

RESTAURANTS : LES MEILLEURS CHOIX

Note : les items suivis d'un astérisque (*) contiennent plus de sel

MEILLEURS CHOIX	MOINS BONS CHOIX
MODES DE CUISSON ET DE PRÉPARATION	
Bouilli, grillé, poché, rôti, à l'étuvée, cuit au four, braisé, sur charbon de bois, BBQ, à la vapeur, sauté : avec peu de gras, provençale, lyonnaise, marsala, primavera, marinère	Frit, pané, rissolé, poêlé, croustillant, au gratin, gratiné, au beurre, fricassée, casserole, parmigiana, milanaise, à la crème, Alfredo, hollandaise, à la King, béarnaise, béchamel
ENTRÉES ET HORS-D'ŒUVRE	
crudités, jus de légumes*, consommés*, soupes à base de bouillon et de légumes*, minestrone*, pains pitas grillés ou pain de blé entier	soupes-crèmes* et potages * (contiennent souvent de la crème ou des œufs); soupes épaisses, plats d'olives, pointes de pizza ou les croustilles de maïs
SALADES	
toutes les salades à base de légumes et de fruits, niçoise, (demandez la vinaigrette* à part et optez pour des salades qui contiennent des protéines comme des œufs, des fèves, ou du poulet)	les salades avec vinaigrette crémeuse, les salades César ou grecques (fromage, mayonnaise et autres aliments, tels le bacon et les croûtons de pain, qui augmentent le nombre de calories et l'apport en gras saturé).
METS PRINCIPAUX	
viande, volaille ou poisson apprêtés simplement (grillés, rôtis ou bouillis) tels que poitrine de poulet sans peau, filet de poisson, filet de porc, petit steak de bœuf dont le gras visible a été retiré (contre-filet ou surlonge), brochettes; omelette aux légumes ; pâtes alimentaires servies avec des sauces à base de vin (marinara), à base de tomates et d'ail (provençale) ou à base de légumes (primavera)	viande, volaille ou poisson apprêtés avec une quantité importante de gras (frits, panés, en sauce, en casserole), pâtés, mets en croûte (quiches), pâtes alimentaires gratinées, servies avec des sauces contenant des saucisses ou autres charcuteries, de la crème, du beurre
FÉCULENTS	
pommes de terre au four, en purée, bouillies ; riz nature, couscous, quinoa, nouilles de riz	pommes de terre frites, rissolées, en escalope, riz frit, croustilles de maïs ou de pommes de terre (chips)
LÉGUMES	
tous les légumes crus ou cuits sans ajout de matières grasses	légumes gratinés, au beurre, en sauce, frits
PAINS	
pains à grains entiers (de préférence), en baguette, en miche, tranchés, de type Melba	pain à l'ail, croissants, brioches
DESSERTS <i>avez-vous vraiment faim?</i>	
fruits frais, salade de fruits frais, fruits pochés au vin et aux épices, compotes de fruits maison, gâteau des anges, biscuits doigt de dame, pouding (riz ou tapioca), sorbet, glaces italiennes, yogourt glacé, gélatine aromatisée	gâteaux, tartes, pâtisseries françaises, crème renversée, crème glacée
BOISSONS	
eau, lait à faible teneur en matières grasses (2%,1% ou écrémé), tisane, café ou thé (avec du lait), boissons gazeuses diètes, eaux minérales*, jus de fruits pur à 100%	crème ajoutée au café ou au thé, lait fouetté, bière, spiritueux

