

# LE RESTAURANT

## Que manger au restaurant ?

C'est une question que vous vous posez peut-être.

- Soit parce que vous y allez de temps en temps, pour le plaisir, en famille, entre amis, pour une occasion particulière.
- Soit parce que vous y allez plusieurs fois par semaine, voire tous les jours, pour des raisons professionnelles. Ou bien encore en self.

Nous allons voir en détails comment rester équilibré, en fonction des types de restaurant.

### Le contexte

Avant tout l'important est de bien replacer le fait d'aller au restaurant par rapport à votre nutrition :

- **Si vous y allez pour une occasion particulière, pour fêter quelque-chose, occasionnellement, l'objectif sera avant tout de vous faire plaisir.**

Sauf si vous avez une pathologie particulière, que vous êtes diabétique, que vous avez un besoin de contrôler votre alimentation ; que vous êtes allergique et que vous devez faire attention au gluten, aux protéines laitières... Là, c'est un élément de base à avoir à l'esprit.

Mais au-delà de ça, y compris dans un cadre de modèle amincissant, vous faire plaisir avec un joker, en conscience, avec les aliments qui vous font le plus plaisir, c'est tout à fait intégrable. C'est justement quelque-chose qui, sur le long terme, va vous permettre de rester sur une logique d'équilibre. Quand je dis en conscience, je veux dire qu'il doit s'agir de plaisirs occasionnels, et qui ne viennent pas complètement décompenser des habitudes alimentaires.

Cette logique de plaisir et de convivialité liée au restaurant est pour moi extrêmement importante.

→ **Si vous y êtes tous les jours ou plusieurs fois par semaine, on sera plus dans une logique de réussir à bien équilibrer vos apports en fonction de ce qui va être disponible.**

## L'apéritif et les boissons

### Éviter les gâteaux apéritifs

On trouve parfois des apéritifs avec des bases de houmous, d'oléagineux, de légumes confits dans l'huile, de charcuterie. Cela peut être une solution.

### Les boissons

**L'alcool, d'une manière générale, va vous apporter des calories que votre corps ne métabolise que très peu.** Donc au-delà des conséquences pour le fonctionnement hépatique et pour la santé, **l'alcool sera à consommer avec modération.** C'est un point important, surtout si vous démultipliez les situations de restaurant.

On va consommer **un ou deux verres de vin maximum, de préférence du vin rouge** pour une logique de santé. Mais cela reste une charge calorique en soi qu'il faut considérer.

## Les glucides

Si vous vous faites plaisir avec une entrée, un plat et un dessert, globalement le fait de supprimer le pain va, certes réduire un peu l'approche calorique (j'ai eu l'occasion de vous évoquer dans une vidéo spécifique le fait que pour moi la notion de valeur calorique est très relative et n'a que très peu d'intérêt), mais **le pain étant un aliment qui vous fait sécréter beaucoup d'insuline, il pourra favoriser la prise de poids lorsqu'il va être consommé en grande quantité, associé à d'autres nutriments.**

Quand vous êtes face au choix de vos plats dans un restaurant, il faut donc avoir à l'esprit de **privilégier plutôt des graisses et des protéines**, donc de prendre le plat de viande, de volaille, de poisson, qui vous fait plaisir, même s'il est gras, avec des légumes, plutôt que du riz, des pâtes, des pommes de terre, des frites, qui vont, dans ce contexte :

- **Ralentir considérablement la digestion**, notamment l'association des protéines et des glucides.
- **Favoriser la somnolence**, la baisse vitalité et les problématiques liées au poids.

En effet, si vous sécrétez de l'insuline via des apports de glucides, et qu'en plus vous avez un repas très riche en graisses, l'insuline étant l'hormone de stockage, vous allez favoriser la mise en réserve des graisses que vous allez consommer.

**Donc que ce soit pour votre vitalité, votre digestion ou votre gestion de poids, vous n'avez pas d'intérêt à associer les graisses et les sucres en grandes quantités.**

## Exemple de menu

### En entrée

Une entrée à base de **crudités**. C'est un élément important que d'avoir au moins une source de végétaux crus dans le repas. Un légume en entrée ou une salade verte.

