

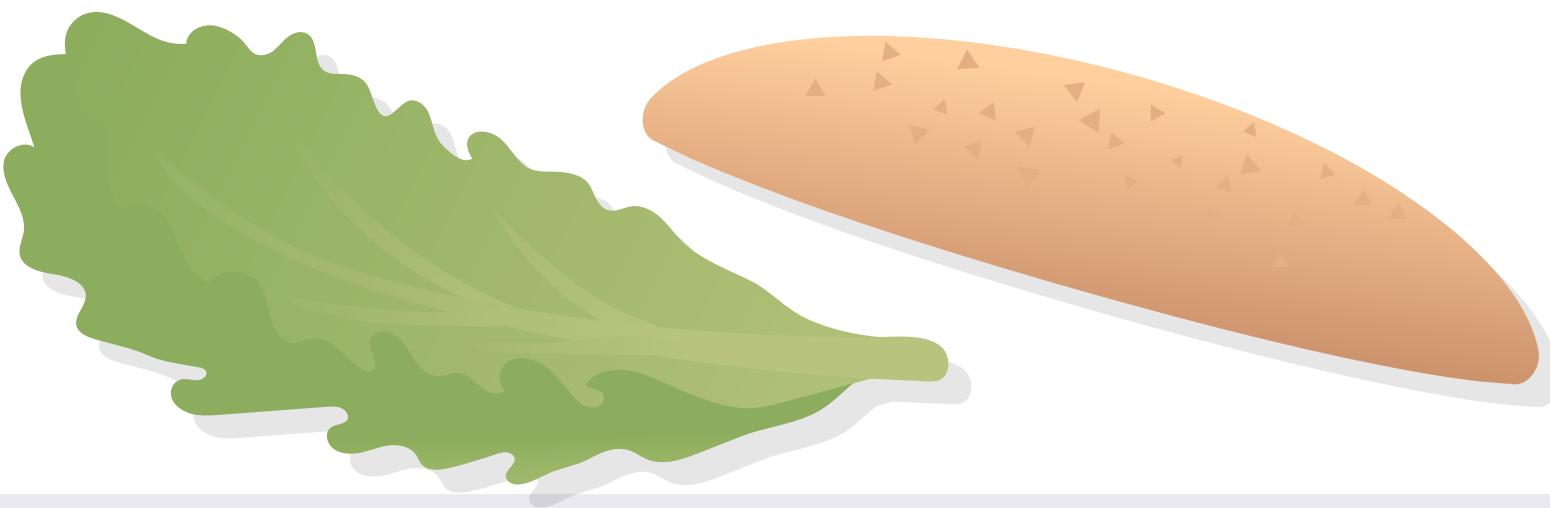


# Créez un sandwich meilleur pour vous

Si vous mangez un sandwich au dîner (ou à tout autre moment de la journée !), vous pouvez faire beaucoup de choses pour en faire un repas plus nutritif. Préparez votre sandwich en suivant ces étapes simples, de bas en haut, pour en faire un choix sain et satisfaisant :

## 5 Couronnez le tout

En fonction de vos besoins nutritionnels et de ce que vous avez choisi pour le reste de votre sandwich, une autre tranche de pain peut être le choix évident. Si vous souhaitez un sandwich à faible teneur en glucides, vous pouvez utiliser une grande feuille de laitue romaine, du chou frisé ou du chou vert pour maintenir votre sandwich en place.



## 4 Choisissez votre condiment

Les compléments ont mauvaise réputation. Mais ce n'est pas une fatalité ! Considérez cette étape comme une occasion d'augmenter la valeur nutritive et l'enthousiasme. Essayez des options comme l'avocat, le houmous, la choucroute, le kimchi, les oignons marinés, la moutarde, le tahini et les herbes comme la coriandre et le basilic.



## 3 Ajoutez des fruits et légumes

Les salades ne sont pas la seule façon d'intégrer des fruits et légumes dans votre quotidien. La laitue et les tomates sont des incontournables. Pourquoi ne pas ajouter des carottes râpées, des tranches de concombre ou du chou rouge finement râpé pour un peu de saveur et de couleur ?



## 2 Choisissez une protéine

Cela aidera votre sandwich à devenir un repas satisfaisant. Des tranches de poitrine de dinde à faible teneur en sodium, du thon, une salade aux œufs ou du tofu grillé peuvent aider à donner à votre sandwich une consistance durable.



## 1 Commencez avec une base

Le pain est un élément standard du sandwich, et c'est normal ! Faites juste attention au type de pain que vous choisissez. Les options 100 % céréales complètes sont généralement un bon choix, car elles contiennent des fibres. Les options à faible teneur en glucides comprennent la moitié inférieure d'un sandwich mince, du pain pita ou un muffin anglais léger.

