



POUR CELA IL FAUT QUE LE SANDWICH SOIT :

- Composé **de pain** de grains et de formes variés
- Agrémenté **d'une garniture savoureuse** privilégiant les produits de base
- Enrichi d'une touche de **corps gras** en variant les sources (pâte d'olive, pistou, noix, beurre de ferme)
- Égayé de **crudités** et/ou de **fruits** pour encore plus de couleurs, de textures et de saveurs





Etape 1



Choisis un pain riche en fibres:

Varie les plaisirs entre les pains complets ou au blé dur, campagne, multigrains, baguette multicéréales, le bagna gris, le triangles, le wraps, pain pitta, chiabbatas intégrales, pain de seigle, pistolets gris, bagnats gris...

Joue sur la forme et la découpe, à servir en toasts, en croques, en canapés

Ces pains riches en grains et en fibres diffusent une bonne énergie

Toute l'après midi, tu n'es pas fatigué et tu évites le coup de faim ou le coup de pompe en fin d'après midi.

+ d'infos voir <http://www.painetsante.be>



Étape 2



Sélectionne une garniture riche en protéines en partant d'un aliment de base .

- Fromages frais, chèvres frais, camemberts, abbayes , fetas, mozzarellas, St Paulin,...
- Rôti, jambon, poulet, filet américain nature
- Conserve de poisson au vinaigre ou au naturel (MSC)
- Thon nature, saumon, autres poissons de la pêche raisonnée
- Œuf bio , dur, en omelette...

Tu peux aussi travailler les garnitures avec des légumes et des légumineuses (houmous, lentilles vertes,...)



Etape 3

Garde la main
légère pour ne pas
avoir de fatigue
digestive ou de
sommolence !

Ajoute une petite touche d'onctuosité et de corps gras bien dosé pour ne pas créer de fatigue digestive et suffisant pour une bonne satiété

- ✓ Lisse le pain d'une noisette de beurre de ferme, d'une petite touche de mayonnaise
- ✓ Utilise des fromages frais
- ✓ Emploie des petits condiments délicieux, comme le pestou, les tapenades, du caviar d'aubergines, ...
- ✓ Compose une mousse de légumes, de roquefort...

5 g de graisses ajoutées= 1 càc / tranche de pain



Etape 4



Pense aux accompagnements : joue sur les couleurs et les textures avec les fruits et légumes

- ▶ En bâtonnets, en garniture, en tranches, en purée
- ▶ Avec des carottes rapées, un émincé de salade, des tranches de concombre...
- ▶ Sans oublier les épices et les herbes aromatiques fraîches

Modère l'ajout de sel et utilise du sel iodé.

Ce repas riche en fibres et dosé en graisses est une promesse d'efficacité , de performance, de vigilance et de bien-être tout au long de l'après-midi. A consommer avec de l'eau du robinet, bien fraîche, agrémentée d'une goutte de citron, ou de quelques feuilles de menthe.

