REGIME MEDITERRANEEN



Le régime méditérranéen(ou crétois) est plus qu'un régime , c'est une culture un style de vie .Il se pratiquerait dans les pays proches de la méditérranée On utilise les produits alimentaires proches de la région, on pratique des activités physiques dans la joie et le plaisir et on prend le temps de vivre .

Ce régime comporte surtout des aliments de source végétale comme le pain, les céréales, les fruits et légumes, les graines et légumineuses (dont les arachides, les lentilles et les pois chiches). Il ne s'agit pas d'un régime végétarien, quoi qu'il encourage une consommation moindre de viandes rouges et d'aliments de source animale. Les protéines proviennent du fromage, des oeufs et du poisson, aliments consommés en petites quantités.

Il permettrait :

– De vivre plus longtemps et en bonne santé

– de diminuer le risque de maladie d'Alzheimer et de maladie de Parkinson

Caractéristiques

– un faible apport calorique par rapport à l'activité physique déployée, d'où un moindre risque d'obésité ;

– une abondance de légumes et fruits (frais et secs), de pain et/ou de céréales (base de l'apport énergétique) ;

– peu de viande rouge, occasionnellement de la viande blanche (volaille) ou des œufs et du poisson régulièrement ;

– des lipides ajoutés sous forme quasi exclusive d'huile d'olive,

– une faible quantité d'acides gras saturés : très peu de lait et de beurre, mais des fromages frais ou des yogourts

– du vin rouge, consommé modérément et au cours des repas (1 verre)

Le repas méditerranéen type :
– Entrée : tartare de tomates au basilic
– Plat : penne aux tomates et épinards
– Dessert : coupe de fruits de saison
– Boisson : eau et un verre de vin autorisé

Ce régime me plaît tout particulièrement car je raffole de tout ce qui est tomates , poivrons huiles d'olives etc… . Par contre je ne suis pas sûr de maintenir un poids acceptable ???

Et vous qu'en pensez vous ???

SOURCES Wikipédia

http://www.mesregimes.com