Ou

Si vous souhaitez **des protéines**, cela peut par exemple être une terrine à base de poisson, des fruits de mer, des crustacés, des huitres...

Globalement il faut se dire qu'en entrée on choisit soit des crudités, soit des protéines.

### En plat principal

Choisissez **le plat que vous souhaitez, mais idéalement avec des légumes**. Aujourd'hui dans la plupart des restaurants on va vous proposer des salades, même si leur intérêt gustatif est parfois très relatif. Mais au moins vous contrôlez bien cette logique de sécrétion d'insuline.

Ou

**Si à l'inverse vous voulez vraiment un plat glucidique** avec un risotto, des pâtes, je vous conseille globalement **d'y associer des légumes et un peu de graisses** sous forme d'huile de qualité. Dans ce cas on va plutôt opter pour **une dominante végétarienne et ne pas associer des protéines en grandes quantités**.

## Le dessert

C'est souvent lui qui pose problème, dans la mesure où vous avez déjà eu une charge calorique et en plus vous allez souvent consommer des glucides à travers ce dessert.

- L'idéal, si vous avez pris l'habitude de vous déshabituer de la saveur sucrée, c'est de vous en passer, ou juste de finir avec **un carré de chocolat** pour accompagner votre infusion, votre café, votre thé.
- On peut aussi choisir **quelques oléagineux**, même si on les trouve difficilement au restaurant.
- On peut aussi choisir **une salade de fruits, un carpaccio d'ananas...** Si on est puriste d'un point de vue de la digestion, le fruit en fin de repas va non seulement apporter des sucres, mais va aussi altérer un peu votre digestion. Mais si vous devez choisir et que vous souhaitez terminer par un dessert, ce sera dans tous les cas plus adapté qu'un gâteau au chocolat ou une tarte aux fruits qui vous apporteront des graisses et des sucres de manière mélangée, altérant ainsi la digestion, la vitalité et la gestion du poids.

Si c'est occasionnel, pas de problème, mais si c'est répété, c'est un élément à considérer. Supprimer le dessert peut être une très bonne solution.

Sinon **pourquoi ne pas terminer par un fromage frais de chèvre, de brebis, de vache si vous le tolérez, avec une salade.**

## **L'assaisonnement**

On pourra le demander à part. Cela ne veut pas dire que vous allez supprimer les huiles, au contraire elles sont importantes, mais au moins vous allez pouvoir contrôler ce que vous mangez. Vous avez parfois des vinaigrettes quasi-industrielles qui contiennent des sucres, des amidons et qui font que vous perdez un peu de l'intérêt d'avoir une huile de qualité que vous allez utiliser pour faire votre vinaigrette vous-même. Dans la plupart des restaurants vous avez aujourd'hui des huiles et des vinaigres que vous pouvez utiliser vous-même.

Il existe aussi des restaurateurs qui vous font des vinaigrettes de très bonne qualité. Mais au moins elle est à côté et de ce fait vous pouvez mieux contrôler cet aspect.

## Pour rappel

- Voici les conseils que je peux vous donner en préambule, avant d'évoquer les différents types de restaurant :
- Attention à l'alcool qui représente une source de calories et d'augmentation de temps de digestion, sans parler de l'effet de l'alcool. On choisira donc plutôt un verre de vin rouge.
- Consommez toujours des légumes dans le repas, un cru et un cuit si possible, mais au moins une source.
- Plutôt un plat de votre choix, à base de protéines et de légumes et éviter les féculents. Vous pouvez vous accorder l'équivalent d'une source de glucides dans le repas :
  - Soit en entrée.
  - Soit en plat s'il s'agit de riz, de pomme de terre...
  - Soit sous forme de pain.
  - Soit au moment du dessert. Si vous êtes puriste, vous pouvez vous en passer totalement.
- Concernant le dessert, soit vous déshabituez du goût sucré en fin de repas, soit terminer par un carré de chocolat noir ou pourquoi pas un thé ou un café gourmand, ce qui vous permet d'avoir une petite saveur sucrée en petite quantité, sans aller vers une pâtisserie.
- Prenez bien le temps de mâcher, de mastiquer.

