

RECETTES
"VEGÉTALIENNES"

- 250g de salade laitue
- 350g de tofu
- 4 tomates
- 1 concombre
- 3 cas d'huile d'olive
- 1 cas de sauce soja
- Des graines de sésame noir
- Quelques olives noires
- Ail en poudre
- Sel et poivre



163,75 kcal
par pers.

**SALADE DE TOFU,
TOMATES ET
CONCOMBRES**

(pour 4 personnes)

Dans un bol, déposer la laitue préalablement ciselée avec soin. Découper le tofu, les tomates et le concombre en petits dés. Ajouter l'huile et la sauce soja puis bien mélanger le tout. Assaisonner d'un peu d'ail en poudre, de poivre et d'une pincée de sel et finir avec les graines de sésame. Bien mélanger le tout, décorer avec les olives noires et mettre au frigo 1h avant de servir.

**PANA COTTA AU LAIT DE SOJA
GOÛT CHOCOLAT**

(pour 4 personnes)

Plonger les feuilles de gélatine dans de l'eau froide quelques minutes le temps qu'elles ramollissent. Dans une casserole, incorporer le lait de soja, le chocolat ainsi que le miel et le sucre vanillé. Bien remuer puis ajouter la cannelle et le gingembre. Faire chauffer le tout en remuant bien pendant 5 minutes. Une fois chaud, ajouter la gélatine essorée et mélanger le tout à l'aide d'un fouet. Partager la préparation dans 4 verrines et les mettre au réfrigérateur pendant 4 heures minimum.

Décorer le dessus d'un peu de poudre de chocolat non sucré et/ou de fruits de saison au choix

- 50 cl de lait de soja
- 2 cuillères à café de chocolat non sucré en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à café de miel
- 2 pincées de cannelle en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 3 feuilles de gélatine.

185,9 kcal
par pers.



DOSSIER SPÉCIAL
"LES PROTÉINES DU
SOJA :
UN ATOUT SANTÉ"



FAIRE ATTENTION À SA SANTÉ, C'EST FAIRE LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES.

Les protéines sont très souvent critiquées depuis que l'on connaît les effets néfastes des régimes hyper protéinés. Cependant, elles restent l'un des trois nutriments principaux de l'organisme et sont indispensables, en quantité raisonnable, au maintien et au développement de notre organisme.

Il existe deux types de protéines :

- les protéines d'origine animale (viande, volailles, poissons, œufs, produits laitiers)
- les protéines d'origine végétale que l'on trouve notamment dans les familles alimentaires suivantes : légumes, céréales, fruits oléagineux, légumineuses. Ce sont plus particulièrement les protéines de soja qui vont nous intéresser.

Le soja est une plante de la famille des légumineuses et on peut classer sa graine dans la famille des fruits oléagineux au même titre que les noix, amandes ou encore les olives. Celle-ci est très riche en fibres alimentaires, en vitamines et surtout en protéines végétales (36%) et donc en acides aminés. Le soja est l'un des rares végétaux qui contient tous les acides aminés essentiels, c'est-à-dire ceux qui ne peuvent soit pas du tout être synthétisés par l'organisme soit en quantité insuffisante par rapport à nos besoins et qui doivent donc être apportés obligatoirement par l'alimentation.



CHIPS SOJA

Pour varier vos apéros, profitez des chips de soja SlimSano. Elles existent en goût nature ou barbecue ! Pour la quantité, pas de panique, nous avons tout prévu : 1 paquet = 1 portion !



Par rapport aux chips ordinaires, elles contiennent jusqu'à 66% en moins de matières grasses. En plus, elles fournissent bien plus de fibres !

66%
de MG
en moins

Riches
en
Fibres

Riches
en
Protéines

Demandez conseil à votre diététicienne BodySano !

- 1 POUR TOUS, OU PRESQUE :** Actuellement, il est très simple de consommer des aliments riches en protéines de soja. Ils sont souvent prisés des végétariens, végétaliens et des personnes souffrant d'allergies aux protéines de lait de vache ou d'intolérance au lactose. Ils peuvent également entrer dans le régime alimentaire de personnes sans pathologie particulière et désireuses de continuer à consommer de la viande en quantité plus modérée. Ainsi, le tofu, le tempeh, les laits de soja et les desserts à base de soja sont les exemples les plus connus d'aliments faits à base de soja.
- 2 C'EST UN ALIMENT SANTÉ :** En effet, le soja contient les 8 acides aminés essentiels, reconnus pour leurs bienfaits sur le système cardiovasculaire en réduisant dans l'organisme le taux de LDL-cholestérol, communément appelé « mauvais » cholestérol ainsi que celui des tri-glycérides. Certaines études ont également montré qu'ils entraîneraient un risque moins élevé de cancer du sein et de la prostate et auraient, de plus, un intérêt sur le système immunitaire, le stress ainsi que sur les bouffées de chaleur occasionnées par la ménopause. Seules les personnes ayant un dérèglement de la thyroïde doivent rester très vigilantes

quant à la consommation de soja. Les isoflavones qu'il contient peuvent faire augmenter le besoin en hormones thyroïdiennes et donc déstabiliser le traitement.

- 3 C'EST UN COUPE-FAIM :** Ce qui fait du soja un allié minceur, est avant tout son taux de protéines végétales élevé. Il vous aidera ainsi à réduire votre appétit. Bien évidemment, pour que cela ait un réel intérêt, on oubliera les aliments préparés à partir de soja frit, comme par exemple le tofu frit, et on lui préférera le tofu naturel.
- 4 ON RÉDUIT LA CONSOMMATION DE PROTÉINES ANIMALES :** Le soja excelle quant il s'agit de le substituer aux viandes animales, surtout dans un pays où la consommation de viandes rouges explose. Réduire sa consommation en protéines animales pour les remplacer par des protéines de soja est donc tout à fait conseillé et même très bénéfique. Ainsi, on réduit les graisses saturées présentes dans les viandes et qui sont néfastes pour la santé tout en augmentant l'apport des graisses insaturées présentes dans le soja, qui elles sont idéales pour la santé.

ATTENTION AUX ABUS !

Le mot « protéine » est souvent associé au régime hyper protéiné et à une perte de poids assurée. Mais attention, même s'il est prouvé que les protéines font réellement perdre du poids, ce type de régime est très néfaste pour votre santé.

En effet, il est directement synonyme de carences alimentaires puisque l'on bannit les lipides et les

glucides de l'alimentation.

Ainsi, de récentes études tentent à montrer que les personnes consommant trop de protéines avaient quatre fois plus de chance d'avoir un cancer soit, le même risque qu'une personne fumant 20 cigarettes par jour.

Il est donc préférable de perdre du poids via un rééquilibrage alimentaire avec une quantité adaptée en protéines.

LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Aubagne	Eliane	-15,3 kg en 17 sem.
Vichy	Mireille	-4,6 kg en 1 mois
Fort de France	Guillemette	-16,9 kg en 6 mois
Bourges	Alain	-26 kg en 8 mois



Trouvez votre centre bodysano sur www.bodysano.com