

# Un pique-nique équilibré

Les pique-niques font partis des repas plaisirs et détente de l'été.

Mais les produits industriels reviennent beaucoup car ils sont faciles d'accès et ne nécessitent aucune préparation.

Mais sont-ils bons pour la santé ?

On profite des pique-niques pour bouger ! Du vélo, un cache-cache et un ballon pour se dépenser.



## Quels sont les éléments indispensables pour un pique-nique équilibré ?

1

### Une base qui tient au corps

La base d'une alimentation équilibrée contient une source de sucre lent. Ces sucres lents sont l'énergie sur le long terme de notre corps.

### Quel est le candidat idéal ?

#### Le pain !

Il se conserve bien et est simple à transporter. Il y a également de nombreux choix qui s'offrent à nous : Complet, aux graines, aux noix, baguette, pain polaire....

En revanche, il faut faire attention, car certains pains contiennent du sucre : Pain de mie, pain wrap...

Les salades de pâtes, riz, ou semoule sont une bonne alternative, pour peu que l'on fasse attention à leurs ingrédients.

Il est aussi possible de faire des tartes salées, des quiches, ou encore des cakes salés . Ils peuvent se manger chaud ou froid et être garni de tel sorte qu'il s'agisse d'un plat complet !

**Voici des astuces pour en faire un plat complet savoureux et équilibré**

-Faire la pâte maison,ou acheter la pâte à pizza, moins grasse que les autres  
-Utiliser du fromage blanc, du lait demi-écrémé, ou de la crème légère à 15% au lieu de la crème fraîche

-Ajouter des légumes ou des viandes peu grasses(thon, dés de poulet, allumettes de bacon, œufs)

2

## Une source de protéine animale

### Un produit laitier :

Fromage de chèvre, emmental...

Le produit laitier est une source non négligeable de calcium, essentiel pour avoir des os et des dents solides

### Une viande :

Blanc de poulet grillé, blanc de dinde, rôti de bœuf ou de porc froid...

### Un poisson :

Thon naturel en conserve, tranche de saumon fumé

### Des oeufs durs

3

## Une touche de fraîcheur :

### Les fruits :

Frais, en salade, en brochette ou en compote. On peut aussi emporter un mélange de fruits secs (abricots, pruneaux, bananes...) pour leur goût sucré et leur richesse en fibres, ou des fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...) pour leurs apports en graisses de bonnes qualité.

### Les crudités :

En entrée, concombres, carottes, radis et tomates-cerises se croquent à pleines dents ! Glissez-les une fois lavés dans votre panier sans autre préparation. Elles peuvent aussi être intégrer dans une salade ou un sandwich. Les crudités apportent de l'eau, des vitamines et des minéraux.

### Une sauce au yaourt ou au fromage blanc :

On peut remplacer la mayonnaise, le ketchup et les autres sauces grasses et sucrées par des sauces au fromage blanc et au yaourt. Elles sont très peu grasses. Elles doivent cependant être bien assaisonnées (vinaigre, citron, ciboulette, curry...)

4

## Une source d'hydratation :

L'eau est indispensable à notre organisme car nous en sommes composé à 60%. Il est important de bien s'hydrater lors d'un pique-nique surtout si celui-ci est accompagné de randonnées ou de longue balade.

**Voici les 4 piliers pour construire un bon pique-nique équilibré !**

# Les produits à consommer occasionnellement

## Les chips :

Ce sont des tranches de pomme de terre (et parfois de légumes) enrobées de sel et frites dans l'huile. Elles sont donc très riches en glucides, en lipides (graisses) et en sel. Ce n'est pas un produit à exclure totalement car il est très apprécié, mais il est à consommer de temps en temps. Les chips n'ont pas leur place dans les goûters !

## Les sauces :

Elles sont à consommer occasionnellement et avec parcimonie.

## Les pizzas :

Selon leur composition, elles sont plus ou moins caloriques, mais restent globalement très grasses. La pizza doit être consommée avec un repas léger : salade, yaourt nature, fruit... Les pizzas maison sont privilégiées, elles permettent de maîtriser le choix des ingrédients.

## Les boissons sucrées :

Les sodas et les boissons sucrées sont des aliments plaisir, mais ils doivent être présentés aux enfants le moins souvent possible et en quantité raisonnable. Le sucre de ces boissons peut conduire à une prise de poids sur le long terme. Les édulcorants sont également à éviter car ils maintiennent l'appétence au goût sucré et ne nous permettent pas de nous en détacher. Elles contiennent généralement des additifs et des colorants.

