

MENSUEL GRATUIT

GASPACHO DE PETITS POIS

(pour 4 personnes)

Laver, sécher et hacher la menthe.

Faire cuire les petits pois 5 minutes dans l'eau bouillante.

Mixer les petits pois avec les concombres coupés en cubes, 10 cl d'eau et l'huile d'olive dans un blender. Saler, poivrer, ajouter la menthe. A déguster froid.

- 500g de petits pois (surgelés ou frais)
- 400g de concombre
- 1 botte de menthe
- 1/2 càs d'huile d'olive

GRATIN D'AGRUMES À LA CANNELLE

(pour 4 personnes)

Préchauffer le four à 150°C (th5)

Peler à vif les agrumes. Couper les oranges en tranches et détacher les quartiers des clémentines. Mélanger les agrumes et les répartir dans 4 ramequins peu profonds de 10 cm de diamètre environ.

Fouetter les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre. Ajouter la cannelle, le jus de pamplemousse et la crème. Répartir la préparation sur les agrumes.

Déposer les ramequins dans un plat avec un fond d'eau et faire cuire au bain-marie pendant 40-45 minutes.



DOSSIER SPÉCIAL
LES PRÉBIOTIQUES
ALLIÉS MINCEUR POUR
MIEUX DIGÉRER



UN INTESTIN EN BONNE SANTÉ GRÂCE AUX PRÉBIOTIQUES



MAIS QUE SONT LES PRÉBIOTIQUES ET LES PROBIOTIQUES ?

Les probiotiques, ferments lactiques, sont des micro-organismes vivants qui composent la flore intestinale (intestins). Quant aux prébiotiques, ils constituent la source d'énergie des probiotiques. Ce sont des nutriments ingérés via l'alimentation, résistants à la digestion et à l'absorption par l'organisme. Ceux-ci ont pour rôle de nourrir les nombreuses bactéries utiles qui peuplent notre flore intestinale et de ce fait de permettre leur croissance. Ces nutriments sont principalement des glucides tels les FOS (fructo-oligosaccharides). On les retrouve

principalement dans les fruits, légumes, produits laitiers et viandes. Ces bactéries se nourrissent également des déchets alimentaires non utilisés par l'organisme telles les fibres alimentaires des céréales complètes, des légumineuses, des fruits et légumes.





9 BONNES SOLUTIONS POUR PRENDRE SOIN DE SON INTESTIN :

- ① Consommer des légumes à chaque repas : ceux-ci sont riches en prébiotiques et en plus peu caloriques.



- ② Prendre l'habitude de consommer 2 fruits par jour pour leur teneur en fibres et en eau.



- ③ Privilégier les féculents complets et les légumineuses : ceux-ci favorisent la perte de poids grâce aux fibres qu'ils contiennent à condition que les quantités soient modérées.



- ④ Avoir au minimum un produit laitier fermenté par jour type yaourt : il apportera des probiotiques et évitera d'avoir faim entre les repas.



- ⑤ Boire 1,5L d'eau par jour : cela évitera une accumulation de toxines dans l'intestin et gardera la flore intestinale en pleine santé, de plus cela évitera les problèmes de constipation.



- ⑥ Limiter sa consommation de fast food, sucreries et autres aliments non indispensables : ceux-ci n'apportent rien d'utile à l'intestin et peuvent être tenus responsables d'un transit irrégulier.



- ⑦ Prendre des suppléments en prébiotiques : la flore intestinale prend du temps à se reconstituer, un apport plus important de prébiotiques peut donc être bénéfique pour la réparer.



- ⑧ Garder un minimum d'activité physique : celle-ci permettra à l'intestin de garder sa motricité et de ce fait d'éviter qu'il devienne paresseux.



- ⑨ Cure de prébiotiques systématique après une maladie : la flore intestinale s'est retrouvée affaiblie et il faut la reconstituer via une cure d'un mois minimum jusqu'au renouvellement du bien être-intestinal.



LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Clermont Ferrand	Cédric	-49,8 kg en 16 mois
Dijon	Dominique	-10,8 kg en 10 sem.
Lyon Cours Vitton	Sandrine	-6,1 kg en 5 sem.
Paris Lourmel	Julie	-22,4 kg en 16 sem.