

MENSUEL GRATUIT

BAR GRILLÉ AUX GRAINES DE FENOUIL ET SAUCE AUX TOMATES CERISES

(pour 3 personnes)

- 2 càs d'huile d'olive
- 1 oignon
- 300g de tomates cerises
- 2 pincées de filaments de safran
- 150ml de vin blanc sec
- 125ml de bouillon de poisson
- 1 citron bio
- 3 filets de bar d'environ 100g chacun
- 1 càc de graines de fenouil
- Sel et poivre
- 5 feuilles de basilic ou d'origan pour la déco

1. Hacher l'oignon, couper en deux les tomates cerises et râper le zeste de citron. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y laisser fondre l'oignon 5 minutes. Ajouter les tomates, le safran, le vin et le bouillon, puis le zeste de citron. Saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser mijoter 2 min.
2. Découper le citron en rondelles. Mettre du papier aluminium dans le fond d'un plat de cuisson. Verser la sauce tomate et répartir les tranches de citron sur le dessus. Réserver jusqu'au moment de faire cuire le poisson.
3. Préchauffer le four. Disposer les filets, peau vers le haut, dans le plat préparé. A l'aide d'une càc, prélever un peu de sauce aux tomates pour arroser la peau des filets. Saler et poivrer. Saupoudrer les poissons de graines de fenouil. Passer sous le grill 5-6 minutes jusqu'à ce que la peau soit croustillante et que la chair se décolle facilement.
4. Servir avec les feuilles de basilic ou d'origan.



275 kcal
par pers.

FILET DE PORC MARINÉ À L'ANANAS

(pour 4 personnes)

- 400g de filet pur de porc
 - 2 càs d'huile d'olive
 - 8 tranches d'ananas
- Pour la marinade :
- 1 càs. de miel
 - 2 càs. de sauce soja
 - 2 càs de vinaigre
 - Sel et poivre

1. Mélanger les ingrédients de la marinade. Couper la viande en cubes et la faire mariner une journée.
2. Egoutter la viande mais conserver la marinade. Faire revenir les cubes de viande sur toutes leurs faces dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. Ajouter la marinade et faire réduire à feux doux pendant 10 minutes. Servir avec les tranches d'ananas.



330 kcal
par pers.

DOSSIER SPÉCIAL “ LES COUPE-FAIM NATURELS ”

Pour éviter les coups de fatigue et les creux dans la journée, vous le savez, les collations entre les repas sont indispensables. Cependant, un mauvais choix alimentaire pendant cette petite pause gourmande peut-être fatal...

En plus de ne pas vous rassasier, elle peut faire grimper votre glycémie et vous faire prendre du poids !

Sans plus attendre, découvrez cette liste sélective d'aliments qui vont faire taire vos gargouillis d'estomac et préserver votre ligne.

Choco Coupe-faim



Coupe-faim 100% naturel efficace grâce à la gomme-guar, au konjac et aux fibres qu'il contient, le Choco Coupe-faim de BodySano apporte une satiété rapide.

Il réduit le volume de l'estomac au fur et à mesure de son utilisation. De plus, grâce aux fibres de figes et de dattes, il aide le transit à rester régulier.

C'est le complément à privilégier pour une perte de poids facile et durable ! Enrobé d'une fine couche de chocolat noir pour le plaisir vous ne ferez plus l'impasse sur votre collation !

DOSSIER SPÉCIAL " LES COUPE-FAIM NATURELS " SUITE



1 LA POMME

La pomme est le fruit préféré des français ! Plus ou moins sucrée et acidulée selon sa variété, elle est pourvue de pectine, fibre soluble célèbre pour son pouvoir coupe-faim : au contact de l'eau dans l'estomac, elle va gonfler et former un gel visqueux ce qui ralentit la vidange de votre estomac et donc diminue votre envie de manger. En bonus, les fibres vont minimiser l'absorption des glucides et des graisses consommés au cours des repas. L'action des fibres et du fructose vont permettre de réguler la glycémie et éviter des pics responsables de fringales et de stockage... de graisse évidemment !

2 LE KONJAC

Le konjac est une plante vivace originaire de l'Asie du sud-est. Il possède un goût neutre et est très peu calorique. Tout comme la pomme, sa consommation va permettre la formation d'un gel visqueux dans votre estomac et vous donner la sensation de satiété en gonflant. Cette action est due à la présence de glucomannanes, qui sont des fibres solubles (et oui toujours les mêmes !) extraites des racines de la plante.



3 LES GRAINES OLÉAGINEUSES

Issues du règne végétal, il est question ici de « bon » gras, autrement dit : des acides gras insaturés, ceux qui vous protègent. Elles sont également bien fournies en protéines et en fibres. Mais alors pourquoi ces graines vont vous aider à réguler votre appétit ? Tout simplement car les lipides, et les protéines vont ralentir la vidange gastrique puisqu'ils sont plus longs à digérer que les autres nutriments (comme les glucides ou les liquides en général). Concernant les fibres, ce sont nos bactéries intestinales qui se chargent d'elles car elles ne sont pas digestibles par nos enzymes ! Pour profiter de leurs différentes vertus, pensez à varier les graines (noix de Grenoble/du Brésil/de Pékan/de Cajou, pistaches, amandes etc) et préférez les versions non salées en vrac ! Pour la quantité, une petite poignée de 30g suffira à calmer votre ventre et évitera tout stockage inutile.

ASTUCE :
Avec vos collations, n'oubliez jamais de boire !
L'eau est la seule boisson indispensable au quotidien et souvenez-vous que nos chères amies les fibres ont besoin d'eau pour faire leur travail ! Si vous le souhaitez, une infusion de plantes est aussi une possibilité.

LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Aubagne	Alexandra	-12,7 kg en 14 sem.
Fort de France	Hélène	-15,2 kg en 3 mois
Nevers	Sandrine	-8 kg en 11 sem.
Metz	Astrid	-10 kg en 11 sem.