

# MENU EQUILIBRE jour 1 : pour bien manger



**MENU**

## **EQUILIBRE JOUR 1**



Les recettes sont prévues pour 4 personnes.

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

### **DEJEUNER**

**Salade de thon et carottes**

**Omelette à la tomate**

**Pâtes**

**Fromage**

**Nectarine**

**Pain**

**DINER**

**Macédoine de légumes**

**Risotto saumon**

**Yaourt nature sucré**

**Pain**

## **MENU EQUILIBRE JOUR 1**

### **DEJEUNER**

**Salade de thon – carottes – endives**

#### **Ingrédients**

200 g de carottes /2 endives/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/  
Poivre / Sel/1 boîte de thon au naturel/ 2 cuillères à soupe d'olive  
/2 cuillères à soupe de moutarde /50ml de jus de citron

#### **Préparation**

Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 50 ml de citron. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Epluchez et coupez vos carottes en rondelles fines. Déposez les carottes et le thon dans une assiette.

Coupez vos endives en rondelles, mettez dans l'assiette avec le thon et les rondelles de carottes et versez la sauce moutarde dessus.

**Omelette à la tomate**



## **Ingrédients**

100 g d'oignons congelés / 4 tomates/ 8 œufs/ sel /poivre/ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

## **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Epluchez et coupez l'oignon en morceaux. Faites revenir dans une poêle les morceaux d'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Puis ajoutez les tomates et faites les cuire 5 mn.

Pendant ce temps cassez les œufs dans un saladier puis battez-les avec un fouet, salez et poivrez.

Versez les œufs sur les tomates et les oignons et faites cuire selon votre convenance.

## **Pâtes**

260 g. Porter à ébullition une casserole d'eau avec une pincée de sel puis versez les pâtes et faites les cuire selon les indications du paquet Egouttez et servez.

# DINER

## Macédoine de légumes



### Ingrédients

1 grosse boîte de macédoine/sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre

Egouttez et rincez la macédoine de légumes puis déposez- la dans un saladier.

### Préparation

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Versez la sauce sur la macédoine.

## Risotto de saumon



### Ingrédients

250 g de riz/200 g de crevettes décortiquées cuites/4 médaillons de

saumon/1 cube de bouillon de légumes/ Quelques branches de persil/ Sel poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Lavez le persil et coupez-le. Préparez un bouillon avec un litre d'eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Ajoutez le persil

Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Couvrez le riz avec le bouillon et laissez cuire 15 mn. Salez et poivrez.

Versez les crevettes cuites décortiquées ainsi que le médaillon de saumon dans la poêle .Poursuivez la cuisson pendant 15 m (jusqu' 'à l'absorption du bouillon) Servez chaud

---

## **9 aide-minceur pour cuisiner léger et ne pas prendre de poids**



La nature est tellement bien faite qu'elle nous propose toujours des solutions aux petits maux de tous les jours. Même en termes de perte de poids. Il existe en effet des plantes aide-minceur

## **1 .La bardane**

Cette plante présente la particularité d'avoir une action drainante. Elle permet de purifier l'organisme et de détoxifier le corps. La bardane favorise la diurèse, elle favorise l'absorption des aliments et des graisses.

## **2.Le fucus vésiculeux**

Le fucus vésiculeux est une algue qui brûle les graisses, elle favorise la digestion et permet de couper la faim.

## **3.Le guarana**

Lorsque l'on veut perdre du poids on a souvent faim car notre corps est en manque d'aliments. Le guarana venu du Brésil permet de couper la faim .Le guarana permet de garder du tonus et de la vitalité lors de la poursuite d'un régime.

## **4. Le fenouil**

Le fenouil n'est pas toujours très apprécié mais il a un effet diurétique. Il permet de lutter par exemple contre la cellulite. Il existe des extraits de racines de fenouil qui permettent de le consommer en boisson.

## **5. Le konjac**

En étant composé de fibres (glucomannane) il peut absorber 100 fois son poids en eau. En se gonflant dans l'estomac, il permet de couper la sensation de faim. On le trouve sous forme de compléments alimentaires ou on peut le cuisiner dans des soupes ou des salades.

