

Régime et restaurant, est-ce possible de concilier les deux ?

Il est tout à fait possible de faire attention et de ne pas grossir lors d'un bon déjeuner - ou dîner - au restaurant avec des amis ou avec son chéri (e).

La coach minceur Kathleen Liscia vous propose ce petit mémo qui vous aidera lors de vos sorties.

Kathleen Liscia
Coach Minceur
Diplômée de l'association F.I.L.C.O et Orkeoz

"Quand mincir rime avec plaisir"

+ 44.788.155.39.36
+ 33.6.98.81.15.55

**Cliquez ici pour accéder directement
au groupe **Recettes Faciles et Lights : RFL****

dietcoach@yahoo.com A votre écoute 7j/7



www.facebook.com/groups/recettesfacilesetlights

Dans un **restaurant français**

Que faut-il choisir ?

En apéro : *1 verre de vin ou 1 apéritif*

En entrée :

*1 tranche de saumon Ou des crustacés à volonté
(pour les huîtres maximum 5) ou 1 salade
composée au choix ou 1 carpaccio. Toujours
demander la sauce à côté.*

En plat :

*Choisissez de la viande maigre ou du poisson.
Optez pour le poisson "grillé" ou "à la vapeur"
+ des légumes (bouillis ou grillés)
+ féculents (un plat) ou 1 bon morceau de pain*

En dessert :

*1 salade de fruits ou du sorbet ou 1 coupelle de
fromage blanc*

Que faut-il limiter ou éviter ?

Les charcuteries, les fritures, les feuilletés, les gratins, le foie gras et toutes les préparations caloriques à base de beurre ou crème. Pour les alcools ne pas les mélanger avec des sirops, des jus, et du soda non light.

Petit plus :

Consommez des fruits de mer à volonté.

Optez pour 1 part de fromage servie avec de la salade (relisez mon article sur les fromages les moins caloriques publié ici <http://www.regimesmaigrir.com/actualites/article.php?id=1450>).

Dans un **restaurant Viandes et grillades**

Que faut-il choisir ?

En entrée :

*1 salade verte (avec tomates par exemple),
toujours demander la sauce à côté*

En plat :

*Les viandes, le poulet et les poissons (bar, dorade...)
grillés et les légumes grillés*

En dessert :

1 salade de fruits ou sorbet

Que faut-il limiter ou éviter ?

Les assiettes de charcuteries grasses et le foie gras.
Pour les viandes, évitez le gigot, le bourguignon, les
côtelettes de porc, le veau rôti. Les frites huileuses.

Petit plus :

Pour les sauces : optez pour la moutarde.

Dans un **restaurant**
Poissons et fruits de mer

Que faut-il choisir ?

En entrée :

Saumon fumé et salade verte

En plat :

*Les huîtres, les coquilles Saint-Jacques, le homard,
les langoustes, le poulpe et la seiche
Les légumes*

En dessert :

1 salade de fruits ou sorbet

Que faut-il limiter ou éviter ?

Ne pas abuser du pain. Eviter les beignets de crevette, les calmars frits et les escargots cuisinés.

Petit plus :

Il existe des fruits de mer naturellement gras mais tout de même à privilégier tels que les moules, le crabe, et le tourteau.

Dans un **restaurant italien**

Que faut-il choisir ?

En entrée :

*1 salade verte
ou 1 salade de tomates au basilic et vinaigre
balsamique
ou un carpaccio (demandez toujours la sauce à côté
si possible et vous la rajouterez vous-même)*

En plat :

*Vous pouvez prendre une autre entrée
ou prendre une part de pizza Reine, 4 saisons,
napolitaine
ou l'assiette de pâtes napolitaines ou bolognaises
(MELANGER LES FECULENTS AVEC DES
LEGUMES est favorable)*

En dessert :

1 salade de fruits ou du sorbet

Que faut-il limiter ou éviter ?

Le pain, la foccacia, les pizzas avec une pâte épaisse, pizza aux 3 ou 4 fromages. Les préparations marinées dans de l'huile. Les pâtes à base de crème, beurre ou gratinées. Eviter les préparations à base de mascarpone (vraiment très calorique : 355 kcal pour 100 g).

Petit plus :

- S'il y a trop d'huile dans vos plats, n'hésitez pas à repousser l'excédent de sauce ou demandez tout simplement la sauce de côté. La matière grasse est toujours à limiter. Sachez-la doser sur votre journée.
- **Ne pas saucer avec du pain !**

Dans un **restaurant asiatique**

Que faut-il choisir ?

En entrée :

Une soupe de légumes, des raviolis de bœuf ou de crevettes ou 1 salade de crabe ou crevette ou 1 rouleau de printemps

En plat :

Viande maigre, des légumes sautés, et pour un riz nature ou cantonnais

En dessert :

1 salade de fruits, des fruits frais tels que la mangue, ananas ou 10 lychees et du sorbet (2 boules)

Que faut-il limiter ou éviter ?

Les viandes grasses, chips de crevettes, les nems, les tempuras/ ou beignets frits et les fritures.

Petit plus :

Commandez toujours les préparations cuisinées à la vapeur, ou avec peu de sauce. Optez pour les raviolis vapeur (très bonne valeur nutritionnelle).

Si vous prenez une soupe ne vous pesez pas le lendemain, car vous pèserez toujours plus à cause de l'excédent de sel et d'eau dans celle-ci.

Dans un **restaurant japonais**

Que faut-il choisir ?

