

Un petit tour dans la restauration rapide : la suite ...

Dans une pizzeria :

Qu'est ce qu'on peut manger :

- Pizzas



Margarita : *tomates concassées marinées à l'huile d'olive et basilic, mozzarella, épices*

Régina : *Jambon, champignons, mozzarella, sauce tomate, épices*

Quatre fromages : *Gorgonzola, Taleggio, mozzarella, grana padano, sauce tomate, épices*

Calzone : *Jambon, champignons, mozzarella, sauce tomate, épices*

De la mer : *Petites noix de St Jacques, queues de crevettes, mozzarella, champignons, crème tomatée, persillade, ciboulette, épices*

- Pâtes et rizottos



Spaghetti à la bolognaise : viande de bœuf, sauce tomates

Tagliatelles à la carbonara : *Crème fraîche, lardons fumés, jaune d'œuf*

Rizotto : riz – avec des fruits de mer ou du veau ou des champignons, etc ...

Chez KF...



Qu'est ce qu'on peut manger :

- des crispy tenders : de tendres aiguillettes de poulet marinées panées et frites à déguster avec des sauces curry, barbecue, aigre douce
- des pièces de poulet entières, marinées, panées et frites
- un brazer : filet de poulet mariné cuit au four entre deux tranches de pain ciabatta
- un brazer Wrap : filet de poulet mariné cuit au four + tomes + salade dans une galette
- des buckets : assortiment généreux et varié de poulet à partager à plusieurs

mais également :

- une cobette : demi épis de maïs chaud à l'huile végétale
- des tomates « cerise » avec une salade croquante
- que des tomates « cerise »
- glace au lait
- du tartare mangue ananas

- des bouchées glacées

Qu'est ce qu'on peut boire :

Des sodas, de l'eau plate ou gazeuse

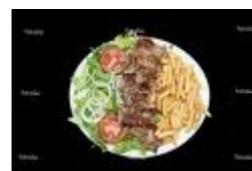
Chez SUBW...



Les sandwiches sont élaborés sur place, devant vous. C'est vous qui choisissez vos ingrédients :

- Sandwichs « classiques » : jambon italien, thon ou poulet
- Sandwichs « chauds » : poulet, dinde, jambon ou bœuf
- Sandwichs « Allégés » : végétarien, bœuf en tranche, dinde, jambon
- Des salades.

Au Kebab



- Des sandwiches : de la viande grillée à la broche et découpée en fines lamelles servi dans du pain Pita, crudités, sauce
- Sur assiette : viande grillée à la broche, crudités, sauce + frites ou riz

Quelques consignes : toujours pareil on se fait plaisir mais on n'exagère pas.

Ces plats proposés sont à consommer une fois par semaine environ car ils sont riches en mauvaises graisses et pauvres en vitamines. Ils n'ont donc pas de véritable intérêt nutritionnel, sauf de se faire plaisir pendant ce repas. Toutefois, ces restaurants proposent des aliments permettant d'équilibrer son menu : salade verte, tomates, riz, fruits, etc ...

En dessert : préfère ceux à base de fruits, les sorbets ou les desserts lactés (fromage blanc, entremets ...).

En boisson : un petit rappel pour dire que l'eau est la seule boisson indispensable.

Pour le repas suivant : essaie de rééquilibrer en mangeant des légumes  + un féculent 
+ un fruit  et/ou un laitage  (yaourt, fromage blanc, petits suisses ...).