

Envie de manger léger quand il fait chaud : tout savoir pour ne pas vous laisser piéger par les salades pires que des burgers



Loin d'être nécessairement aussi légère et saines qu'on le prétend, les sempiternelles salades estivales présentent parfois des taux de calories conséquents. Quelques conseils pour ne pas s'y perdre.

Avec Arnaud Cocaul

**Atlantico : Certaines salades sont plus caloriques que certains burgers. En effet, les salades que nous consommons en restaurant sont très souvent copieuses et richement agrémentées de morceaux de viande, bacon, saumon, ou encore fromage, et surtout de sauce. Alors comment débusquer le gras caché ?**

**Arnaud Cocaul :** Il faut plutôt privilégier des salades basiques type "chef", niçoise, au saumon. Il faut faire attention aux sauces évidemment et faire attention au fromage en évitant d'en reprendre au dessert s'il y en a dans la salade. Le gras ne cède pas durablement, il est peu satiétant, privilégiez les crudités, les légumes, les fruits dans votre salade et toujours des protéines (végétales et/ou animales).

Il est nécessaire également de faire des assiettes proportionnées à vos besoins, on pense à tort que puisque c'est une salade, on peut manger à volonté. On trouve des calories partout, soyez bien "portionné" dans vos repas et n'aspergez pas de vinaigrette votre salade. La salade peut être très riche si vous abusez du fromage, des fruits secs, du bacon, de la sauce. Mais elle peut être un allié minceur et un coupe-faim efficace.

Le burger basique peut être bien équilibré en apportant 450 kcal mais le pain apporte déjà la moitié des calories ! Restez donc sur le burger basique.

**Quels autres plats apparemment lights, où on ne trouve pas de riches accompagnements, sont en fait bourrés de gras ?**

Il faut faire attention aux quiches industrielles qui dépassent les 600 calories par portion individuelle et sont pauvres en micronutriments mais riches en graisses. De même, faire attention aux brochettes des restos asiatiques où on trouve du fromage et qui sont très grasses (brochettes thon mais saumon également) mais un yakitori moyen ne fait que 25 calories !

Faites attention également aux barbecues où on cuit des viandes grasses et de la charcuterie comme les merguez et autres chipolatas. Évitez les chips light qui n'ont aucun intérêt ainsi que le chocolat light qui n'en ont pas non plus.

**Quels repas souffrent en revanche d'une mauvaise réputation injustifiée ?**

---

**Les sandwichs qui peuvent être très bien équilibrés selon le type de pain et d'accompagnement** on évite le pain de mie bourré de sucres. Le couscous peut être parfaitement équilibré mais explosera en calories si vous y mettez de la viande de mouton ou d'agneau et le bombardez d'huile d'olive sous prétexte que c'est bon pour la santé. N'ayez pas la main lourde et prenez plutôt de la volaille, du poisson ou de la viande maigre type boeuf, veau.