



Créez une pizza meilleure pour vous

Que vous mangiez votre pizza au restaurant ou que vous la préparez vous-même, il est possible de créer une pizza plus nutritive que vos options habituelles, et même plus satisfaisante. Utilisez ce guide (**de bas en haut**) pour assembler une pizza qui aura bon goût et qui vous aidera à vous sentir au mieux de votre forme.

5

Assaisonnements

Saupoudrez avec les herbes de votre choix : origan, basilic, persil, romarin, flocons de piment rouge écrasés.



4

Garnitures

Faites le plein de légumes : oignons, poivrons, aubergines rôties, brocolis, épinards et bien plus encore. Plus vous en choisirez, plus votre pizza sera satisfaisante et riche en vitamines.



3

Fromage

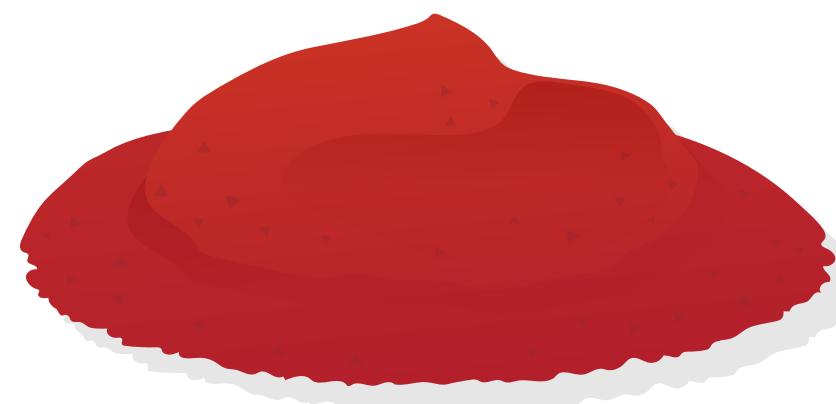
Demandez « moitié-fromage ». Si vous préparez vous-même, utilisez un fromage faible en gras et saupoudrez-le légèrement. Vous obtiendrez toujours la même saveur et la même onctuosité, mais avec moins de sodium et de graisses saturées.



2

Sauce

Faible en calories et riche en nutriments bénéfiques pour la santé comme les antioxydants, la sauce marinara traditionnelle ou la sauce tomate sont vos meilleures options. Les choix moins courants comme la sauce pesto, le fromage ricotta et la sauce barbecue peuvent être plus riches en graisses saturées, en calories ou en sodium.



1

Base

Optez pour une croûte fine plutôt qu'une croûte épaisse pour réduire les glucides. Si possible, la pâte de blé entier peut ajouter des fibres nourrissantes. La croûte à base de chou-fleur peut également être une option nutritive.

