



Dossier minceur

Chaque individu est différent, de par sa morphologie, son mental et son environnement, il faudra plus ou moins de temps à une personne pour perdre son excès pondéral en partie ou en totalité.

Méfiez-vous des régimes plus ou moins fantaisistes dont les publicités promettent des miracles, parlez-en à votre médecin.

- 1. Évitez le grignotage entre les repas. Il est souvent responsable d'une inefficacité du régime.*
- 2. Évitez les irrégularités trop fréquentes dans la conduite du régime : si vous le rendez moins efficace, il perdra toute crédibilité, et vous l'arrêterez.*
- 3. Attention à ne pas manger trop d'aliments dits " de régime " ou de plats " allégés " : ils sont tout de même riches en calories.*
- 4. Apprenez à lire systématiquement les étiquettes des produits ; cela permet de connaître leur composition en glucides, lipides, protéines, vitamines et sels minéraux. L'équivalent calorique global y est aussi fréquemment indiqué.*
- 5. Tenez un carnet alimentaire, où vous écrirez tout ce que vous mangez, jour après jour, y compris vos écarts éventuels. Ce carnet vous permettra de faire le bilan de votre régime, d'observer si vous respectez les quantités de lipides, glucides, protides, et surtout de comprendre pourquoi et comment vous faites des écarts.*
- 6. Même lorsque l'on suit un régime, il faut conserver une alimentation très variée.*
- 7. **Ne vous isolez pas** : ce n'est pas parce que vous suivez un régime qu'il faut refuser toutes les invitations à dîner. Il est parfois préférable de faire un petit écart. Ce qui compte, c'est le respect du régime sur le long terme.*
- 8. Avant tout, faire le bilan : observer son corps, ses déséquilibres alimentaires et adopter les mesures les plus adaptées. Pour ce faire, la tenue d'un "carnet de bord" est très précieuse. Il s'agit de noter tout ce que l'on consomme dans la journée, à quel moment, et avec quel niveau de faim de 1 à 4. Très vite, on s'aperçoit que l'on mange trop sucré, ou trop gras, ou sans faim. Le diagnostic permet de corriger son comportement sans grande privation au départ.*
- 9. **Ne pas être obsessionnel.** Il y aura forcément des écarts de temps en temps. Ils n'empêchent pas de maigrir, à condition de reprendre la ligne droite aussitôt après. Ne pas se peser plus d'une fois par semaine et au mieux tous les mois. Rien de tel que d'essayer ses vêtements devant son miroir pour savoir si l'on a fondu.*



Dossier minceur

10. *Apprendre à gérer les moments à risques style "à 18 heures je me jette sur le réfrigérateur !" À cet instant que l'on sait particulièrement sensible, deux solutions : trouver une autre occupation (gym, course, relaxation, etc.) ou prévoir des aliments non caloriques.*
11. *Reprendre le chemin du marché, délaisser les pièges et tentations des grandes surfaces. Remplir son frigo avec des fruits, des légumes, des produits frais sur lesquels on pourra se jeter sans remords en cas de fringale. Se rappeler qu'auparavant on se dirigeait vers le placard bourré de gâteaux, chocolat et cacahuètes trop riches, ou de produits allégés faussement sécurisants.*
12. *S'équiper d'ustensiles de cuisine adaptés pour économiser les graisses : poêle antiadhésive, micro-ondes, matériel nécessaire pour cuire à la vapeur ou en papillotes.*
13. *À table, ouvrir l'éventail de ses goûts, varier les saveurs, oser les épices et les alliances moins habituelles (salé-sucré, acide-amer, doux-pimenté).*
14. ***Manger 4 fois par jour : matin, midi, goûter et soir.** Une meilleure répartition des apports alimentaires sur la journée évite les compulsions irraisonnées.*
15. *Réduire sa ration de 20 à 40 %. Si l'on consomme habituellement 2 500 calories, une alimentation située entre 2000 et 1 500 aboutira à une perte de poids. Plusieurs possibilités : réduire le nombre de plats du repas, sélectionner des plats légers en valeur calorique, ne se servir qu'une fois, laisser le tiers ou la moitié de son assiette. À savoir : un ou deux très gros repas peuvent annuler tous les efforts de la semaine !*
16. *Manger lentement, en savourant. L'impression de satiété parvient au cerveau 10 à 15 minutes après le début du repas. S'imprégner des saveurs et poser sa fourchette toutes les trois bouchées*

Méfiez-vous des régimes plus ou moins fantaisistes dont les publicités promettent des miracles, parlez-en à votre médecin.

