

Tefal[®]

Body partner

Marie-Noëlle COUX
Diététicienne BioparHom



S'affiner

Votre objectif : S'affiner



1

Les charcuteries sont riches en graisses saturées et sont très caloriques. Remplacez celles-ci par du poisson (sardines, thon, maquereau...), du jambon blanc, des oeufs, du tofu, du bacon, des crevettes... Par exemple, **50g de paté de campagne = 168kcal** alors qu'**un oeuf (50g) = 80kcal**.

2



Quand vous cuisinez avec une matière grasse (huile d'olive, d'arachide, de tournesol dénaturée...), **veillez à ce que celle-ci ne monte pas trop en température** (point de fumée). Sinon elle se dégrade en composés indésirables qui peuvent être cancérogènes.

3



Si vous avez des **fringales** dans la journée, optez pour un mélange avec 3 fruits secs (abricots, pruneaux, figes, mangues...) et 10 fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...) ! Ils sont riches en vitamines, minéraux, nutriments et oligoéléments. Un cocktail performant pour votre santé !

Votre objectif :
S'affiner



4



L'huile d'olive est **riche en acides gras mono-insaturés** qui sont protecteurs du système cardiovasculaire ! Consommer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive par jour augmente le bon cholestérol (HDL). L'huile d'olive s'utilise en cuisson douce ou assaisonnement et non en friture.

5



Pensez à prendre entre 2 à 4 cuillères à soupe par jour d'huile première pression à froid (olive, colza, noix, carthame, sésame...). Ces huiles sont **riches en acides gras poly-insaturés essentiels pour l'organisme** (oméga 6 et 3) avec l'avantage d'être entièrement utilisés.

6



Faites vous des **bouillons** qui sont sains, gouteux et léger. C'est un moyen très simple et gourmet de se réhydrater et de se reminéraliser après une journée, en buvant un petit bol avant le repas. En été vous pouvez réaliser des soupes froides type gaspacho !

Votre objectif :
S'affiner



7

Mangez doucement et dans le calme. Votre repas doit durer 20min minimum. C'est le temps nécessaire pour que votre corps éprouve la sensation de satiété. Du coup, vous mangerez naturellement moins !

8



Le **Shoyou** est une sauce issue d'une fermentation de graines de blé et de soja. Elle a un goût moins fort que la sauce soja. Il est riche en acides aminés, acides lactique, nombreux oligo-éléments et minéraux. Il a des propriétés bienfaitantes : facilite la digestion, renforce la flore intestinale, anti-microbienne, non allergène.



9

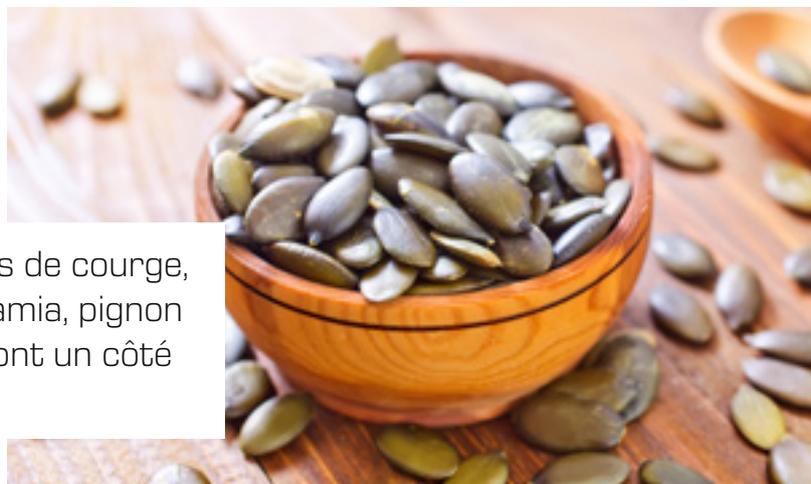
Privilégiez des morceaux de viandes peu grasses : filet mignon de porc, rumsteak, rosbif, bavette, escalope de volaille... Elles contiennent en général moins d'acides gras saturés et moins d'acides gras totaux. Ces viandes sont moins énergétiques et plus digestes !

Votre objectif :

S'affiner



10



Rajoutez des **graines oléagineuses** (graines de courge, sésame, pavot, tournesol, amandes, macadamia, pignon de pins...) dans vos plats. Elles vous amèneront un côté croustillant et nutritif !

11



Les légumes secs (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots blancs ou rouge, azuki...) appartiennent à la catégorie des féculents. Ils sont riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux. **Privilégiez leur consommation le midi**, les féculents apportés seront utilisés dans la journée.

12



Vous pouvez manger entre **5 à 7 œufs** par semaine ! Attention, comptez aussi ceux présents dans les préparations comme les gateaux, flans...