## **6. L'agar agar**

Un ingrédient provenant d'une algue rouge, sans saveur, il remplace la gélatine et peut servir pour épaissir des soupes ou des confitures. On le trouve en poudre ou en barres ou en paillettes.

## **7. Fromage blanc c à 0%**

Pourquoi ne pas remplacer la crème par du fromage blanc pour réaliser vos sauces. Il possède en effet moins de calories.

## **8. Sirop d'agave**

Ce sucre naturel provient d'un cactus du Mexique. Son pouvoir sucrant est très élevé car il est riche en fructose. Il possède un faible index glycémique et peut donc remplacer le sucre.

## **9. Graines de chia**

Encore un aide-minceur qui nous vient du Mexique. Les graines de Chia sont produites par une sorte de sauge. Ces graines sont très riches en fibres et antioxydants. Elles absorbent plus de 7 fois leur poids en

eau et coupent également la faim.

Vous pouvez ajouter ces graines dans vos soupes, yaourts, légumes. Les graines s'imprèneront de la saveur du plat en se transformant en gel.

Retrouvez tous ces aide-minceur dans la vidéo qui suit .

---

## Est-il nécessaire de faire du sport pour perdre du poids ?



De nombreux sites ou blogs ne cessent de mettre en avant le sport pour maigrir ou perdre du poids : mais est-ce la réalité ? Car pourquoi ne pas avancer que le sport n'aide pas à effacer vos rondeurs. Je vois déjà parmi vous des gens qui se réjouissent de la chose et d'autres qui vont commencer à bondir sur leur chaise en disant que le rédacteur de cet article est tombé sur la tête. Non le sport à lui tout seul ne permet pas de perdre du poids, il faut veiller à apporter une alimentation adaptée. Il est évident que si vous pratiquez beaucoup de sports tout en continuant de manger charcuteries et sucreries à gogo, vous ne risquez pas de voir les effets de vos efforts physiques.

# Bien sûr il faut pratiquer des activités physiques ou du sport

Bien évidemment le sport est bon pour la santé et la perte de poids car il va permettre d'obtenir des résultats plus rapides et plus remarquables.

Le sport peut également agir comme un limitateur à la variation de poids. Outre le fait de lutter contre le stress, il permet de consommer des calories et augmenter au bout d'un certain temps le métabolisme de base (le nombre de calories minimum pour que le corps puisse assumer ses fonctions essentielles).

## Il n'y a pas que le sport pour perdre du poids

Le sport comme nous l'avons cité précédemment facilite la perte de poids mais il existe d'autres moyens non négligeables pour bouger et brûler des calories. En effet tout le monde n'est pas un sportif dans l'âme et les activités physiques peuvent parfois présenter un aspect repoussant et puis quand on a jamais fait de sport il est difficile par exemple de débiter la course à pied. Alors pas de panique il faut être patient et progressif. Commencez tout simplement par alterner de la marche avec de la course pendant 6 mn par exemple puis augmenter progressivement la durée.

Mais il existe également de nombreuses activités quotidiennes qui permettent aussi de bouger son corps. Nous parlons ici de bricolage, de jardinage, mais aussi d'aller chercher son pain en vélo ou à pied. Et pourquoi ne pas faire tout simplement chaque jour un peu de marche. Cette activité n'est pas violente pour notre cœur, nos muscles et nos articulations.

## Le nerf de la guerre contre le poids l'alimentation

Bouger ne suffit pas il faut aussi bien manger. Bien manger qu'est ce que cela veut dire ? Il s'agit tout simplement d'apporter à notre

organisme des aliments divers en qualité et en quantité. Le PPNS fournit des repères pour adopter une alimentation équilibrée :

- Un apport de 5 fruits et légumes par jour
- Des produits laitiers
- Une consommation de matières grasses à limiter cependant
- Des féculents à chaque repas
- Des protéines avec soit des œufs, de la viande du poisson
- Diminution significatives des sucreries
- Hydratation avec de l'eau à volonté

Ne pratiquer pas une alimentation trop restrictive car vous irez à l'échec. Il faut savoir prendre parfois le temps de faire les choses pour réussir à perdre du poids et n'oublions pas que l'objectif principal c'est de se sentir bien .On se sentira certainement mieux en bougeant plus et en mangeant mieux.