RESTAURANTS : LES MEILLEURS CHOIX

MEILLEURS CHOIX	MOINS BONS CHOIX
FAST FOOD	
Hamburger et Veggieburger Sandwich au poulet/poisson <i>grillé</i> ou Club sandwich Wraps (<i>faire attention à la quantité de mayonnaise</i>) Salades de poulet, d'œufs, ou de légumineuses (<i>vinaigrette légère</i>) Pommes de terre au four et chilis Parfait au yogourt et céréales granola ou fruits	Burger et cheeseburger DOUBLE Sandwich au poulet/poisson <i>frit ou pané</i> Bacon et croissants Pépites de poulet ou croquettes de poisson (<i>nuggets</i>) GROS formats de frites, rondelles d'oignons, <i>poutine!</i> Boissons gazeuses <i>régulières</i> Sundae au fudge ou milkshakes
PIZZERIA	
Pâtes – <i>si possible de blé ou grains entiers</i> Pitas-pizzas et <i>pizza-ghetti</i> Pizza à croûte mince Pizza végétarienne ou hawaïenne Garnitures – <i>jambon, poulet, champignons, poivrons, tomates, courgettes, aubergine, artichaut, fromage léger, légumes grillés</i>	Pizza toute garnie Pizza avec croûte au fromage Garnitures – <i>bacon, saucisse, salami, pepperoni, olives, double portion de fromage</i> Pizza au Nutella
ASIATIQUES/CHINOIS/VIETNAMIENS/THAÏ	friture, sautés, GROSSES portions, légumes + sauces
Sushis et rouleaux de printemps ou d'été Soupes - <i>Won Ton, au poulet, aux fruits de mer, aux nouilles</i> Chow Mein (<i>nouilles frites</i>)*, Chop Suey*, Pad Thai* Sauces : <i>soya*, teriyaki*, szechuan, tamari*, au cari, à la citronnelle, wasabi,</i> Litchis et biscuits chinois	METS FRITS Tofu, riz, nouilles et légumes <i>frits</i> (<i>tempura</i>) Bœuf, porc, ou poulet croustillant (à l'orange) Pâtés impériaux Sauces : <i>General Tao, croustillante, aux arachides</i> Beignets de banane, coconut, Shiso, Yuzu, Bento
ITALIENS	pains, fromages, huile d'olive, pâtes
Soupe minestrone, fenouil, artichaut, légumes grillés Sauces - <i>marinara, primavera, à la viande, e fagiolli, napolitaine</i> Poulet ou veau cacciatore – <i>sauce à base de tomates et d'ail</i> Poulet marsala – <i>fait à base de bouillon et de vin, attention si crème</i> Gelato	Antipasto Friture – <i>calmars, zucchini</i> Risotto, fromage à haute teneur en matière grasse Sauces - <i>parmigiana, Alfredo, à la crème, à l'huile et ail, amatriciana, e fieno, capricciosa, bolognese</i> Tiramisu, desserts à base de crème
MEXICAINS	fromages, ajouts/sauces grasses, marinades
Salsa ou <i>pico de gallo</i> , crème sûre faite à partir de yogourt ou faible en gras Burritos, Fajitas, Tacos, Tostadas (<i>assurez-vous qu'ils ne soient pas remplis de fromage</i>) Croustilles de maïs cuites au four Fèves noires ou pinto, légumes marinés, Frijoles (fèves en purée) Poulet <i>grillé</i> , poisson style <i>Vera Cruz</i>	Tacos "durs" et tortillas "croustillantes" Guacamole Enchiladas, quesadillas (<i>fromages!</i>) Chorizo (saucisse mexicaine) Desserts : Churros
FRANÇAIS	pain baguette, vin, fromages, pâtés, caviar, pâtisseries!
Entrées de légumes ou de fruits de mer – <i>artichauts ou asperges</i> Suprême – <i>de volaille ou de poulet</i> Poisson – <i>saumon, thon, sole, assiette fumée</i> Fruits de mer – <i>moules, crevettes, pétoncles, coquilles St-Jacques</i> Fruits pochés - <i>au vin ou au miel</i> Desserts : Tarte tatin	Gazpacho, prosciutto Pâtés – <i>foie gras, de campagne, terrines</i> Frites + mayonnaise Canard, agneau, abats FRITS Crème brûlée, Napoleon, brioches, crème caramel, flan Tartes, truffes
GRECS	agneau, ail, légumes, portions de viandes
Légumes grillés – <i>aubergines, tomates, poivrons, cœurs de palmier</i> Veau, agneau, bœuf et poulet, <i>grillés ou marinés</i> Poisson – <i>saumon grillé, plaki, sardines</i> Keftedes, Skordalia, Kebabs, Souvlakis (<i>attention aux sauces et marinades supplémentaires</i>)	Soupe <i>magiritsa</i> , escargots gratinés Saganaki, saucisses et quiches ! Tzatziki (<i>sauf si léger!</i>), fromage feta Frites, caviar (<i>taramosalata</i>) Baklava, tartuffo