

Même repas, moins de calories :

5 astuces concrètes

1

La salade composée

Elle paraît légère, mais mal composée elle peut dépasser **700 kcal**.

- **Sauce** : fromage blanc + moutarde + citron
- **Thon au naturel** plutôt qu'à l'huile
- **Feta ou chèvre** frais plutôt qu'emmental ou comté
- **Crackers de seigle émiettés** plutôt que croûtons

Version classique = 700Kcal

Version allégée = 400Kcal



La quiche lorraine

On l'adore, mais une part peut dépasser **550 kcal**.

- **Pâte brisée au fromage blanc** (farine + fromage blanc + œuf + sel) plutôt que beurre
- **Fromage blanc** plutôt que crème
- **Jambon blanc ou dés de poulet** plutôt que lardons
- **Mozzarella** plutôt que gruyère

Version classique = 500Kcal

Version allégée = 300Kcal



3

Le poulet frites

Plat préféré des Français, il peut facilement dépasser **800 kcal/personne**. La peau du poulet à elle seule peut **doubler les calories**.

- **Retirer la peau** avant de manger
- **Frites maison au four (220°C, 1 cuillère d'huile) plutôt que friteuse**
- **Ketchup maison** plutôt que mayonnaise

Version classique = 800Kcal

Version allégée = 500Kcal



Les pâtes carbonara

Crémeuses et gourmandes, elles peuvent dépasser **800 kcal** par portion.

- **Tagliatelles de konjac** plutôt que pâtes classiques
- **Jambon blanc** plutôt que lardons
- **Fromage blanc** plutôt que crème
- **Une pincée de parmesan pour le goût** (intense donc on en met peu)

Version classique = 800Kcal

Version allégée = 400Kcal



5

Le hachis parmentier

Un plat familial réconfortant, mais une part peut dépasser **650 kcal** selon la recette.

- **50% viande hachée 5% MG + 50% carottes râpées** plutôt que viande 20% MG
- **Patate douce** plutôt que pomme de terre
- **Purée au lait écrémé + fromage blanc** plutôt que beurre + crème

Version classique = 650Kcal

Version allégée = 350Kcal