Sports Loisirs : Avoir une alimentation sportive équilibrée :  
Coaching de Sebastien des Princes de l'Amour par BodyTime by  
*MinuteFacileLoisirs*

*Jean Philippe*

---

# **Aliment sante : le petit pois**

# du vert dans nos assiettes



Introduit sous Louis XV qui les appréciaient fortement, le petit pois a été introduit par Catherine de Médicis. Le petits pois est un légume vert moyennement calorique au goût délicat.

## Le petit pois un aliment sante

Le petit pois permet de lutter contre le vieillissement cellulaire. Il se digère facilement et combat la paresse des intestincts .

Il est composé de vitamines (B, C, E) mais également de minéraux et d'oligoéléments (potassium, magnésium, phosphore, fer).

## Le petit pois et la cuisine

Le petit pois peut se consommer cru lorsqu'il est frais mais bien sur cuit soit à la vapeur ou dans une casserole d'eau .Il accompagne sans aucun problème les viandes les poissons et

pourquoi pas des œufs.

Voici une recette qui devrait vous plaire. Cette recette se trouve sur mon nouveau blog consacré uniquement aux recettes santé et diététiques : Recettes et calories. Com . Pour l'heure découvrez cette [recette de Saint jacques sur lit de purée de petit pois](#)

## Recette cuisine fitness: La ratatouille



---

**Le pain peut-il nous aider à perdre du poids sans régime ?**



La plupart du temps

le pain est considéré comme aliment qui fait grossir. Certes commencé à l'excès il ne va pas vous permettre de maigrir. Mais il reste **un allié pour perdre du poids sans régime** .A condition de bien savoir l'utiliser.

## **Combien consommer de pain par jour?**

Attention le pain est un aliment que nous aimons beaucoup surtout pour finir nos assiettes. Saucer notre assiette fait partie de ces habitudes délicieuses mais dangereuses pour notre consommation de pain.

Pensez à équilibrer votre consommation de pain. Il n'est pas obligatoire à tous les repas. Une demi-baguette par jour semble être une bonne mesure.

## **Comment choisir son pain pour**

# perdre du poids sans régime ?

Les pains industriels sont souvent chargés en additifs divers pour permettre une conservation plus importante. Alors choisissez des pains simples et attention aux pains spéciaux (pain au sésame, aux noix). Même s'ils sont bons pour notre santé ils sont plus riches en calories et en lipides.

Evitez également les pains briochés ou viennois plus riches également en lipides.

Préférez le pain complet au pain blanc qui possède un indice glycémique important.

Le pain peut donc être un allié minceur dans le cadre d'une alimentation équilibrée .De par sa composition il nous apporte des nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre corps mais il ne faut pas tomber dans l'excès .De la modération toujours de la modération sans privation.



## Faut-il mettre nos enfants au régime ?



L'obésité ne cesse de progresser dans le monde. En France 1 enfant sur 5 aurait des kilos superflus. Mais est-ce pour autant qu'il faut les mettre nos enfants au régime. L'enfance n'est-elle pas cette période où l'on peut tout se permettre en matière d'alimentation ou au contraire faut-il prendre des bonnes habitudes alimentaires pour grandir en bonne santé et préserver des chances de vivre mieux et de vivre plus vieux. Une alimentation équilibrée ne suffirait elle pas à lutter contre ces kilos en trop ? Alors pour ou contre les enfants au régime?

# 1. Le petit déjeuner : un moment indispensable

Souvent les enfants ont des réveils difficiles et parfois se postent devant la télé dès le lever, à tel point qu'ils oublient de se préparer pour aller à l'école et de manger. Conséquence ils partent le ventre vide si nous n'y faisons pas attention ils risquent de se retrouver en panne d'énergie en cours de matinée et cela pourrait nuire au bon fonctionnement de leur cerveau et de leur corps.

