

Bien manger en vacances d'été

Comment profiter sans se priver

Profitez pleinement de vos vacances

Les vacances d'été sont synonymes de détente, découvertes et moments conviviaux. Il est possible de bien s'alimenter sans se restreindre ni tomber dans l'excès.

Gardez le rythme des repas

- Prenez vos repas à heures régulières
- Privilégiez des repas simples, frais, adaptés à la chaleur (crudités, protéines, féculents complets)
- Le petit-déjeuner est essentiel pour bien démarrer la journée

Mangez local et de saison

- Fruits et légumes : tomates, courgettes, melons, pêches, fraises...
- Achetez sur les marchés locaux ou chez les producteurs
- Préparez des plats comme salade tomate-mozzarella-basilic ou gaspacho

Hydratez-vous sans excès de sucre

- Buvez de l'eau, base incontournable
- Variez avec des eaux aromatisées maison (citron, menthe, concombre)
- Limitez sodas, jus industriels et cocktails sucrés

Accordez-vous des plaisirs, mais en conscience

- Savourez un verre de rosé, une glace ou une pizza, mais alternez avec des repas légers
- Écoutez votre faim, mangez selon vos sensations
- Évitez de manger par ennui ou pression sociale

Adaptez vos repas selon vos activités

- Après une journée active : repas riche en protéines et glucides complexes
- Journée calme : repas légers et faciles à digérer
- Exemple : quinoa, légumes grillés, pois chiches, avocat

Recettes faciles, rapides et équilibrées

Taboulé au boulgour, citron et persil

- 150 g boulgour, 3 tomates, 1 concombre, persil, jus citron, huile d'olive, sel, poivre
- Cuire le boulgour, couper légumes, mélanger avec persil, citron, huile

Brochettes de poulet marinées citron et herbes

- 400 g blanc de poulet, jus citron, huile d'olive, herbes, sel, poivre
- Mariner, enfiler sur brochettes, griller, servir avec salade

Poêlée de légumes grillés et pois chiches au cumin (VG)

- Courgette, poivron, aubergine, pois chiches, oignon, cumin, huile d'olive, sel, poivre
- Faire revenir oignon, cuire légumes, ajouter pois chiches et cumin

Filets de poisson grillés au citron et herbes

- 4 filets poisson blanc, jus citron, huile d'olive, persil ou coriandre, sel, poivre
- Arroser, assaisonner, griller 3-4 min de chaque côté

Salade de fruits frais à la menthe et au citron

- Melon, pêches, fraises, menthe, jus citron
- Couper fruits, ajouter menthe, citron, servir frais