

Guide Pratique : Comment alléger son Kebab

Comprendre l'apport calorique moyen

- Kebab classique (pain + viande + sauce) : environ 600 à 800 kcal.
- Viande de kebab (broche) : riche en graisses saturées (environ 250-300 kcal pour 100g).
- Sauce blanche : très calorique (environ 100 kcal par portion de 30g).
- Frites : ajoutent environ 300 à 400 kcal à votre repas.

Astuces pour une commande plus légère

- Privilégiez l'assiette kebab plutôt que le sandwich pour mieux contrôler les portions.
- Demandez la sauce à part pour limiter la quantité consommée.
- Remplacez les frites par une portion de crudités supplémentaires ou une salade.
- Optez pour le pain complet si disponible, ou retirez une partie de la mie du pain classique.
- Demandez 'sans sauce' ou remplacez la sauce blanche par une touche de moutarde ou de harissa.

Équivalences caloriques des ingrédients

- Pain (type pita) : 150-200 kcal.
- Viande (100g) : 250-300 kcal.
- Sauce blanche (1 cuillère à soupe) : 80-100 kcal.
- Frites (portion moyenne) : 350 kcal.
- Crudités (salade, tomate, oignon) : moins de 30 kcal.

Checklist pour un repas équilibré

- Priorité aux légumes : demandez une double dose de crudités.
- Hydratation : accompagnez votre repas d'eau plutôt que d'une boisson sucrée.
- Fréquence : considérez le kebab comme un plaisir occasionnel (1 fois par semaine maximum).
- Équilibre : compensez le repas suivant par un dîner léger riche en fibres et protéines maigres.