Alors comment faire en sorte que vos enfants partent en ayant déjeuné. Il n'existe pas de solutions miracles, mais peut être tout simplement pourrait-on les réveillant un quart d'heure plus tôt pour qu'ils aient le temps de se mettre en route tranquillement sans avoir à courir et stresser dès le matin.

Les enfants déjeunent mieux quand nous sommes présents alors prenons quelques minutes de notre temps pour boire le café avec eux par exemple.

Si vraiment vos enfants ne veulent pas déjeuner tenter le coup avec la prise d'un yaourt, d'un jus de fruit par exemple le peu c'est le mieux dans ces conditions.

## 2. Déjeuner en paix

Qui ne connaît pas le moment des repas agités, ou les enfants se chamaillent. Alors un peu de calme. Evitons les discussions qui pourraient les énerver (des remontrances sur les notes par exemple). Et puis la télé en avez-vous une dans la cuisine ? Cet instrument de soit disant communication nous informe sur les actualités de notre monde environnant mais coupe court à

toutes les discussions familiales. De plus un enfant qui regarderait la TV en mangeant mangerait 30 % de plus de nourriture qu'un autre.

Pour les assiettes servez de petites quantités au départ et inciter vos enfants à manger lentement.

### **3. Comment leur faire aimer les légumes ?**

Nous avons tendance à précipiter les choses et vouloir que nos **enfants mangent comme nous** mais c'est souvent un échec car les enfants possèdent des périodes de développement qui leur sont propres. Entre 3 et 7 ans il y a tout d'abord le refus de la nouveauté (les psychologues appellent cela la néophobie alimentaire), une période transitoire. Il faut tout de même leur proposer dans cette période des aliments nouveaux.

Souvent je propose pour tout le monde le même plat, il s'agit d'un plat de viande ou de poisson avec des légumes (carottes, poireaux, tomates par exemple) en laissant la possibilité d'accommoder ce plat avec des féculents. Mais la condition est de goûter au moins à un légume. Ce n'est pas toujours facile et gagné mais petit à petit les choses évoluent et votre enfant commence à manger un peu plus de légumes. Une autre proposition : pourquoi ne pas leur laisser le choix d'une viande avec une crudité par exemple. Parfois ça marche.

### **4. Les sodas pas au repas**

Là aussi les sodas sont à éviter pendant les repas. Ils vont plutôt s'ajouter à la facture calorique du repas. L'eau est

préférable ;

### **Conclusion faut-il mettre nos enfants au régime ?**

**Mettre les enfants au régime** n'est pas une solution pour éviter que nos enfants prennent des kilos superflus. Il suffit de leur inculquer des notions d'alimentation équilibrée de façon progressive. Tout ne se fera pas en un jour. Et vous commencer procédez-vous pour vos enfants ? Vous mettez vos enfants au régime ?

---

**Le pain fait-il grossir ou peut-il nous aider à perdre du poids ?**



Le pain fait souvent parti de la liste des aliments à bannir pendant une phase de régime ou dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Mais fait-il grossir ? Ne serait-ce pas une idée reçue parmi tant d'autres ?

## **Valeur nutritionnelle du pain**

**Le pain** contient peu de lipides et renferme des vitamines ainsi que des sels minéraux (vitamines B, PP, E). Ils contiennent également des fibres qui facilitent le transit intestinal et coupe la faim. Il est donc un allié précieux pour le fonctionnement de notre corps.

## **Le pain ne fait pas grossir**

Non vous ne prendrez pas de poids en mangeant du pain sauf si vous en mangez excessivement et que vous rajoutez sans cesse des matières grasses diverses comme le beurre ou autres

gourmandises .Le pain est un féculent au même titre que les pâtes et le riz, De plus le pain possède un index glycémique élevé.

Cependant il est composé de glucides complexes qui permettent de couper la sensation de faim .Ainsi il faut éviter de combiner le pain avec d'autres féculents car vos apports en sucres seraient trop importants.

Le pain sous forme de sandwich peut même constituer un élément d'un repas. Mais attention il faut équilibrer sa composition. Pas de matières grasses, des protéines et des crudités. Il suffit ensuite de compléter le repas avec un fruit et un laitage.