S'il est essentiel, dans un régime amaigrissant, de diminuer les rations alimentaires, il est aussi nécessaire de cuisiner les aliments de manière saine, ce qui veut dire qu'il est préférable que les légumes soient cuits à la vapeur et servis sans trop de matière



Dossier minceur

grasse, et que viandes et poissons ne cuisent pas dans de la graisse, qu'elle soit d'origine végétale ou animale.

*Pour perdre des kilos ou ne pas en reprendre, le principe est simple, du moins à première vue: il suffit de manger beaucoup **de végétaux, de boire beaucoup d'eau et d'éviter les mets riches en crème, beurre et autres corps gras***

*Un régime bien compris doit en effet être très pauvre en graisse (moins de 30%), les calories — en cas d'amaigrissement, moins de 500 à 1000 par rapport à une ration quotidienne normale — étant fournies en majorité par les hydrates de carbone. Et pour que le corps ne se mette pas à fonctionner au ralenti et à limiter sa consommation d'énergie, il est important de **pratiquer quotidiennement une activité physique continue pendant trente minutes au moins**, par exemple de la natation ou une marche soutenue sur 3 à 4 kilomètres. Mais rien n'est plus fastidieux que de compter les calories. Il est aussi conseillé de boire huit grands verres d'eau ou plus (1,5 litre) et de manger au minimum trois portions de légumes ou de salade par jour.*

Ajoutez-y deux portions de fruits, des portions rationnées de féculents (quatre cuillerées de riz, pâtes, etc. en moyenne par repas) et de protéines (viande blanche, poisson, œuf), des produits laitiers allégés et l'équivalent d'une cuillère à café d'huile.

Les assaisonnements *En ce qui concerne les assaisonnements, voir les qualités des huiles contenant des acides gras poly-insaturés. Toutefois, il ne faut pas oublier que même celles-ci apportent beaucoup de calories. Il vaut mieux les éviter, en cas de régime strict.*

Vous pouvez remplacer les assaisonnements traditionnels par un jus de citron, ou si vous

Ne vous y habituez pas, en préparant la vinaigrette avec de l'huile de paraffine, vendue en pharmacie, qui n'est pas absorbée par l'organisme.

Le sucre

Enfin, le sucre raffiné peut être remplacé par des "sucrettes" (préparées en général à base d'aspartame, une molécule qui a un pouvoir sucrant très étendu, mais n'apporte aucune calorie), également vendues en pharmacie et dans certains magasins d'alimentation.



Dossier minceur

Comment faut-il considérer la situation : Perdre du poids et maintenir à long terme la réduction pondérale exigent non seulement l'adoption d'un régime pauvre en graisse et en calories ainsi qu'une augmentation de l'activité physique, mais aussi une remise en question de son existence, une modification de certains comportements qui dépendent du cœur autant que de la raison. Selon l'ampleur de l'obésité et l'état de santé général, l'association d'un ou de plusieurs médicaments favorisant la perte de poids peut être nécessaire, en plus du soutien psychologique et d'une surveillance médicale. L'obésité doit être considérée comme une maladie chronique et la surveillance du patient doit persister après l'obtention du résultat souhaité. Mais tant que l'obésité ne sera pas reconnue comme une maladie, au même titre que les diabètes, et prise en charge à vie par des équipes pluridisciplinaires, les réponses thérapeutiques resteront inadaptées

A faire facile et rapide

Les valeurs et recette à base de chou

Principe du régime soupe aux choux :

La soupe aux choux est un régime simple qui vous permettra de perdre de 5 à 7 kg en une semaine uniquement.

