

Tefal®

Body partner

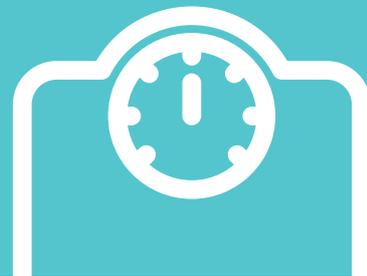
Marie-Noëlle COUX
Diététicienne BioparHom



Perdre du poids

Votre objectif :

Perdre du poids



1

Réservez le fromage pour le matin ou le midi. Les calories apportées seront ainsi utilisées pendant la journée.

2



Évitez les féculents le soir, privilégiez les légumes, moins caloriques !

Les féculents appartiennent à une catégorie de différents groupes alimentaires. Elle comprend les pâtes, le pain, le riz, les légumes secs, la polenta, les pommes de terre, le quinoa, la semoule...



3

Pendant l'apéritif, à la place d'un alcool, privilégiez une eau gazeuse ou plate avec un jus de citron pour limiter l'apport en calories.

Par exemple : 1 verre de **Martini** = **128kcal**;

1 verre de **Whisky** = **200kcal**;

1 verre de **vin** = **100kcal**,

en comparaison avec **1 verre d'eau et du citron** = **1 kcal**.

Votre objectif :

Perdre du poids



4

Pensez à **manger un fruit frais** de votre choix le matin à la place du jus de fruit. Il vous apportera plus de fibres, vitamines et minéraux.

5



Attention à la banane qui est un fruit très riche en sucre. **Évitez de la manger le soir.** Remplacez-là par une pomme ou une poire.

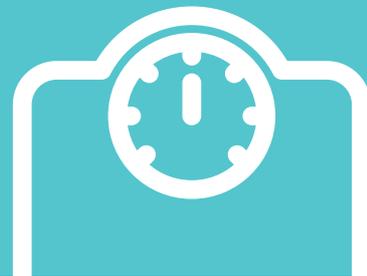
6



La polenta est une farine de maïs issue du nord de la région du Piémont en Italie. Elle ne contient pas de gluten et est très digeste et facile à cuisiner. Elle est **très riche en vitamine B9**. En fin de cuisson elle peut se verser dans un moule à cake. Laisser refroidir, démouler puis couper des tranches que vous faites revenir à la poêle.

Votre objectif :

Perdre du poids



7

Soyez positif, persévérez ! Trouvez l'équilibre entre le plaisir et le surplus ! Au lieu de manger 3 carrés de chocolat à la suite, **découpez 1 carré en 4**, et dégustez chaque morceau en le laissant fondre lentement en bouche. Les saveurs du chocolat vont rester longtemps et vous n'éprouverez pas le besoin d'un nouveau carré !

8



Ôtez toujours le gras de la viande (poulet, roti de porc, morceaux de bœuf...) avant la cuisson !

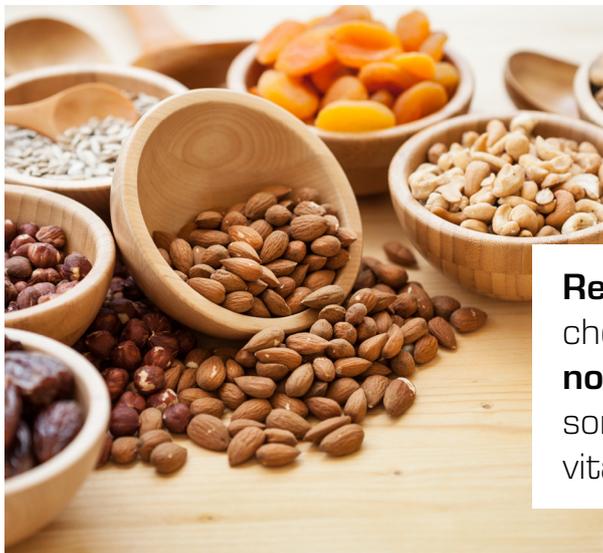
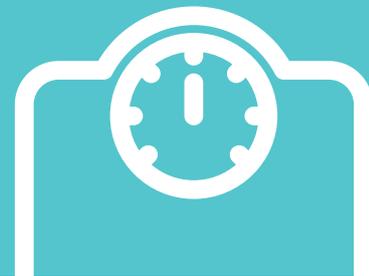
9



Si vous faites une cuisson au four, **pensez à cuire vos aliments en papillote** (cuisson vapeur) qui préserve les saveurs. Comme toute cuisson à la vapeur, l'ajout de matière grasse n'est pas nécessaire !
Une cuisson gagnante pour le goût et la ligne !

Votre objectif :

Perdre du poids



10

Remplacez les **sucreries** (biscuits, barres chocolatées, bonbons...) par des **fruits secs**, des **noix/noisettes/amandes**, du **chocolat noir** qui sont riches en protéines, acides gras essentiels, vitamines et minéraux.

11

Les aliments issus de l'industrie agro-alimentaires sont souvent très gras et trop salés pour les plats cuisinés (en conserve ou surgelés) et trop gras et trop sucré pour les biscuits, les gateaux... Leur consommation doit se limiter à **2 à 3 fois par semaine**.



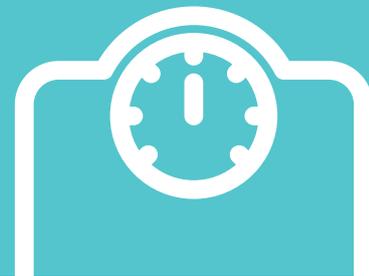
12

Privilégiez des **produits laitiers naturels** : yaourt, fromage blanc, faisselle, petits suisses... Ils sont sans sucre et donc moins caloriques que des laitages aux fruits. Il vaut mieux gérer votre apport en sucre et ajouter 1 cuillère à café dans votre laitage.



Votre objectif :

Perdre du poids



13

Consommez des **fruits et légumes de saison** ! Ils auront un meilleur goût, et leur valeur nutritive sera plus intéressante !

14



Privilégiez les aliments avec un index glycémique bas (pain complet, flocons d'avoine, légumes secs, céréales complètes, fruits frais, petits pois, laitages...) qui diffuseront de l'énergie plus longtemps dans l'organisme. De plus, ces aliments sont plus riches en vitamines et minéraux.

15



Le jambon blanc fait parti des charcuteries, mais vous pouvez en consommer **3 à 4 fois par semaine**, car son apport en graisses est inférieur à 10%, surtout si vous enlevez la couenne !