---

**Pourquoi les moules sont-elles de véritables alliées minceur ?**



Même si les moules sont très iodées, elles sont tout de même des alliées minceurs car elles sont pauvres en calories. Ce coquillage marin est toujours un vrai délice et est encore abordable pour toutes les bourses.

## **Valeur nutritionnelle de ces alliées minceurs**

Les moules apportent au même titre que les poissons des protéines et peu de graisses. Elles apportent des vitamines (B12, B2) et des minéraux. Elles sont riches en zinc et en iode. Alors pas d'hésitation adoptez-les dans votre alimentation. Elles sont de **véritables alliées minceur** au cours d'un régime.

# Moules à la provençale



## Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules

1 échalote

1 oignon

1 gousse d'ail

1 yaourt nature 0%

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

100 g de lanières de poivron congelées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

2 tomates

## Préparation

1. Epluchez l'oignon, l'échalote et la gousse d'ail et coupez-les en morceaux. Dans un faitout faites revenir les morceaux d'ail, d'échalote et d'oignon. Ajoutez les lanières de poivron et faites les revenir également.

2. Lavez et coupez les tomates en morceaux puis faites les cuire avec les condiments (ail, oignon etc.)

3. Versez dans le faitout 500 ml d'eau, le verre de vin blanc, le sel, le poivre, les 2 cuillères à soupe de curry, la cuillère à soupe de moutarde, le yaourt nature et la cuillère à soupe de concentré de tomate et mélangez le tout. Faites cuire 15 mn.

4. Lavez les moules. Plongez les dans le faitout et laissez cuire 5 mn. Servez les moules avec un légume de votre choix.



---

# Les poissons gras comme la sardine font- ils grossir ?



Dans la chaîne alimentaire des poissons, il en existe des plus gras que d'autres. **La sardine fait partie** de cette catégorie. La sardine a souvent une mauvaise réputation pour sa mauvaise odeur à la cuisson et par le fait qu'elle se conserve peu de temps au frais.

## Mais c'est quoi un poisson gras ?

C'est un poisson qui contient environ 12 % de lipides .Alors ce type de poisson va-t-il vous faire grossir ? Pas spécialement car les graisses que les sardines contiennent sont de bonnes graisses indispensables au fonctionnement de notre corps. Elles contiennent des oméga 3 qui permettent un bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Elles sont riches également en fer et en vitamines B3, B12 et D.

Consommées sans rajout de matières grasses les sardines ne présentent pas beaucoup de calories.

# Une recette de rillettes de sardine simple à réaliser



## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de filets de sardines

2 échalotes

2 citrons

1 yaourt nature 0 %

2 cuillères à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe de persil haché

Sel et poivre

Mélange 4 baies

### Préparation

Hachez vos échalotes et faites les revenir dans une poêle antiadhésive avec un fonds d'eau. Ajoutez le jus de citron recueilli en pressant les 2 citrons en fin de cuisson .Ajoutez

les filets de sardines pour les faire cuire.

Préparez dans un bol, le yaourt à 0%, les 2 cuillères à soupe de moutarde, la cuillère à soupe du persil que vous avez préalablement lavé et haché et la cuillère à, soupe de mélange 4 baies. Salez, poivrez

Ecrasez les filets de **sardines** cuits et mélangez avec la préparation du bol. Placez au frais.

Vous pouvez aussi consommer les sardines en les faisant griller au barbecue par exemple . Il existe de nombreuses façons de les préparer .Et vous comment les consommez-vous ?