- Faites-vous plaisir.
- Tous ces conseils sont d'autant plus valables lorsque vous êtes dans une logique professionnelle.

## Les différents restaurants

### Les restaurants japonais

Le restaurant japonais a parfois bonne presse au niveau nutritionnel parce qu'on parle du poissons, d'algues... Mais pour d'autres au contraire, c'est plutôt un aspect de prudence, notamment par rapport à l'index glycémique. Nous allons voir tout cela en détails.

#### → **L'entrée**

- Vous avez la classique **soupe miso**, qui est intéressante parce qu'elle va apporter du tofu, des champignons, des algues... C'est un bon moyen d'avoir **un peu de protéines avec le tofu**. C'est une entrée tout à fait acceptable.

Mais ce sont aussi souvent **des préparations très riches en sel**. Cela dépend donc de votre priorité, mais si vous devez contrôler votre apport en sel, attention.

- De même, vous avez aussi parfois **certains additifs** que vous retrouvez dans le wasabi et dans certaines sauces qui sont proposées. Je dirais donc que la qualité du restaurant est importante par rapport à des produits artisanaux qui sont fait dans les meilleurs conditions possibles et non pas industrialisés comme on peut le retrouver dans beaucoup de chaînes sur ce type de restaurant.
- Vous pouvez éventuellement aller vers **la salade de chou**. Elle est sucrée et il y a donc **une grande quantité de glucides**. De manière générale cela dépend aussi de la recette que le restaurateur va utiliser. Identifiez donc au niveau de la saveur si le plat a un goût sucré ou pas.
- L'idéal est plutôt d'aller vers **la salade d'algues, le wakamé par exemple**. Il va vous apporter de l'iode, des minéraux, des oligo-éléments. C'est un bon moyen de commencer votre repas.

→ **Le plat principal**

- On retrouve **les classiques sushis, makis**, etc. Le riz qui va être utilisé va être très solubilisant au niveau de l'amidon. Il sera donc plutôt gluant. On va lui rajouter en plus un peu de sucre. **L'index glycémique est donc foncièrement plus élevé qu'un riz sauvage.** On aura donc plutôt tendance à les limiter au maximum. Cela ne veut pas dire qu'il faut les supprimer, mais vous pouvez en prendre cinq ou six pièces au maximum.
- Vous pouvez plutôt aller vers des **sashimis**, qui vont vous apporter du poisson. Mais là encore si on est puriste, on évitera le thon, voire le saumon, par rapport **aux métaux lourds.** Mais ce sont aussi les poissons les plus utilisés dans ce type de plat. Tout est donc aussi une question de fréquence. Si vous y allez occasionnellement, vous pouvez tout à fait vous faire plaisir sans rentrer donc une contrainte nutritionnelle. Mais si vous en mangez plusieurs fois par semaine, attention, ce sont des aliments qui vous apportent

beaucoup de métaux lourds et qui ont un index glycémique plutôt élevé s'ils sont associés au riz.

- Il y a aussi les **brochettes de viande et de poisson**. Attention parce que souvent ce sont des bases de fromage qui vont être additionnées. Ce sont souvent **des pâtes fondues qui vont être de piètre qualité** sur ces brochettes. Mieux vaut donc rester sur le poisson traditionnel.

#### → **Le dessert**

- Comme pour l'ensemble des restaurants, soit vous pouvez vous en passer, soit vous pouvez plutôt choisir une base de fruits. Je pense aux litchis par exemple, mais qui sont souvent à base de sirop et ont donc beaucoup plus de sucre que des litchis frais. Vous pouvez échanger avec le restaurateur pour en savoir un peu plus.

#### → **Les sauces**

- Les sauces salées vont vous apporter du sel, par définition. De même pour les sauces sucrées. Donc si

vous prenez une salade de choux où vous avez une addition de sucres, des sushis avec pas mal de rajout de sucre dans le riz, si vous terminez par un dessert sucré, que vous prenez de la bière, qui va aussi augmenter l'index glycémique, au final c'est un repas qui sera très insulino-sécréteur.

- En revanche si vous allez vers un repas plus traditionnel, avec du wakamé, une dominante de sashimi, une sauce salée et pas de dessert ou simplement un peu de litchis, cela permet de limiter les effets.

