Spaghettis bolognaise : pour vous préparez à l’effort

Longtemps tenues responsables de la prise de poids, les pâtes ont été réhabilitées et à juste titre car elles permettent de fournir de l’énergie à notre corps et notamment du glycogène. Elles permettent également d’offrir une notion de satiété et permettent donc de ne pas avoir faim entre les repas. Elles évitent le grignotage. Pour les sportifs qu’ils soient de haut niveau ou pratiquants de loisir les pâtes et les spaghettis sont des alliées énergie. Des recettes de pâtes ou de spaghettis il en existe de nombreuses, en voici une fortement connu: les Spaghettis **bolognaise.**

Ingrédients pour ces Spaghettis bolognaise

200 g de viandes hachées

400 g de spaghettis

Champignons de Paris 200 g

1 oignon

Persil

Sel poivre

1 carotte

Concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation pour ces Spaghettis bolognaise

1. Epluchez et coupez l’oignon. Epluchez votre carotte et coupez-la en rondelles. Lavez et coupez vos champignons de Paris en morceaux.
2. Dans un faitout faites cuire 10 mn vos légumes et l’oignon avec 500 ml d’eau.
3. Mixer les légumes dans un robot et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
4. Faites cuire 10 mn dans un faitout avec un cube de bouillon de bœuf. Puis ajouter la préparation de légumes et de tomates avec la viande, mélangez.Laissez mijoter à feu doux pendant la cuisson des pâtes
5. Faites cuire vos pâtes dans de l’eau en suivant les instructions inscrites sur le paquet. Egouttez et mélangez avec la sauce réalisée.

Pour une recette plus rapide à réaliser opter pour des légumes congelés. La qualité sera moins bonne certes mais les légumes congelés restent tout de même de qualité. Vous n’êtes pas non plus obligé de mixer les légumes. Les légumes ont été mixés pour que mes enfants mangent des légumes sans s’en apercevoir : une stratégie finalement payante.

Bon appétit à tous. Si vous avez des recettes de spaghettis à proposer n’hésitez pas.

Jean Philippe

Regime spaghettis de l’énergie pour les sportifs

Contrairement à ce que l’on pourrait croire les pâtes et les spaghettis sont des alliées pour ceux qui veulent perdre du poids mais aussi pour les sportifs qui souhaitent améliorer leurs performances .En effet le Regime spaghettis ou pâtes est fortement utilisé par les sportifs de haut niveau. Celui-ci cherche à augmenter les réserves en glycogène du corps car le glycogène est le principal carburant du muscle.

Principe du Regime spaghettis ou Regime pâtes

Conçu par des scientifiques scandinaves dans les années 60, il vise l’augmentation des réserves de glycogène du muscle avec une stratégie alimentaire dans les jours qui précédent la compétition.

De J- 6 à J-4

L’alimentation va être très riche en protéines et en graisse de telle manière à épuiser le stock de glycogène des muscles. On va donc privilégier l’apport en viande, œufs, poisson. Et au contraire l’apporte en glucides (sucres lents et rapides) va être faible .Bien évidemment cette alimentation sera associée à la pratique d’exercices intenses.

3 jours avant la compétition : beaucoup de glucides

La pratique alimentaire va s'inverser 80 pour cent des apports seront des glucides alors que les protéines représenteront seulement 12 pour cent et les lipides 8 pour cent. Le but visé est d'augmenter la réserve en glycogène. La dépense énergétique est moins importante dans cette phase .Dans cette phase le sportif va consommer des pâtes, des pommes et du riz et des produits sucrés.

Un régime plutôt adapté pour les sportifs de haut niveau mais pas seulement

Le Regime **spaghettis** est plutôt adapté aux sportifs de haut niveau et pour des efforts longs et intenses. Mais on pourrait s'en inspirer pour les sportifs occasionnels pour apporter à notre corps l'énergie nécessaire pour pratiquer une activité. Pourquoi ne pas effectivement manger une assiette de pâtes avant d'aller nager ou courir.

Jean Philippe

Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon

Un coup de recette cuisine fitness dès le matin au petit déjeuner. Et pourquoi pas commencer la journée avec une recette salée plutôt que sucrée ? Un bon coup de fouet matinal pour bien démarrer la journée qui s'annonce longue ou bien pour se régaler dès le matin en période de vacances. Un apport important en énergie dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Recette cuisine fitness : Œufs brouillés au saumon

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Valeur calorique : 317 par portion

Ingrédients :

8 œufs

2 cuillères à soupe de sauce soja

Sel

Poivre de Cayenne

2 cuillères à soupe d’aneth frais haché

3 oignons nouveaux

200 g de saumon fumé

3 cuillères à soupe d’huile

Feuilles de coriandre pour la décoration

Préparation

1° Battre les œufs avec la sauce soja, un peu de sel, le poivre de Cayenne et l’aneth frais haché

2° Laver, sécher, éplucher et émincer les oignons.

3° Couper le saumon fumé en lanières

4° Faire chauffer l’huile dans une poêle et y faire revenir les oignons. Ajouter les œufs battus, les lanières de saumon, et faire cuire à feu doux, jusqu’à ce que les œufs prennent une consistance crémeuse

5° Servir les œufs brouillés garnis de feuilles de coriandre, accompagnés de tartines de pain complet frais beurrés

Bon début de journée à tous avec cette recette cuisine fitness. Vous avez-vous aussi des recettes n’hésitez pas à me les proposer.