Votre objectif :
S'affiner



13

Pour faciliter la perte de poids, **mangez léger le soir** : légumes, protéines végétales ou animales mais peu grasses, un laitage et un fruit.

14



Si vous aimez le **fromage**, n'en mangez qu'**un morceau par jour**, le midi de préférence pour utiliser ses calories le reste de la journée !



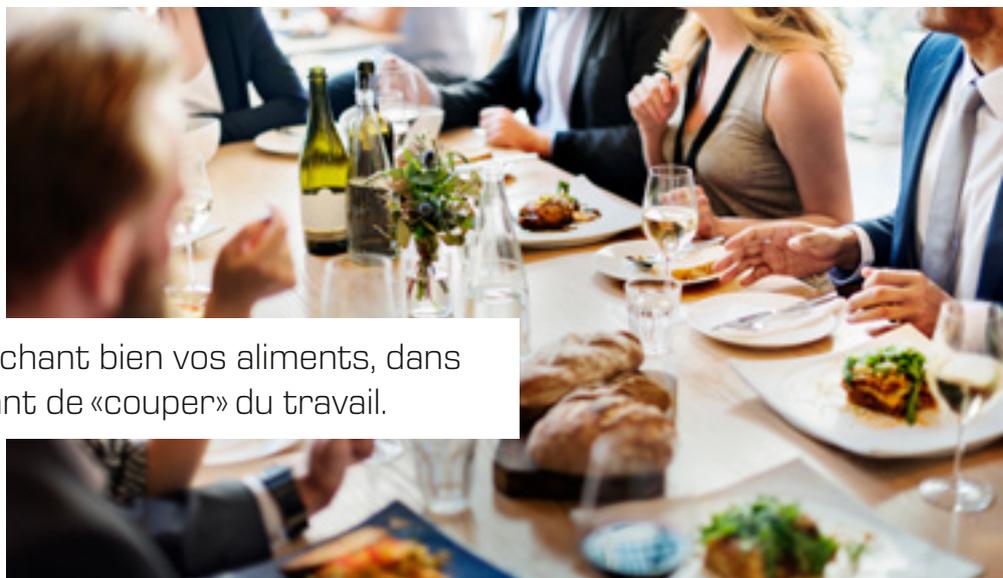
15

Les laits végétaux (lait d'avoine, de riz, d'amande, de noisette, de soja...) sont **une bonne alternative au lait de vache**. Ils rendront vos préparations plus légères, et plus goûteuses en fonction des laits utilisés !

Votre objectif :
S'affiner



16



Mangez lentement en mâchant bien vos aliments, dans un endroit calme permettant de «couper» du travail.

17



Lors d'une perte de poids, on peut être amené à diminuer ses quantités et du coup les apports en vitamines et minéraux baissent aussi. Pour compenser ses pertes, il faut manger des **aliments riches en vitamines et oligo-éléments** mais avec une valeur énergétique faible. Vous pouvez ajouter chaque jour une cuillère à soupe de germes de blé et ou de levure de bière, dans vos salades, laitages...

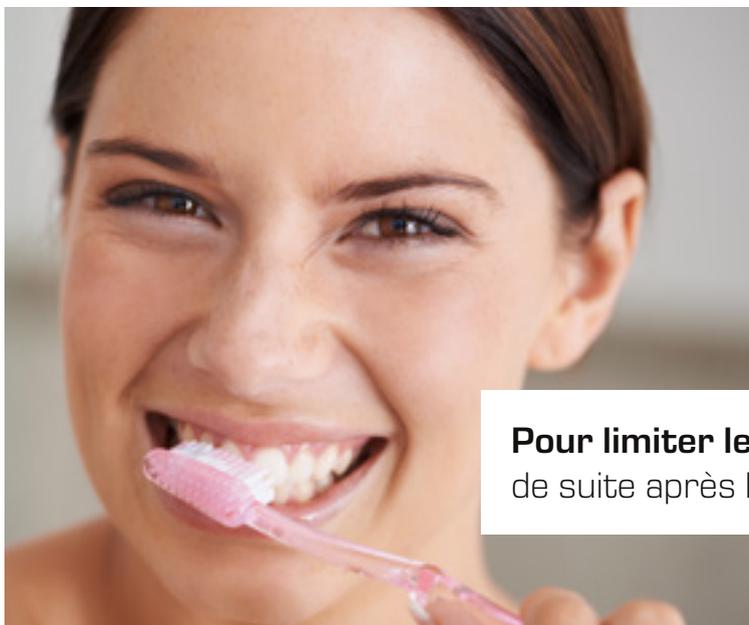
18



Posez votre fourchette entre chaque bouchée !

C'est une astuce pour prendre le temps de manger et diminuer vos quantités sans vous affamer.