---

**Des idées » gain de temps »  
pour bien manger**



Une société qui va de plus en plus vite. La pression au travail, les enfants à gérer à la sortie de l'école. Une vie où nous courons sans cesse après le temps à tel point que nous n'avons plus le loisir de s'occuper de nous. Que ce soit au niveau physique et sportif mais aussi au niveau de notre alimentation. Le PPNS nous propose de manger sainement avec son fameux slogan « 5 fruits et légumes par jour ». D'accord le message est bien passé, nous avons compris que nous avons des efforts à faire en termes d'alimentation car nous faisons tous des erreurs. Mais pour bien manger, il faut avoir le temps de préparer, de cuisiner. Il faut s'organiser différemment. Il existe quelques solutions **gain de temps que nous donnent les industriels** de l'alimentaire mais que pensez de ces produits. Sont-ils bons pour notre santé ? Pensent-ils réellement à notre bien-être ou sont-ils seulement intéressés par l'appât du gain ? Peut-on faire confiance à ces produits « gain de temps » pour nous apporter nos 5 fruits et légumes quotidiens

## **Le smoothie une boisson très à la mode**

C'est quoi le smoothie ? En fait derrière cette appellation se cache tout simplement un jus de fruit. Il peut constituer une

collation ou à la fin d'un déjeuner sur le pouce. Mais attention il ne faut pas en consommer trop dans la journée et en plus faites attention aux smoothies tout fait. Ils pourraient comporter beaucoup de sucres .(regarder si la mention sans sucres ajoutés est présente par exemple).

## **Les légumes déjà épluchés sous vide**

Il est indéniable que vous allez gagner du temps mais ces **légumes là** ont déjà perdu un peu de leurs vitamines car leur emballage transparent fait donc passer la lumière .Bon bien sûr entre un paquet de chips et des légumes sous vide le choix est vite fait.

## **Le yaourt aux fruits**

Certes il apporte un laitage et des fruits mais de qualité médiocre, il s'agit de déchets de fruits et en faible quantité. Vous ajoutez à tout cela des arômes artificiels et du sucre et voila ca devient la catastrophe nutritionnelle. Il vaut mieux préférer un yaourt nature avec de la compote ou des fruits frais.

## **Les purées toutes faites pour un gain de temps**

Elles sont souvent bien équilibrées au niveau du sucre et des vitamines. C'est une bonne alternative aux purées maison

# Les poêlées de légumes

Très souvent appréciées par toute la famille. Elles sont souvent trop grasses et comportent beaucoup de sel .Alors n'hésitez pas à regarder la composition au dos du paquet c'est souvent étonnant.

Moralité : difficile de s'y retrouver avec les produits industriels, il faut rester méfiant et prendre le temps de regarder les compositions nutritionnelles de certains produits.Un gain de temps oui mais pas à n'importe quel prix !! Et puis peut-être que la solution serait de fabriquer ses plats à l'avance. Cela prend du temps mais ce n'est pas impossible. Et vous avez-vous des astuces pour manger 5 fruits et légumes par jour ?

---

## Manger 5 fruits et légumes par jour fait il perdre du poids ?



Manger 5 fruits et légumes par jour. Vous en avez entendu

parler ? Bien sûr que oui mais il vous est parfois possible de ne pas savoir ce que cela signifie. Ce slogan provient d'une recommandation du PPNS (programme national nutrition santé) qui a été établi par un groupe d'experts. Alors pour équilibrer nos assiettes et manger plus sainement voici en résumé ce qui est préconisé . Mais ces recommandations font-elles perdre du poids ?

## Suivez le programme

- consommer au moins 3 produits laitiers par jour
- des féculents à chaque repas
- de la viande des œufs du poisson 1 à 2 fois par jour
- diminuer la consommation de sucre et de sel
- bien s'hydrater avec de l'eau

## Les produits laitiers » nos amis pour la vie »

Que possèdent-ils de bons pour notre santé ? Du calcium bien sûr bon pour notre squelette et notre système musculaire mais aussi le cœur et la régulation de l'influx nerveux et de la coagulation sanguine.

Pour le consommer il suffit d'en consommer un à chaque repas (1 yaourt, 1 verre de lait, 100 g de fromage blanc, 30 g de fromage par exemple)

## Les féculents attention !!!!

Autrefois tenus pour responsables de la prise de poids ils sont aujourd'hui réhabilités car ils nous fournissent l'énergie nécessaire pour fonctionner tout une journée et possèdent un effet rassasiant.

