

## Quelques idées de sandwiches et de sauces d'accompagnement :

### SANDWICH AU POULET

Blanc de poulet fumé  
Sauce aux herbes  
Salade et tomates

### SANDWICH AU SAUMON

Saumon fumé  
Fromage frais à tartiner aux fines herbes  
Salade et concombre

### SANDWICH MULTICOLORE

1 Œuf dur - Mimolette (1 tr.)  
Fromage blanc 20% MG  
Coulis de tomate, poivrons verts  
Herbes (persil, estragon, ciboulette)

### SANDWICH AU SURIMI

Surimi - Mâche  
Sauce cocktail arrangée

### SANDWICH CRUDITÉS

Jambon - Carottes râpées  
Tomates - Cornichons  
« Fausse mayonnaise »

### SAUCE AUX HERBES

- 200 g de fromage blanc à 20% MG
  - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
  - 3 cuillères à soupe de mélange ciboulette, estragon, persil
  - Sel, poivre, 1 petite échalote
- => Mélanger le tout



### FARCE AU THON

- 1 boîte de conserve de thon au naturel
  - 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 8% MG
  - Sel, poivre, ciboulette, échalote
- => Mélanger le tout



### SAUCE COCKTAIL ARRANGÉE

- 200 g de fromage blanc à 20% MG
  - 1,5 cuillère à soupe de jus de citron
  - 3 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 8% MG
  - 1,5 cuillère à soupe de moutarde, sel, poivre
  - 1 jaune d'œuf dur
  - 2 cuillères à café de cognac, 3 cuillères à soupe de ketchup
- => Battre le tout



### FAUSSE MAYONNAISE

- 2 petits suisses à 20% MG
  - 1 jaune d'œuf, jus de citron, moutarde
  - Sel, poivre
- => Battre le tout



La Prévention en Action

## LES SANDWICHS

Vous n'avez pas beaucoup de temps ?  
Vous êtes parfois ou souvent amené à manger rapidement à l'extérieur ou au bureau ?  
Les sandwichs sont la solution !

Bien manger sur le pouce est tout à fait possible à condition de faire les bons choix.



# Conseils pour un repas sandwich :

## APPORT DE GLUCIDES

Pain multi-céréales, complet, de campagne, de seigle, bis.

Baguette traditionnelle dont la mie est plus concentrée et donc plus rassasiante.

Le pain blanc est moins rassasiant et le pain de mie est plus calorique.



## APPORT DE PROTÉINES

Volaille (blanc de poulet, blanc de dinde), rosbif, rôti de porc cuit, jambon, bacon, œufs (en omelette ou cuits durs), thon au naturel, saumon fumé, fromage (environ 60g).

Limiter la charcuterie (pâté, saucisson, rillettes).

## APPORT DE FIBRES ET VITAMINES

Salade, tomate, carottes râpées, radis, concombre, cornichon, oignons émincés.

L'idéal est de compléter par une portion de crudités ou une soupe.

## APPORT DE MATIÈRES GRASSES

Beurre, margarine, mayonnaise, sauce-salade.

1 cuillère à soupe de matière grasse pour l'ensemble du sandwich.

Opter de temps en temps pour de la moutarde ou une portion de fromage frais à tartiner beaucoup moins riche en graisses.



Penser à compléter le sandwich avec un laitage et un fruit pour un repas complet et équilibré.