

QUESTION DIET

Comment faire un pique-nique équilibré ?

Tout simplement en préparant un sandwich avec du pain et du beurre pour l'énergie, de la viande froide (poulet, reste de rôti) ou du jambon pour les protéines, du fromage pour le calcium, des tomates ou du concombre ou de la salade pour les vitamines et les fibres. Si vous préférez la formule salade, il suffit de mélanger du riz ou des pommes de terre avec des crudités, des cubes de fromage (cantal, bleu...), de l'œuf dur ou du jambon ou du surimi, et de les assaisonner d'une sauce au yaourt ou d'une vinaigrette à l'huile de colza.

Le pique-nique se terminera par des fruits et éventuellement des biscuits, le tout accompagné d'eau. Evitez la mayonnaise par forte chaleur et transportez votre pique-nique dans une glacière, surtout en cas de long trajet. (*Nutrnews Hebdo*)