### **Les restaurants français ou la brasserie**

Je mets de côté le restaurant gastronomique dans la mesure où je pars du principe que vous y allez aussi pour le plaisir et que finalement on est avant tout dans cette priorité plus que dans une logique nutritionnelle.

Dans un restaurant traditionnel ou une brasserie, comme je le disais en introduction, on va limiter les aliments fortement glucidiques pour limiter la sécrétion d'insuline.

→ **L'entrée**

- Vous pouvez choisir **un mélange de crudités**.
- **Une base de poisson** : le saumon gravlax par exemple, le ceviche qui peut être intéressant, des salades avec du saumon...
- **Des salades du Gers** avec tous ces plats à base de magret, de foie gras. Sans parler de l'origine du foie gras, ce qui serait un sujet à part entière, si ces produits sont d'origine fermière, **le profil en graisses est plutôt qualitatif**. Mais c'est aussi une question de convictions.

Globalement vous pouvez donc avoir des entrées tout à fait appréciables avec peu de glucides et des matières grasses associées à des légumes. C'est tout à fait compatible avec un repas équilibré.

→ **Le plat principal**

- Il sera intéressant d'avoir **la viande, le poisson, la volaille que vous souhaitez, avec des légumes**.
- **Évitez le pain, les féculents**.

- Demandez **des légumes** s'ils ne sont pas proposés en accompagnement. Même s'ils sont plus gras, dans une sauce par exemple, là encore vous n'aurez pas d'insuline.
- Si vous souhaitez consommer **des glucides, c'est au maximum un produit au cours du repas** entre le pain, le plat ou le dessert. Idéalement il faudrait les éviter complètement.
- On peut aussi penser à des plats comme **la choucroute de la mer**. Quand on parle de choucroute on pense souvent à la charcuterie, mais il existe aujourd'hui des restaurants qui proposent de la choucroute avec du poisson et des crustacés qui sont tout à fait acceptables. La choucroute va vous apporter les sources de fibre à travers le chou fermenté. On évite les pommes de terre pour limiter les glucides. Le tout offre quelque-chose de tout à fait sympathique. C'est un exemple parmi d'autres, mais je pense que vous avez bien compris cette logique de faire attention aux aliments glucidiques lors du choix du menu.

→ **Le dessert**

- Vous pouvez partir avec le fameux **carré de chocolat** dont je vous parlais.
- Vous pouvez opter pour **un fruit** si vous souhaitez vraiment quelque-chose.
- **Le fromage de chèvre ou de brebis** peut aussi être une solution.

Dans la plupart des brasseries aujourd'hui, sans parler de l'origine ni de la qualité, qui est un autre sujet, globalement vous avez tout à fait les moyens de pouvoir avoir un plat avec une source de protéines en quantité significative et avec des légumes et de limiter la sécrétion d'insuline via les aliments glucidiques. C'est tout à fait faisable, surtout si vous enchaînez plusieurs restaurants dans la semaine.

De la même façon si vous êtes en self ou en cafétéria :

vous avez la possibilité de choisir au niveau du buffet en allant vers des crudités, un petit peu de poisson, de crevettes. En dessert de privilégier soit les fruits, soit rien du tout.

## Le restaurant italien

### → L'entrée

- Les propositions sont très intéressantes avec **les salades de crudités, les tomates avec de la mozzarella di bufala** - et non pas de vache - si elle est traditionnelle et que vous la tolérez.
- Des **antipastis**.
- Du **minestrone**.

### → Le plat principal

- On retrouve la traditionnelle pizza et là je n'ai pas véritablement de solution à vous proposer, sans parler de la logique du gluten et de la farine. Il y a aujourd'hui des pizzerias qui vous proposent des solutions sans gluten. Mais globalement c'est une pâte qui va être soumise à des hautes températures, où vous allez rajouter du fromage...
  - **Tout va être dans la quantité.** Vous pouvez par exemple vous faire une demi-pizza et avoir une salade verte ou de tomates à côté.