Privilégiez les céréales complètes et faites attention aux sauces qui accompagnent les différents féculents. C'est souvent là que les choses se gâtent.

## Les fruits et légumes pour perdre du poids



« Manger 5 fruits et légumes » Cela correspond à quoi ? Il s'agit en fait de 5 portions soit environ 350 g de fruits et 400 g de légumes par jour .Vous pouvez donc par exemple commencer par un fruit ou un jus de fruit le matin (=1 portion) ,1 fruit ou une compote à midi (2<sup>ème</sup> portions) et un fruit ou une compote à 16 h (3<sup>ème</sup> portion) Pour les légumes 1 portion de crudités (4<sup>ème</sup> portion) par exemple à midi et 1 portion de légumes le soir (5<sup>ème</sup> portion). Les possibilités de portion sont multiples à vous de choisir en fonction de vos goûts et vos disponibilités pour cuisiner.

Les fruits et légumes possèdent peu de calories et peuvent être une aide pour perdre du poids .

## **L'eau**

Combien devons nous boire d'eau par jour ? En fonction de vos activités journalières la quantité est variable mais on peut se baser sur 1,5 l par jour puis rajoutez si vous pratiquez des activités physiques ou que les températures extérieures sont chaudes.

## **Les matières grasses**

Elles sont à consommer avec modération sans les supprimer. Préférez les matières grasses végétales plutôt qu'animales. Evitez les beurres et les crèmes. N'oubliez pas les oméga 3 et oméga 6 qui sont bonnes pour le système cardiovasculaire.

## **La viande, le poisson, les œufs**

Apportent des protéines, des vitamines et des minéraux. Les viandes blanches sont à privilégier car souvent moins grasse. Pour les poissons, le saumon la sardine sont plus riches en lipides mais apportent des graisses qui permettent de lutter contre le mauvais cholestérol.

Choisissez des modes de cuisson qui ne nécessitent pas de rajouter de la matière grasse.

Espérons que cet article vous a apporté des informations et

des éclaircissements sur la consommation des fruits et des légumes. N'oubliez pas que seule une alimentation équilibrée suffit, il faut aussi penser à bouger et pratiquer une activité physique quotidienne. Ces recommandations peuvent vous aider à construire votre santé et peut être de perdre du poids si vous étiez dans les excès .

---

## **La pomme de terre fait-elle grossir ?**

Classée dans la catégorie des féculents, la pomme de terre n'a pas toujours eu une bonne réputation en matière de régime et de perte de poids. Elle possède cependant des atouts santé si elle n'est pas consommée en frites ou cuites dans des matières grasses. Il faut plutôt la préférer en robe des champs ou en bouillie où dans ce cas elle présente peu de calories. C'est un féculent facile à cuisiner et très économique. La **pomme de terre est originaire** de la Cordillère des Andes où elle était déjà consommée depuis environ 8000 ans. Elle n'apparaîtra en Europe que vers la fin du XVIIe siècle .Elle est cultivée aujourd'hui dans de nombreux pays.

## **La pomme de terre : ses apports nutritionnels**

C'est le seul féculent qui contient de la vitamine C. La pomme de terre apporte du magnésium et du fer. Elle est aussi une source de fibre

Voici une recette rapide et simple de pommes de terre

## Flan de pommes de terre au jambon



Flan de pomme de terre

**Calories** 368 **Préparation** 15 mn **Cuisson** 60 mn

### Ingrédients

4 tranches de jambon blanc

1 oignon

800 g de pommes de terre

2 œufs

600 ml de lait demi écrémé

2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide à 0 %

Quelques brins de persil

Sel et Poivre

## Préparation

Préchauffez votre four à 180 °. Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles et faites les cuire à la vapeur 20 mn .

Pelez et coupez l'oignon en morceaux puis faites le dorer dans une poêle anti adhésive avec un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez le persil que vous avez lavé et ciselé

Coupez le jambon en morceaux. Dans un saladier battez les œufs avec le lait et la crème fraîche salez et poivrez. Ajoutez les morceaux de jambon blanc

Dans un plat à four disposez les rondelles de pommes de terre. Puis versez sur les pommes de terre la préparation de lait. Enfournez votre plat et faites le cuire 35 mn. Servez chaud.

