'eau plate ou de l'eau gazeuse

Le secret de l'équilibre alimentaire c'est de trouver la juste proportion entre l'énergie qu'on absorbe avec les aliments et l'énergie que l'on dépense.

Qu'est ce qu'on mange et qu'est ce qu'on boit :

Si on bouge beaucoup ce jour là :

- un grand burger ou un club + une grande portion de frites + dessert lacté ou des fruits frais + de l'eau ou un soda

ou

- des nuggets ou des fingers food + des frites + des fruits frais + de l'eau ou un soda

Si la journée est assez calme :

- une salade composée + une petite portion de frites + un dessert glacé + de l'eau

ou

- un burger ou un club ou des fingers food + une petite salade ou des tomates + un dessert lacté + de l'eau

Si on veut faire attention à ce qu'on mange :

- une salade composée + une petite portion de frites + des fruits frais + de l'eau

ou

- un burger + des petites tomates ou une petite salade + un dessert lacté + de l'eau

ou

- une salade composée + une pâtisserie + de l'eau

L'idée c'est de se faire plaisir sans se priver au niveau du goût mais c'est aussi une histoire de quantité.

On continu le mois prochain avec les autres possibilités de restauration rapide !!!