- Dans le choix des garnitures vous **évitez les associations de graisses cuites à haute température, comme les charcuteries, les mélanges de fromages, etc.**
  - Demandez à ne pas trop la cuire.
  - **Associez-la toujours à des légumes.**
- 
- Si vous allez vers une base de risotto ou de pâtes, préférez-les avec une base de légumes, sans protéines animales.
  
  - Attention aussi aux panures qui peuvent être utilisées notamment pour les escalopes de volaille et autres, car on va vraiment enrichir le plat en sucre et en graisses.

→ **Le dessert**

- Vous avez souvent des fruits qui vont vous être proposés.
- Attention à tout ce qui est à base de tiramisu. **Le mascarpone va être riche en graisses et avec une qualité qui ne sera pas forcément intéressante.** Vous pouvez aussi être intolérant au niveau de la protéine. Tout dépend de votre situation personnelle.

Bref, c'est à vous de placer votre curseur. Si vous le faites pour le plaisir alors faites-le en conscience. Si vous avez des intolérances, soyez un peu plus vigilant.

J'en reviens toujours à cette logique de limiter les apports en glucides.

### **Les restaurants indiens**

On y trouve des bases végétariennes plus fréquentes.

Mais vous avez aussi beaucoup de produits qui vont être riches en matières grasses et en féculents, notamment avec les nans, le riz, etc. Cela vous demandera un certain point de vigilance.

→ **L'entrée**

- Vous pouvez choisir **un dahl de lentilles**.
- **Des potages** sont aussi souvent proposés.
- On retrouve aussi **le poulet Tikka ou Tandoori, voire le poisson Tikka**. Ce sont des bases d'épices qui peuvent être intéressantes, cuites au four, au tandoor, ce qui fait qu'il y a peu de matières grasses. Cela peut être une bonne solution par rapport aux produits qui vont être frits et associés aux féculents. Cela peut parfois être des morceaux de pomme de terre, des légumineuses, du riz...

→ **Le plat principal**

- Pourquoi ne pas aller vers **un biryani végétarien**. Vous avez une base de légumes, d'épices et de préparations qui vous évitent d'avoir du mouton, du poulet ou des crevettes.
- Si vous souhaitez un biryani avec des protéines animales, allez **plutôt vers une base de poisson**.

- Si vous choisissez plutôt du mouton ou des produits gras, **évitez d'avoir trop de riz**, qui va vous faire sécréter de l'insuline.
- Si vous souhaitez choisir **un nan**, **attention à le prendre plutôt nature qu'au fromage**, où on retrouve souvent des bases de pâtes fondues de fromages qui sont très peu qualitatifs. **La paratha** est aussi souvent faite à base de farines complètes ou de légumes, qui peut être une alternative au nan classique.

#### → **Le dessert**

Attention aux mélanges de desserts qui peuvent être très riches en graisses et en sucre. Là encore la solution du fruit est la meilleure si vous souhaitez terminer par un dessert.

### **Les restaurants chinois**

#### → **L'entrée**

- Vous pouvez trouver **des potages**.
- **Des salades**.
- **Des rouleaux de printemps**.

Malheureusement il y a beaucoup d'utilisations de **glutamate de sodium** dans la restauration asiatique. Il peut avoir un effet au niveau des neuromédiateurs, qui explique "**Le syndrome du restaurant chinois**", avec des migraines, des troubles de la concentration, des pertes de connaissance qui peuvent être liés à cet apport excessif de glutamate. C'est ce fameux goût "umami", qui est une saveur spécifique qu'on retrouve dans la cuisine asiatique, mais aussi dans des additifs comme les sauces prêtes à l'emploi.

### Le plat principal

- Essayez d'aller plutôt vers **des produits à base de légumes**. C'est difficile d'avoir des légumes seuls dans ce genre de restaurant, mais vous trouvez toujours des mélanges avec **des crevettes ou de la volaille, plutôt que du canard ou des viandes plus grasses**, qui sont parfois associées à des fritures. Il faut donc toujours avoir à l'esprit "**protéines et légumes**".
- Si vous avez des protéines avec du riz, évitez le riz cantonnais qui est plus riche en graisses et choisissez

des protéines plutôt maigres, avec des sauces pauvres en matières grasses.

