

A close-up photograph of a fresh salad served on a white plate. The salad is a mix of ingredients including squid rings, spinach leaves, sliced carrots, red onions, and other green vegetables. The lighting is bright, highlighting the textures and colors of the food.

PLAISIR ET VITALITE SONT AU MENU DE LA DIETETIQUE

Voici quelques réflexes
simples qui permettront
à tous de garder la
pleine forme sans les
formes.
La diététique du plaisir
et de la vitalité a des
vertus bien plus
pérennes que le régime
alimentaire.

GUIDE PRATIQUE

La forme dès le réveil

Entamer votre journée par un concentré de vitalité en buvant le jus d'un demi-citron frais dilué dans un verre eau tiède. Pleine de vertus, l'eau citronnée facilite entre autres la digestion et l'élimination des toxines, et stimule le système immunitaire mis à l'épreuve avec les rhumes de l'hiver.

Quelques clés pour mieux apprécier votre repas

- Mangez à table ... et uniquement à table
- Manger avec attention ... pour être rassasié
- Prenez le temps de mâcher ... pour bien digérer
- Variez et diversifiez vos aliments sans rien vous interdire
- Réveillez l'artiste qui est en vous, jouer des couleurs, des formes et des textures
- Osez la curiosité

Équilibrez vos repas autour de 5 apports essentiels

- Des légumes et des fruits : nos meilleurs alliés pour garder la ligne grâce à leur richesse en eau et en fibres alimentaires, sont aussi de formidables pourvoyeurs de vitamines. Choisissez ceux qui vous plaisent (souvent bien plus nombreux que vous ne le croyez) et laissez vous tenter par quelques expériences aveugles...
- Les féculents sont indispensables pour éviter les coups de fatigue et réduire les envies de grignotage dans la journée, en les consommant avec modération pour ne pas alourdir la balance.



- Les viandes, les poissons ou les œufs font partie de notre patrimoine culinaire dont il faut profiter. Ils apportent des protéines animales, indispensables pour entretenir le tissu musculaire et assurer une bonne oxygénation de la tête aux pieds.
- Des produits laitiers, faciles à consommer, pour fortifier votre squelette grâce au calcium.
- Des matières grasses en privilégiant celles d'origine végétale, c'est-à-dire les huiles (olive, colza, noix, tournesol) et les margarines sans exclure celles d'origine animale (beurre et crème fraîche). Nos cellules en ont besoin, nos papilles aussi.

ATTENTION :

Les sucres, sel et matières grasses et additifs alimentaires rehaussent les saveurs des plats mais en excès ils ont des effets délétères sur la santé (diabète, obésité, hypertension...).



Exemples de menus d'été

Tomates à la mozzarella
Rôti de bœuf
Pommes de terre sautées
Haricots verts
Framboise



Salade de noix de saint Jacques aux agrumes
Spaghettis à la ciboulette
Courgettes sautées
Faisselle
Pêche



Melon
Saumon cuit à l'unilatéral
Salade de fenouil
Pommes de terre vapeur
Yaourt
Glace



Asperges
Blanc de poulet mariné au thym
Riz safrané
Ratatouille
Fromage blanc aux de fruits rouges de saison

ur plus de légèreté



- Ajoutez les matières grasses après ou en fin de cuisson, c'est mieux et meilleur
- Allégez les matières grasses (1 cuillère à café de crème à 30% équivaut à 1 cuillère à soupe de crème à 15%)
- Favorisez les cuissons au jus (au vin, au bouillon, à l'étouffée, braisée) qui décuplent les arômes
- Eloignez les goûts sucrés au petit déjeuner, ils ouvrent l'envie du sucre pour la journée.

Texte rédigé par Laure Villey, diététicienne
Voir annonce p 81.