En entrée :

1 soupe miso ou edamame (mais limitez le riz par la suite)

En plat :

*Sashimis à volonté de saumon, ou de thon, ou des brochettes de viande maigre ou de poisson comme le saumon
+ 1 bol de riz nature ou 8 sushis / makis*

En dessert :

1 salade de fruits ou du sorbet (2 boules)

Que faut-il limiter ou éviter ?

Les nems, les tempuras/beignets frits, les fritures, et toutes les viandes grasses et les brochettes avec fromage.

Petit plus :

Utilisez la sauce soja et wasabi pour donner du goût à vos plats et qui sont peu caloriques.

N'oubliez pas que les edamame sont des légumineuses et non des légumes, à ne pas négliger car ils sont riches en fibres et glucides complexes.

Dans un **restaurant oriental**

Que faut-il choisir ?

En entrée :

*Salade de crudités, ou 1 salade de poivrons cuits
(appelée "méchouia")*

En plat :

*1 couscous de poulet ou 1 tajine avec les légumes à
volonté*

En dessert :

1 salade de fruits ou du sorbet (2 boules)

En boisson:

1 thé à la menthe sans sucre ou avec de l'édulcorant

Que faut-il limiter ou éviter ?

Le chorba ou harira sont des soupes très caloriques donc évitez-les sauf si vous les prenez en plat.

Limitez les fritures, la merguez, et les pâtisseries orientales.

Petit plus :

Le couscous est un plat sain et équilibré. Cependant il faut choisir la bonne viande : telle que le poulet sans la peau.

Ne pas abuser de la semoule (4 cuillères à soupe seraient l'idéal) et accompagnez-la de légumes à volonté. Faites attention les bouillons peuvent contenir beaucoup d'huile donc à limiter tout de même.

Dans un **restaurant crêperie**

Que faut-il choisir ?

En entrée et en plat :

1 salade verte accompagnée de tomates + 1 cuillère à soupe de vinaigrette ou 1 galette de blé noir, jambon ou œufs.

En dessert :

1 crêpe nature servie avec des morceaux de fruits ou vous rajoutez de l'édulcorant

En boisson:

1 verre de cidre brut

Que faut-il limiter ou éviter ?

Les galettes aux fromages, les charcuteries trop grasses, les crêpes type beurre sucrée, ou Nutella, ou chocolat, et évitez toutes les préparations faites à base d'alcool.

Petit plus : n'hésitez pas à demander la sauce à côté ou le sucre (ou édulcorant de préférence) pour le rajouter vous-même.

Dans un **restaurant mexicain**

Que faut-il choisir ?

En entrée :

1 salade verte avec tomates, sauce à côté

En plat :

2 fajitas sans fromage ou 1 chili con carne

En dessert :

Fruits frais tel que l'ananas, ou 1 salade de fruits ou un sorbet

Que faut-il limiter ou éviter ?

Les tortillas, les fajitas avec du fromage. Les plats à base de crème, de sauce et les salades en mayonnaise.

Limitez le guacamole aussi. Il apporte 147 kcal pour 100 g : il sera à restreindre car même s'il est pauvre en glucide avec 1 g pour 100 g, il est élevé en lipides et couvre 7% des apports caloriques journaliers.

Petit plus :

Evitez le pain avec les plats comme le chili con carne.

Dans un **restaurant savoyard**

Que faut-il choisir ?

En entrée :

*1 salade verte avec tomates,
toujours demander la sauce à côté*

En plat :

La pierrade, charcuteries maigres (maigres (jambon blanc, jambon sec sans le gras, viande des grisons, bacon, bresaola, noix de jambon)

En dessert :

1 salade de fruits ou sorbet

Que faut-il limiter ou éviter ?

fondue savoyarde, la tartiflette, les charcuteries grasses, les salades à base de mayonnaise, évitez aussi les sauces béarnaise, bourguignonne et tartare.

Petit plus :

Pour les sauces : Optez pour la moutarde. Si vous souhaitez une raclette : limitez-vous à 4 tranches de fromage et 1 pomme de terre, accompagnez la raclette de légumes cuits sans matière grasse ou de salade pour vous caler. Les légumes ont un effet de satiété immédiate donc la sensation de faim est comblée.

Dans un **restaurant Brunch**

Que faut-il choisir ?

En entrée et plat :

*Les œufs au plat ou les œufs pochés
pain baguette (à limiter) ou pain complet
saumon fumé (à limiter à 2 tranches)*

En dessert :

1 salade de fruits ou fruits frais

En boisson :

*Thé sans sucre, avec édulcorant de préférence
ou jus de fruits pressés ou soupe de fruits*

Que faut-il limiter ou éviter ?

Les œufs Bénédictes avec beaucoup de sauce hollandaise.

Les viennoiseries et les desserts chocolatés type tiramisu, les macarons.

Il est donc tout à fait possible d'allier régime et restaurant alors ne culpabilisez plus et profitez de votre vie sociale !

Il suffit juste de faire attention **et pourquoi pas se faire aussi plaisir de temps en temps ?**

Ne paniquez plus et emportez toujours avec vous ce guide alimentaire de restaurants !

Kathleen Liscia
Coach Minceur
Diplômée de l'association F.I.L.C.O et Orkeoz

"Quand mincir rime avec plaisir"

+ 44.788.155.39.36
+ 33.6.98.81.15.55

Cliquez ici pour accéder directement au groupe **Recettes Faciles et Lights : RFL**

dietcoach@yahoo.com A votre écoute 7j/7



www.facebook.com/groups/recettesfacilesetlights

Retrouvez mes autres articles ici :

www.regimesmaigrir.com/avis-expert/kathleen-liscia