



# Créez un hamburger meilleur pour vous

Voici comment créer un hamburger bénéfique pour la santé, de bas en haut :

6

## Finissez-le

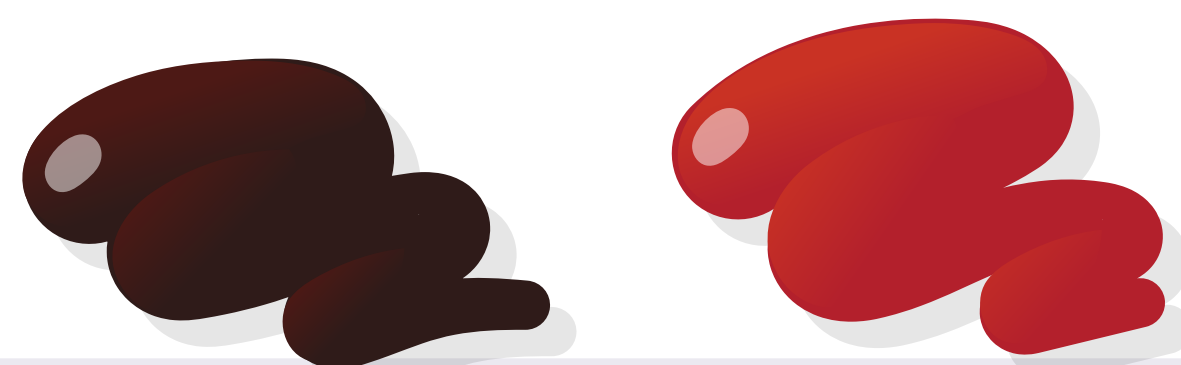
Recouvrez avec l'autre moitié du pain. Ou utilisez une laitue verte comme la romaine pour équilibrer les glucides tout en conservant la saveur.



5

## Choisissez vos condiments

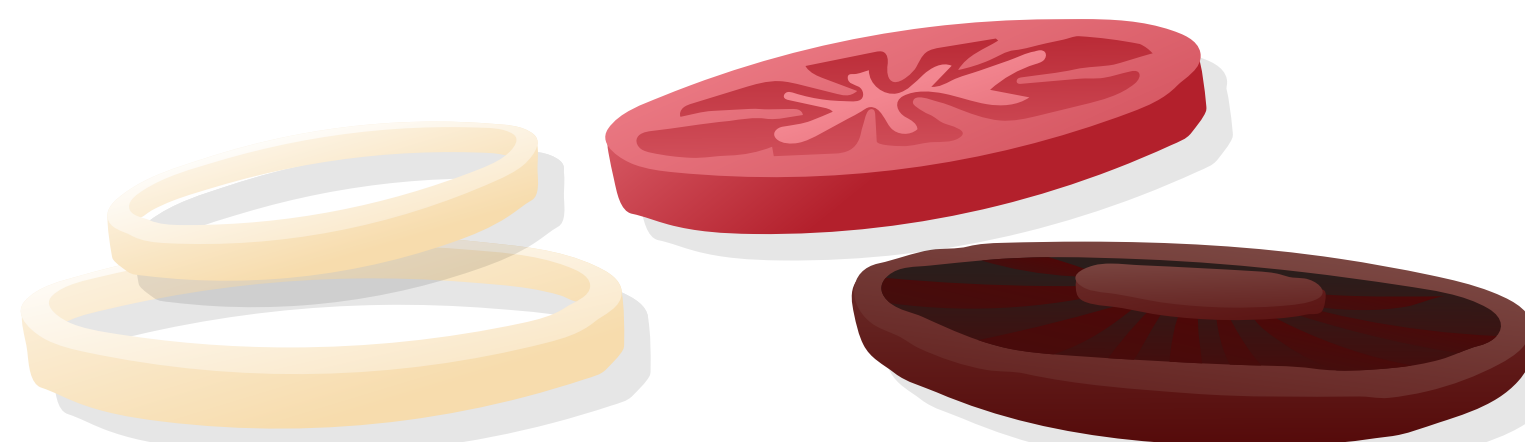
Le ketchup et la sauce barbecue peuvent contenir beaucoup de sucre, mais il existe des variétés à faible teneur en sucre ou sans sucre. Faites attention à la quantité que vous utilisez pour que votre portion corresponde à vos objectifs.



4

## Pimentez-le

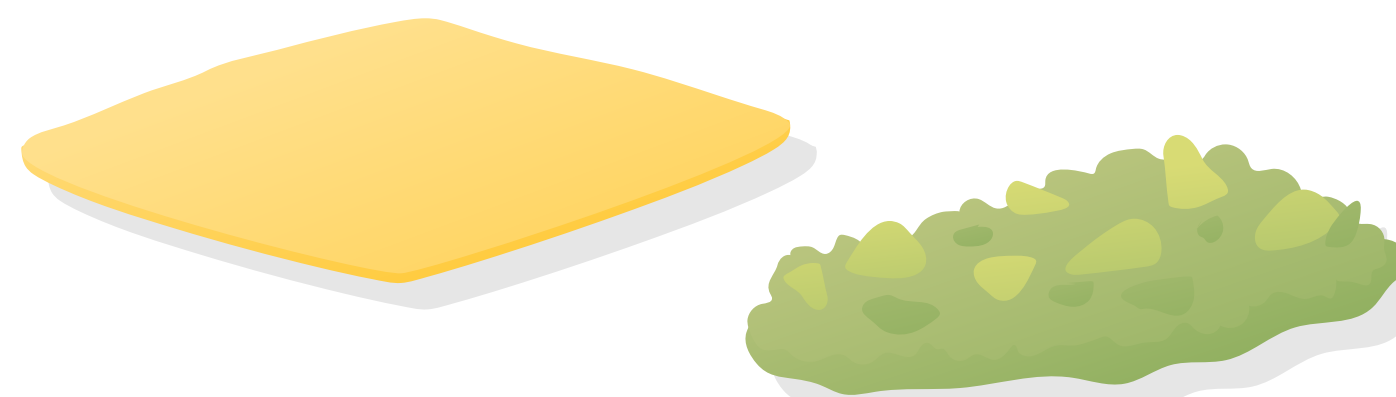
Utilisez des légumes pour ajouter de la saveur et des nutriments. Essayez des oignons sautés, une tranche de tomate rouge mûre et juteuse ou des champignons portobello grillés.



3

## Pensez au fromage

Une fine tranche de fromage allégé peut satisfaire votre envie. Ou essayez plutôt un peu d'avocat écrasé. Cela peut vous donner la saveur crémeuse que vous recherchez, ajouter des nutriments et vous aider à réduire votre consommation de graisses saturées.



2

## Mettez une galette

Essayez un hamburger à base de dinde maigre, de saumon ou de haricots noirs. Ou optez pour un hamburger de bœuf classique avec 10 % ou moins de matières grasses (comme du bœuf haché 90/10). Mélangez-le avec des champignons hachés pour réduire les calories et les graisses saturées, et ajouter des fibres et des nutriments !



1

## Réduisez la taille de votre pain

Un muffin anglais léger au blé entier ou les extrémités fines d'un petit pain épais satisferont et maintiendront bien votre hamburger ensemble.

