



Vive l'assiette idéale :
8 ASTUCES !

Notre corps a besoin de nombreux nutriments, mais il n'existe aucun aliment, ou complément, capable de les apporter à lui seul.

D'autre part, nous savons tous que pour perdre du poids ou le maintenir, rien de tel que de créer une assiette équilibrée et raisonnable en quantités. Notre conseil est très simple : composez des assiettes variées et pas trop grandes.

Ces deux facteurs auront un réel impact sur votre silhouette mais aussi sur votre plaisir, votre énergie et votre bonne santé.





Vive l'assiette idéale

1. L'ÉQUILIBRE 50-25-25

50% (la moitié) de légumes
25% (un quart) de protéines
25% (un quart) de féculents ou légumineuses

Pour que votre assiette soit aussi équilibrée que légère, pensez à combiner des produits faibles en calories. Il est préférable, par exemple, de manger une escalope de poulet plutôt qu'une côtelette d'agneau.

Cette « assiette idéale » est belle, gourmande, bien variée et appétissante ! Elle procure tous les apports nutritifs sans être trop calorique. Vous serez rassasiés et vous n'aurez pas faim dans les heures qui suivent.

2. LES LÉGUMES DE TOUTES LES COULEURS



Tous les légumes contribuent au contrôle du poids et à préserver une bonne santé. Plus une assiette ressemblera à un arc-en-ciel de légumes (cuits ou crus) plus elle sera idéale. Rouge, jaune, orange, vert ça fait plaisir aux yeux et aux papilles. Une petite préférence pour les courgettes, concombres et pour les légumes à feuilles vert foncé. Ils doivent occuper la moitié de l'espace dans votre assiette idéale.

Pensez aux potages qui rassasient, réchauffent et font du bien à tous.

3. LES FÉCULENTS, C'EST BIEN



Nous n'avons rien contre les féculents (ou les légumineuses). Ils font partie de notre culture et de notre style de vie. Il est simplement important de les combiner avec d'autres types d'aliments. Les féculents sont des sucres lents qui donnent de l'énergie et qui « tiennent au corps ». Ils doivent donc évidemment se trouver dans notre assiette : 1/4 de votre assiette idéale.

4. LES FÉCULENTS BRUNS, C'EST ENCORE MIEUX



Préférez les féculents complets comme le riz brun, le pain complet et les pâtes semi-complètes. Non seulement ils sont plus allégés mais ils sont aussi riches en fibres, ce qui aura comme effet de réduire les fringales.

5. LES PROTÉINES, C'EST IMPORTANT



Les protéines sont les briques de notre organisme : elles nous donnent de la force. De plus elles procurent un sentiment de satiété rapide et long. Variez : viande (si possible blanche), poisson (le moins gras possible), fruits de mer, œuf ou tofu, on vous laisse le choix. Il en faut bien-sûr dans votre assiette idéale : 1/4 de protéines.

6. UN PEU DE MATIÈRES GRASSES, C'EST BIEN AUSSI

Le maître-mot c'est la juste-mesure : à réduire mais ne pas bannir. Une noix de beurre par jour (vitamine A) + une cuillère d'huile végétale (olive, tournesol, colza) par repas (acides gras).

7. LE SEL ET LE SUCRE, C'EST MOINS BIEN



Trop de sel va générer de la rétention d'eau et n'est pas bon pour votre circulation : pour donner du goût, assaisonnez avec herbes et épices. Contrôlez aussi votre consommation de sucre : choisissez des sucres naturels (p.ex. sirop d'érable) en petites doses et mangez des fruits.

8. TOUT CELA DANS UNE PETITE ASSIETTE

56 études universitaires l'ont prouvé : passer à une assiette de 23-25cm permet de manger 20% de moins, sans frustrations. Utilisez vos assiettes standard et remplites-les bien. Une petite assiette, c'est une aide à votre capacité d'auto-contrôle : grâce à elle votre cerveau recevra un message d'abondance et cela préservera la sensation de plaisir pendant votre repas.

