

La planification des repas : votre allié contre les écarts alimentaires



Pourquoi planifier ses repas est une méthode efficace pour **éviter les tentations et favoriser une alimentation équilibrée.**



Réduction des impulsions

En planifiant vos repas, vous savez à l'avance ce que vous allez manger, ce qui réduit le risque de choisir des aliments moins sains par ennui ou par commodité.



Contrôle des ingrédients et équilibre nutritionnel

Planifier vos repas vous permet de choisir des aliments frais et nutritifs provenant de tous les groupes alimentaires et d'éviter les additifs et les sucres ajoutés. Cela favorise une alimentation équilibrée, riche en vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels.



Anticipation des situations à risque

En planifiant, vous pouvez anticiper les moments où vous êtes susceptible de faire des choix moins sains, comme lors de journées chargées ou de sorties. Vous pouvez alors préparer des options saines à emporter ou des collations nutritives pour ces occasions.



Contrôle des portions

En prenant le temps de planifier, vous pouvez mieux contrôler les portions car vous achetez uniquement ce dont vous avez besoin. Cela vous permet de respecter vos objectifs et d'éviter les excès.



Satisfaction et plaisir

La planification vous permet également de varier vos repas et d'inclure des recettes que vous aimez, ce qui rend l'alimentation saine plus agréable.

Les Tagliatelles Pasta Pro



Envie de savourer un plat de pâtes tout en maîtrisant votre apport calorique ?

Nos Tagliatelles Pasta Pro sont une excellente alternative saine et nutritive. Grâce à leur **teneur élevée en fibres**, elles favorisent une bonne digestion et aident à maintenir une sensation de satiété plus longtemps.

Faibles en glucides elles sont une option idéale pour ceux qui cherchent à réduire leur consommation de sucre.

Elles sont également **sans gluten et sans OGM**.

En résumé, ces pâtes allient plaisir et bienfaits pour la santé !

La recette

Les tagliatelles et leur sauce tomate à l'italienne

Ingrédients pour 2 personnes

- Tagliatelles Pasta Pro (2 sachets individuels)
- ½ échalote
- 20 tomates cerises ou 200-250g de purée de tomate nature
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre ou piment
- Quelques feuilles de basilic et/ou persil plat

Préparation (30 à 40 min)

1. Mettre l'huile d'olive à chauffer dans une poêle. Une fois bien chaude, jetez-y l'échalote émincée et faites brunir.
2. Ajoutez les tomates-cerises coupées en deux ou la purée de tomate nature et laissez mijoter à feu doux pendant 20-30 min, sans couvercle. Assaisonnez.
3. Pendant ce temps, portez à ébullition 2L d'eau salée dans une casserole et placez-y les tagliatelles. Faites cuire pendant 10-12 minutes et égouttez.
4. Une fois égouttées, versez les pâtes dans la poêle avec la sauce qui mijote encore, mélangez le tout pendant une minute, versez dans un plat pour servir et disposez quelques feuilles de basilic et/ou de persil que vous aurez découpé en petits morceaux.

Pratique : vous pouvez préparer cette sauce en grande quantité et la conserver.

Les meilleures pertes de poids

Quentin, Orléans, **-15,7 kilos** en 5 mois

Alison, Bourges, **-10,1 kilos** en 11 semaines

Stéphanie, Metz, **-7,8 kilos** en 2 mois

Anthony, Thionville, **-7 kilos** en 8 semaines

Sandrine, Rennes, **- 4,2 kilos** en 1 mois

