

Comment concilier vie étudiante et équilibre alimentaire ?

Concilier vie étudiante et équilibre alimentaire n'est pas toujours évident : horaires parfois décalés, budget souvent limité... Que de facteurs peu favorables à un équilibre dans l'assiette. Cependant, à toute situation, il existe toujours des solutions !

Au p'tit déj... dur, dur de se lever

Pas le temps de prendre un petit déjeuner ? Vous préférez en effet dormir quelques minutes de plus plutôt que vous préparez un petit déjeuner équilibré. Sachez " qu'équilibrer " peut rimer avec " rapidité " ! Preuve à l'appui... et mode d'emploi :

- Pour gagner du temps, préparez la veille au soir bol, verre et cuillère sur la table.
- Le matin, débouchez en un tour de main votre bouteille de jus de fruits frais (de préférence 100 % pur jus et sans sucre ajouté pour vous rapprocher au mieux d'un jus de fruits fraîchement pressé). Prenez un yaourt nature aux céréales, soit la formule " 2 en 1 " : vous combinez ainsi le produit laitier + le produit céréalier. Encore du temps de gagné!
- Ou pour aller encore plus rapide : emportez sur le trajet un yaourt liquide à boire + des biscottes emballées individuellement et un fruit frais à croquer.

Pas faim le matin ? Vous n'arrivez à rien avaler, à part peut-être un café ? Comment vous mettre en appétit ?

- Buvez un grand verre d'eau au moment de vous lever et commencez par faire votre toilette. L'appétit sera peut-être au rendez-vous.
- Si vraiment l'appétit ne vient pas, contentez-vous d'une boisson. Mais préférez un jus de fruits frais plutôt que votre café, et apportez dans votre sac de quoi vous faire un petit encas dans la matinée : un yaourt à boire + une barre de céréales + un fruit frais. Ceci vous évitera de crier famine en fin de matinée et de dépenser plus en achetant une viennoiserie à la boulangerie ou une barre chocolatée au distributeur.

A l'heure du déjeuner...

La solution la plus équilibrée et la plus économique reste sans aucun doute le restaurant universitaire. Les menus proposés sont relativement bien variés. Ce qui vous permet de vous composer un repas équilibré avec entrée, plat, dessert, pour quelques euros seulement.

- En entrée, préférez des crudités plutôt que de la charcuterie...
- En plat principal, essayez d'associer féculents et légumes verts pour accompagner votre viande ou poisson. Quant aux frites, elles doivent rester occasionnelles.

- En dessert, optez pour un yaourt nature et un fruit frais ou une salade de fruits plutôt que la pâtisserie ou la crème dessert.

S'il vous arrive d'avoir un amphi ou un TD ou un TP à l'heure de déjeuner et que vous n'avez pas le temps d'aller au RU, il vous reste la solution du repas " rapide et pas cher " : le traditionnel sandwich. Cependant, pour éviter de cumuler trop de gras et de calories : évitez de choisir de manière systématique les versions "au pâté" ou "au saucisson" avec beaucoup de mayonnaise.

- Essayez de limiter la présence de matières grasses. Les sandwiches du commerce étant bien souvent trop généreux en beurre ou en mayonnaise. Lorsque cela est possible, demandez-les "nature" (certaines boulangeries ou sandwicheries les font à la demande), ou avec de la moutarde.
- Pour la source de protéines : alternez entre jambon blanc, blanc de poulet, blanc de dinde, tranches de rosbif pour varier les plaisirs.
- Et surtout, soyez généreux au niveau des crudités : pensez aux versions "crudités-jambon" ou "crudités-poulet"... Vous ne le payerez pas forcément plus chers pour quelques feuilles de salade verte et quelques rondelles de tomate ou de concombre en plus...
- Quant au pain, n'hésitez pas à le varier : pain complet, aux céréales, au son, au seigle...
- Côté dessert, évitez d'opter systématiquement pour la pâtisserie souvent proposée dans les formules " sandwich + dessert + boisson ". Préférez un fruit frais à croquer (certains commerces le proposent en alternative) ! Sinon, vous pouvez l'apporter de chez vous. Pomme, poire, clémentines, abricots, nectarine... les idées ne manquent pas ...
- Pensez également au produit laitier (si celui-ci n'apparaît pas dans le sandwich sous forme de fromage) : un yaourt à boire nature par exemple.

Enfin, autre système D " bon marché " : vous pouvez vous préparer votre déjeuner à l'avance et l'emporter avec vous : une solution qui ne coûte pas chère du tout, si ne n'est un peu de votre temps... Un sandwich " fait maison " ou une salade composée + un produit laitier + un fruit en dessert, et le tour est joué !

Pour le soir, des recettes " express " à moins de 1 euro...

Vous optez souvent pour les plats cuisinés prêts-à-l'emploi du commerce ? Vous les trouvez très pratiques car très faciles et rapides à préparer, idéal pour le soir, quand on n'a pas envie de cuisiner ? Cependant, cette solution de facilité vous coûte chère ! Amusez-vous à comparer les prix au kilo (ou à l'unité) des produits "industriels" par rapport aux produits "frais" et "faits maison". Vous serez surpris !

Alors mettez-vous à la cuisine ! Il existe de nombreuses recettes très simples et rapides à réaliser, sans se ruiner et nécessitant peu de matériel de cuisine ! A vos fourneaux !