



SANDWICHS

comment les composer ?



Un sandwich peut être un repas équilibré selon la manière dont il a été composé.

À quoi faut-il faire attention ?

- **choix du pain**
- **sauces**
- **qualité des protéines**
- **crudités**
- **taille**

CHOIX DU PAIN

Il est recommandé de choisir un pain frais, de préférence complet pour qu'il contienne plus de fibres et soit ainsi plus rassasiant.



SAUCES

Vous pouvez tartiner les pains avec de l'avocat, de la sauce au yoghourt (comme du tzatzíki), du fromage frais, du cottage cheese ou encore avec du houmous afin d'apporter des saveurs et de bons nutriments.



QUALITÉ DES PROTÉINES

Dans un sandwich, on peut mettre poulet, du saumon fumé, de la truite fumée, des œufs, du fromage ou des protéines végétariennes comme du houmous ou des galettes de pois chiches.

On peut également choisir de ne pas mettre de source de protéine dans le sandwich mais de compléter le repas par un yoghourt ou un séré.





CRUDITÉS & LÉGUMES CUITS

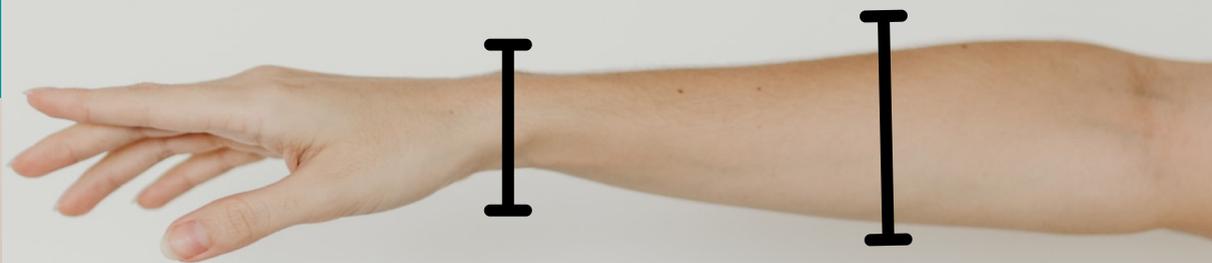
- **Crudités** : carottes râpées, tomates, poivrons, courgettes râpées, radis, concombre, laitue, roquette, oignon, etc.
- **Légumes cuits** : aubergines, poivrons, courgettes, etc.

Vous pouvez également ajouter des tomates séchées, des feuilles de basilic, du persil, de la coriandre, etc. pour donner davantage de goût.

LA TAILLE

Pour qu'un sandwich soit suffisant mais pas trop copieux, il devrait faire la moitié à trois-quarts de l'avant-bras de la personne qui le mange.

Il peut être complété par une salade, une soupe de légumes ou un fruit.



LES WRAPS

sont une variante sympa
des sandwiches !

Ils peuvent contenir les
mêmes garnitures et
permettent de mettre une
quantité plus grande de
crudités / légumes.