Meilleures pertes du mois de septembre



Clermont

Albert > -4,4kg
Didier > -2,7kg
Coralie > -20kg en 5 mois

Lagny

Sandra > -7kg en 7 sem.
Véronique > -4,8kg en 4 sem.
Sandie > 2,1kg en 1 sem.

Toulon

Aurélien > 11,5kg en 8 sem.
Benôit > 5,6kg en 5 sem.
Andréine > 3,4kg en 3 sem.

Lons-le-Saunier

Julie > 14,3kg en 15 sem.
Chantal > 7,4kg en 10 sem.
Rodolphe > 12,6kg en 10 sem.

Dijon

Françoise > -4,5kg en 4 sem.
Marie-Louise > -5,5kg en 5 sem.
Nathalie > -15,4kg en 5 mois
Séverine > -19,1kg en 7 mois

Bourges

Jacques > -2,1kg en 1 sem.
Denis > -8,9kg en 2 mois
Maxime > -15,2kg en 3 mois



LES RECETTES BODYSAÑO



BAR AUX HERBES EN PAPILOTTE LÉGER

 4 personnes

 10' de préparation

 30' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 1 bar entier (1 kg environ)
- 1 citron jaune
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Des herbes de provence
- De la ciboulette
- Du persil
- Du thym
- De la sauge

PRÉPARATION

- 1] Préchauffez le four à 180° (th.6). Demandez à votre poissonnier d'écailler et de vider le bar. Lavez le citron jaune puis râpez-le pour récupérer les zestes. Coupez-le ensuite en deux puis pressez-le pour en extraire le jus. Lavez le persil et hachez-le. Faites de même avec la ciboulette et la sauge.
- 2] Découpez une grande feuille de papier d'aluminium ou sulfurisé suffisamment grande pour envelopper le bar. Sur la feuille de papier, mettez 3 c. à soupe d'huile d'olive et disposez dessus le poisson. Arrosez-le de jus de citron et ajoutez quelques zestes. Ajoutez quelques herbes de provence puis un peu de ciboulette, de persil et de sauge hachés. Finissez par déposer du thym pour parfumer. Arrosez de nouveau d'huile d'olive. Refermez la papillote.
- 3] Servez avec du riz brun (¼ de l'assiette) et des chicons braisés (½ de l'assiette).

ASTUCES

Pour extraire tout le jus d'un citron, pensez à utiliser une fourchette si vous n'avez pas un presse-agrumes. Coupez votre citron en deux et plantez votre fourchette dans le citron en la bougeant du haut vers le bas. Vous ne perdez rien du jus de citron pour assaisonner vos papillotes.



POULET AU GINGEMBRE LÉGER

 4 personnes

 15' de préparation

 10' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 20 cl d'eau
- 100 g de champignons de Paris frais
- 4 blancs de poulet
- 10 g de Maïzena
- 1 c. à soupe de vin blanc
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 morceau de racine de gingembre frais
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1] Ôtez la peau des blancs de poulet et coupez-les en bâtonnets. Salez et poivrez les morceaux. Épluchez la racine de gingembre et coupez-la en fines lamelles. Épluchez et lavez les champignons frais. Délayez la Maïzena dans 3 c. à soupe d'eau.
- 2] Dans une poêle anti-adhésive, essuyez une goutte d'huile avec du papier absorbant, puis faites revenir les lamelles de gingembre sans les laisser dorer. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les revenir quelques minutes. Ajoutez les champignons et 20 cl d'eau. Laissez cuire le tout encore 5 min à couvert jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- 3] Ajoutez alors la Maïzena, le vin blanc, la sauce soja, puis portez à ébullition douce en mélangeant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez de la Maïzena si nécessaire. Servez votre poulet au gingembre bien chaud accompagné de pâtes semi complètes (¼ de l'assiette). Les légumes sont représentés par les champignons. Vous pouvez ajouter des épinards frais ou du brocoli pour arriver à remplir la ½ de votre assiette.

ASTUCES

Pensez cependant à ne pas consommer le poulet avec sa peau : toutes les matières grasses de la viande y sont concentrées.