- On va donc **éviter les fritures avec les éternels nems, samoussas, beignets...** Ou alors vraiment pour une logique de plaisir occasionnel.

### → **Le dessert**

À l'inverse des beignets, préférez là-aussi plutôt un fruit frais. Pourquoi pas des litchis, mais là encore ils sont rarement frais et plutôt préparés au sirop.

### **Le repas pris "sur le pouce"**

C'est une situation très fréquente puisqu'on est sur une société où on prend peu de temps pour manger. Souvent on occupe le temps de midi pour aller faire du sport, des courses, etc.

### **Le danger c'est le fameux sandwich des chaînes industrielles.**

Ces sandwiches vous apportent beaucoup de pain, de matière grasse avec de la mayonnaise et des sauces ; très peu de protéines et très peu de crudités.

C'est le meilleur moyen pour favoriser la baisse de vigilance dans l'après-midi, l'hypoglycémie réactionnelle, la prise de poids, etc. Surtout si vous y allez tous les jours.

- Si vous avez la possibilité d'avoir **une salade de qualité**, c'est très bien. Je dis "de qualité" car vous avez souvent des salades avec très peu de protéines. **Il faut bien regarder la quantité de ces protéines** : ce peut être de la volaille, du poisson, du saumon, des crevettes, du thon, des œufs, pourquoi pas du jambon. La qualité va être importante, mais aussi **la quantité pour vous donner de la satiété : idéalement 120 grammes**. Il faut donc éviter le demi-œuf ou une ou deux crevettes. Le risque dans ce cas c'est d'avoir très faim à peine deux heures après le repas.
- On choisira donc une salade avec suffisamment de protéines et **avec des graisses** : oléagineux, graines, huiles de très bonne qualité - olives, colza... - Il y a aujourd'hui beaucoup de chaînes et de restaurants privés qui ont fait beaucoup d'efforts dans ce sens et qui vous proposent de très bonnes salades, avec de bonnes quantités de protéines.

- Si vous optez pour un sandwich :
  - Veillez à avoir des **pains de qualité**.
  - Attention aussi à **la quantité de protéines**.
  - Au niveau de la sauce évitez la classique mayonnaise. Vous pouvez opter pour **une base de guacamole, de tomates confites, de tapenade**, etc.
  
- C'est à vous de chercher des structures, des restaurants et des franchises qui vous proposent des choses de qualité. Par rapport à il y a quelques années, on a la chance de pouvoir trouver des choses intéressantes, notamment au niveau :
  - Des mélanges de salades, avec **du quinoa, des pois chiches, des lentilles**. C'est tout à fait adapté.
  - On trouve aussi parfois **des falafels, des mélanges de tofu, des galettes végétales...** Ce sont de très bons moyens d'équilibrer le repas.
  - L'idéal, j'insiste bien encore une fois volontairement, c'est d'avoir **suffisamment de protéines** pour ne pas avoir faim derrière, au moins 100-120 g.
  - **Des légumes** idéalement frais et de saison.
  - Un assaisonnement de qualité.

- Pensez aussi à **éviter les grandes quantités de pain** avec très peu de protéines. Prenez bien une petite salade verte à côté.
- **Si vous ne faite le choix que de la salade, pourquoi ne pas en prendre deux**, qui vont vous donner de la satiété et des protéines en bonne quantité.

→ **Le dessert**

- Plutôt que la tarte au citron ou le gâteau au chocolat, on préférera **le petit morceau de chocolat ou la salade de fruits**.

**Vous pouvez aussi vous permettre d'avoir un déjeuner frugal** avec de la salade, peu de protéines, pas de féculents, **puis d'avoir une bonne collation deux ou trois heures plus tard**, avec 30 ou 40 g d'oléagineux, un fruit, un ou deux carrés de bon chocolat... C'est aussi tout à fait adapté, plutôt que d'aller vers ces sandwiches industriels qui, pour moi, n'ont vraiment aucun intérêt. C'est le meilleur moyen pour que vous ayez faim, une digestion ralentie, une baisse de concentration, etc. Il faut une attention particulière au début, mais ça peut très vite devenir un réflexe, l'idéal étant d'avoir des légumes et des salades de saison.