

## IDÉES SANDWICHS

### À LA FRANÇAISE

1/3 à 1/2 baguette complète ou semi-complète, 2 tranches de jambon découenné, feuilles de laitue, rondelles de tomates, moutarde, petits cornichons croquants. Terminer avec un yaourt et un fruit.

### NORDIQUE

1 pain rond et plat aux céréales ou complet, un filet de haddock fumé, du citron, des rondelles de concombre, des rondelles d'échalote. Terminer avec 2 petits-suissees et un fruit.

### VÉGÉTARIEN

1 petit pain rond au sésame ou autre, pointes d'asperges, brunoise de tomate, persil haché, concombre émincé, 3 à 4 c à s de fromage blanc 0 à 20 %, 8 amandes. Terminer par un fruit.

### CAMPAGNARD

4 à 6 tartines de pain de campagne, une omelette (avec 2 œufs et ciboulettes/échalote), quelques feuilles de salade. Terminer avec un yaourt et un fruit.

### FROMAGER

4 tartines de pain de son, 40 g de chèvre frais, poivron vert émincé + tomates cerises en accompagnement ou tomates émincées au basilic. Terminer avec un ½ pamplemousse.

# DÉJEUNER VITE MAIS BIEN

## MENU 1

Salade de riz à la tomate, miettes de thon, 4 olives noires, concombre  
Un yaourt nature et 2 brugnons

## MENU 2

Taboulé oriental ( fait maison), lanières de jambon découenné  
Un fromage blanc à 0 ou 20 % de matières grasses et ¼ de melon

## MENU 3

Laitue vinaigrette, pommes de terre vapeur, lamelles de bacon, échalotes, vinaigrette à la moutarde  
Deux petits suisses à 20 % et un kiwi

## MENU 4

Blé croquant ou quinoa, crevettes décortiquées, poivrons rouges émincés, champignons frais  
Un yaourt aromatisé à la vanille 0 % et une compote sans sucre ajouté

*NB : Variez le goût de vos salades en variant les huiles\* (huile de noix, huile aux herbes de Provence...) et les vinaigres (balsamique, de cidre, de Xérès, aux échalotes...)*

*\* 1 cuillère à soupe d'huile par personne pour une salade prise **en plat principal**. Faire une vinaigrette diététique (1 c à s d'huile + 1 c à s de vinaigre + eau + moutarde + épices et aromates au choix). Il est possible de réaliser des sauces à base de fromage blanc à 0% ou 20% de matières grasses.*

*Ex : 2 c à s de fromage blanc + un jus de citron + estragon + sel, poivre  
Ou 2 c à s de fromage blanc + curry + sel, poivre*

N'hésitez pas à varier les goûts et les couleurs toujours très appétissants !