Vous avez aussi des recettes à base de pommes de terre ? N'hésitez pas à les proposer .

## **Les champignons des aliments aide minceur**

---

# Les champignons des aliments aide minceur

Pour équilibrer notre alimentation, il faut trouver des aliments qui présentent d'une part peu de calories mais aussi qui contiennent peu de graisses (lipides) et peu de sucres (car ceci peuvent se transformer en graisse). Les champignons font partie de ces aliments bons pour notre santé et qui sont également des aides minceur.



## Champignons et nutrition

Les champignons de « couche » ou cultivés (comme les champignons de Paris) sont pauvres en glucides (3%) et contiennent 15 kcal pour 100 g .Autant dire que l'on peut les consommer presque sans modération .Ils possèdent un nombre intéressant de protéines (2.3 g pour 100 g).

Les fibres qui les composent sont insolubles et stimulent la motilité intestinale. Vous y trouvez également des vitamines (B, ainsi que K).

Mais ce n'est pas tout du phosphore et du potassium les composent. Côté sel la tranquillité est de mise, ils n'en possèdent pas beaucoup. Ils peuvent se marier avec beaucoup de viandes ou de poisson ou être consommés tout seul (comme les champignons à la grecque). Voici une petite idée de recette peu calorique avec des **champignons**.

# Escalope de poulet aux champignons

Pour 4 personnes

•4 escalopes de poulet •800 g de champignons de Paris frais •1 oignon •Sel •Poivre

•1 cube de bouillon de bœuf •1 cuillère à soupe de moutarde •1 Cuillère à soupe d'huile d'olive

Lavez les champignons de Paris et émincez-les.

Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux. Faites le revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 mn dans une poêle, puis faites **revenir les champignons** également.

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, une cuillère à soupe de moutarde, du sel, du poivre et un cube de bouillon de bœuf.

Versez le bouillon dans la poêle et ajoutez les escalopes de poulet. Laissez cuire 15 mn. Servez chaud.

---

**Arrêt sur 3 idées reçues en  
matière d'alimentation  
équilibrée et de régime**



Des idées reçues sur l'alimentation nous en avons beaucoup et parfois effectivement les nutritionnistes ne sont pas toujours d'accord. A tel point que certains préconisent des régimes et créent des méthodes. Qui ne connaît pas ou n'a pas entendu du régime Dukan ce célèbre docteur qui est certainement plus fort en marketing qu'en perte de poids. Mais il a ses émules qui le défendent corps et ongles. Des nutritionnistes célèbres ce n'est pas ce qu'il manque, nous avons en France le choix des armes .[Montignac](#) ? Cohen et bien d'autres encore. Et puis il y a les autres plus discrets mais souvent plus efficaces. Alors laissons les moins connus s'exprimer car ils sont des connaisseurs eux aussi .Dans la vidéo qui suit Erwan Menthéour, créateur de la méthode de coaching en ligne Fitnex répond à 3 questions sur des idées reçues en matière d'alimentation.

## **La viande blanche est elle plus saine que la viande rouge ?**

Une réponse pleine de bon sens mais avec un éclairage particulier qui finit par dire attention à la provenance des viandes qu'elles soient blanches ou rouges.

## **Les poissons gras sont à éviter lors d'un régime ou d'une alimentation équilibrée ?**

Contrairement à ce que l'on pense les matières grasses sont nécessaires à notre corps et notamment dans la gestion du bon et du mauvais cholestérol.

## **Les œufs sont –ils pleins de cholestérol ?**

Peut-être en possède t –il mais est ce vraiment du mauvais cholestérol ? A vous de voir en suivant cette vidéo surprenante.

En conclusion nous avons tendance à nous focaliser sur la nature des apports en matière d'alimentation mais ne faudrait –il pas faire tout simplement attention à la provenance de nos aliments. Les produits peuvent ils apparaître ici comme une solution pour une meilleure santé ? Qu'en pensez-vous ? Êtes-vous des adeptes des produits bio ?

