

# Pique-Nique et Barbecue

## QUELQUES IDEES POUR LIMITER LE SEL ET LES PROTEINES

### BARBECUE

- Des brochettes faites maison (pour éviter les saucisses et les merguez trop salées)
- Les viandes peuvent être marinées avant dans des huiles aromatisées et pas de sel pendant la cuisson
- Pommes de terre cuites dans la braise, légumes grillés ou tian de légumes



- Salade de légumes non composée type salade de tomates, haricots verts, oignons blanc
- Des brochettes de légumes
- Fromage blanc ou faisselle si besoin
- Salade de fruits ou sorbet

## PIQUE-NIQUE

- Terrine de légumes faite maison ou melon
- Salade composée complète type taboulé au poulet, salade de pâtes ou riz aux légumes et

OU

- Cake maison / quiche ou tarte salée aux légumes
- Salade non composée

ET

- Fruit ou salade de fruit
- Tarte aux fruits /cake aux fruits



## PIQUE-NIQUE RANDONNEUR

- Tomates cerises /radis/bâtonnets de carottes
- Sandwich avec
  - Pain complet ou semi complet
  - Feuilles de salades, rondelles de tomates
  - Poulet, viande froide, omelette aux légumes
- 1 Portion de fromage (qui peut être mise aussi dans le sandwich)
- Fruit / barre de céréales / cake aux fruits/tarte aux fruits



***Pour les repas suivants, pensez à rééquilibrer vos apports en protéines et en sel afin de ne pas surcharger vos reins.***