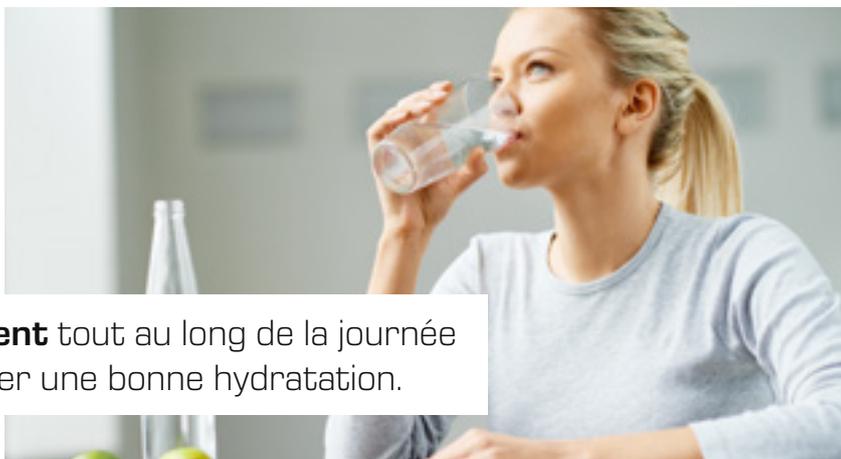
Votre objectif :
S'affiner



19

Pour limiter le grignotage : brossez-vous les dents tout de suite après le repas !

20



Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée (entre 1L à 1,5L) pour favoriser une bonne hydratation.



21

Le **fer** fait parti des **sels minéraux essentiels** notamment pour le transport de l'oxygène. Il est utile pour maintenir une dépense énergétique intéressante pour l'organisme. Vous le trouvez dans les coquillages, le boudin noir, le foie, la viande, les légumes secs, la spiruline...

Votre objectif :

S'affiner



22



Quand vous mangez du jambon blanc ou cru ou de la viande, **enlevez le gras** autour pour diminuer l'apport calorique.



23

Un autre **aliment riche en vitamines, minéraux** et pauvre en calories est **le sel marin dit «gris»** car il est non raffiné. C'est pour cela qu'il garde des valeurs intéressantes ! Il existe sous forme de gros sel ou sel fin.

24



Attention aux aliments trop gras et trop sucrés comme les glaces, les pâtisseries du commerce, les biscuits industriels, les barres chocolatées... Si vous êtes friands de ce type d'aliments, diminuez votre consommation à **1 fois tous les 15 jours**.

Votre objectif :
S'affiner



25

Pour alléger vos recettes de pâtisseries : diminuez d'**1/3 la quantité de matières grasses**, et **divisez par deux la quantité de sucre**. Vos gâteaux seront aussi bons et moins caloriques !

26

Il est important de **ressentir une légère faim avant de manger**, et de sortir de table léger !



27

Il est primordial d'avoir **3 à 4 repas par jour** ! Cela permet d'éviter les fringales, le grignotage et de couvrir les besoins énergétiques du corps... Au besoin faites vous aider par un professionnel pour structurer votre journée !



Votre objectif :

S'affiner



28



Mangez du fenouil, légume intéressant par sa saveur, sa richesse en **vitamine C** (pour la conserver, le consommer cru en salade) et très peu calorique !



29

Une petite fatigue ? Boostez-vous avec de l'acérola, baies de goji, canelle, carottes, citrons, fruits rouges, gingembre, kiwis, brocolis et autres choux. **Optez pour des aliments riches en vitamine C, en anti-oxydant et en sulforaphanes.**

30



Les charcuteries sont riches en graisses saturées : au dessus de 50% de gras (salami, chorizo, rillettes..) entre 40 et 50% (saucisson, pâté de campagne, mousse de foie..) entre 30 et 40% (les saucisses...) entre 20 et 30 % (le jambon cru...) en dessous de 20% (viande des grison, bacon, jambon blanc, roti de porc...). Il faut donc **limiter la consommation des charcuteries** avec une teneur supérieure à 20% de graisses à 1 fois par semaine.

Votre objectif :
S'affiner



31

Objectif jusqu'à la prochaine mesure : diminuez vos quantités d'1 cuillère à soupe pour le repas du midi et du soir !

32



Limitez votre consommation d'alcool à 1 verre de vin, d'alcool fort ou d'apéritif par jour.



33

Utilisez la cuisson vapeur, c'est une pratique de cuisson dans laquelle les aliments sont cuits par la vapeur produite par un liquide (eau ou bouillon) en ébullition (110°C). La cuisson est **rapide, homogène** et surtout **garde les qualités nutritionnelles** des aliments crus. Contrôler la cuisson régulièrement en plantant la pointe d'un couteau.

Votre objectif :
S'affiner



34



Mangez au moins 5 fois par jour des fruits et des légumes, crus ou cuits.



35

Lorsque que vous prenez un thé, tisane, café... en dehors des repas, consommez-les nature et sans sucre afin d'éviter les pics hyperglycémiques !