

Repas „au vol“ pour gens pressés

Si vos activités professionnelles vous amènent à vous déplacer souvent, vous aurez parfois de la peine à vous en tenir aux règles d'une alimentation saine et équilibrée. Des snacks ou une pizza achetés à un stand et ingurgités en vitesse ne calment que momentanément la faim et constituent une alimentation pauvre sur le plan diététique.

De nombreux actifs préféreraient avoir une alimentation saine et équilibrée, mais n'y arrivent pas faute de temps. Avec un brin d'imagination et d'organisation cependant, n'importe qui peut aujourd'hui s'offrir un délicieux repas équilibré en moins de temps qu'il ne faut pour faire la queue devant un stand de restauration sur le pouce.

À la pause de midi, si vous voulez à la fois vous régaler et manger sainement, vous pouvez faire un saut au magasin ou déguster un pique-nique fait maison.

Dans les deux cas, votre repas se composera par exemple d'une salade (avec une vinaigrette pas trop grasse) ou de légumes crus, d'un produit à base de céréales complètes (p.ex. pain ou pain croustillant), de flocons de céréales, d'un peu de protéines sous forme de fromage (camembert, brie, Appenzeller, Le Gruyère AOC, Tête de Moine AOC...), et de fruits de saison comme dessert.

Pour apporter de la fraîcheur dans votre assiette, remplacez la traditionnelle saucisse grillée ou la tranche de tarte classique par un pique-nique concocté avec amour composé de petites portions de légumes frais, de brisures de Sbrinz AOC, d'une tranche d'Emmentaler AOC ou d'un excellent fromage à pâte molle et de cerneaux de noix... Ajoutez un petit pain complet, quelques fruits et une bouteille d'eau, et votre pique-nique sera parfait. Même en déplacement, il vous sera toujours possible de vous procurer une salade pour accompagner un sandwich au pain complet et des fruits. Dans les grands magasins, vous trouverez également du fromage en portions. C'est une solution très pratique pour composer rapidement des repas équilibrés.

Du fromage pour combattre les caries

Le fromage est une composante idéale des collations sur le pouce: non seulement il "cale" l'estomac sans l'encombrer, mais il protège aussi les dents des caries. Celles et ceux qui sont fréquemment en déplacements et qui ne peuvent se brosser régulièrement les dents, ni se rincer la bouche auront intérêt à opter pour des aliments qui ménagent la dentition, comme le fromage. Le fromage active la salivation. La salive, enrichie en calcium et en phosphore, neutralise plus rapidement l'acidité de la cavité buccale, en même temps qu'il permet à l'émail dentaire de se reminéraliser.