C'est une soupe brûleuse de graisse, et donc, plus vous en mangez, plus vous perdez de poids...

Ce régime aux vertus "purgé" nettoie votre organisme (élimination de toxines) et vous procure un certain bien être.

La soupe est accompagnée de menus choisis pour éviter toutes carences.

D'autre part, la consommation d'une vingtaine de fruits/jour donne une impression de satiété constante et importante pour résister aux tentations.

Vertus et richesse de la soupe aux choux :

Aliments riches en fibres, minéraux et vitamines avec :



Dossier minceur

- Choux : Riche en fibres, vitamine C et potassium
- Carottes: Riches en fibres, vitamine A et bêta carotène
- Poivrons Verts: Riches en vitamines A & C et en potassium
- Oignons: Potassium, protéines et fibres
- Tomates: Vitamines A & C, potassium et niacine
- Céleri: Riche en fibres et potassium

Attention :

- Si vous utilisez la soupe comme seule source de nourriture, vous risquez de souffrir de malnutrition et carences. Il est donc conseillé de respecter scrupuleusement les menus présentés sur ce site en accompagnement de vos bols de soupe.
- Le régime de la soupe aux choux n'est pas un substitut à introduire dans vos habitudes alimentaires à long terme. Vous ne devez pas l'utiliser plus de 7 jours consécutifs. Attendez toujours 2 semaines avant de recommencer (en mangeant bien sur raisonnablement)

Houmous

Cette purée de pois chiches est le plus célèbre hors-d'œuvre libanais. Mais il a largement dépassé les frontières de ce petit pays. Vous en dégusterez en Grèce, en Turquie, en Egypte et en Palestine. Au moyen orient on additionne au houmous du tahineb qui est une pâte de graines de sésame grillées (environ 170 à 180 g)

.Ingrédients : Pour 6 à 8 personnes

270 g de pois chiches secs. (Ou une boîte de pois chiches cuits de 425 ml) 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. 3 gousses d'ail. Le jus d'un citron. Sel, paprika.

Préparation : Faites tremper vos pois chiches 12 heures dans une grande quantité d'eau.

Egouttez-les puis faites-les cuire à feu moyen environ 1 heure à découvert.

Au terme de la cuisson vos pois doivent être tendres.

Egouttez-les puis passez-les au moulin à légumes de façon à récupérer les petites peaux.

Ajoutez l'huile d'olive, l'ail, le sel, le jus de citron et 2 cuillères à soupe d'eau.

Vous devez obtenir une purée crémeuse.

Déposez cette purée dans ramequin et saupoudrez la surface de paprika.

Omelette aux champignons et épinards

Mixer à la préparation omelette champignons un blanc d'œuf battu, y ajouter des champignons frais et 1 cuillère à soupe de fromage blanc à 0 % de matières grasses. Faire cuire à feu doux ou au bain marie (pour obtenir un aspect d'omelette à la brousse).



Dossier minceur

Gratin d'épinards

Mélanger 1 sachet d'omelette fromage à 80 ml d'eau. Ajouter délicatement au mélange 2 blancs d'œufs battus en neige avec du sel + 250 g d'épinards en branches cuits et égouttés. Saler, poivrer, épicer et mettre à gratiner au four.

Brocolis à la crème de poulet

Faire bouillir (ou cuire à la vapeur) 300 g de brocolis. Les disposer dans un plat et recouvrir d'un sachet de poulet mélangé à de l'eau jusqu'à obtention de consistance crémeuse. Ajouter sel, poivre, épices. Gratiner au four avec éventuellement un sachet de fromage hyper-protéiné ou un coulis de tomates. Déguster chaud.

Champignons à la crème

Faire revenir à feu doux 250 g de champignons avec de l'ail, du sel, des herbes et 3 cuillères à soupe de fromage blanc à 0%. Laisser dorer quelques instants et verser sur cette préparation un sachet de velouté champignons mélangé à 60 ml d'eau. Consommer chaud.

Courgettes à la tomate et au basilic

Couper en dés 250 g de courgettes et les faire cuire avec du basilic (feuilles ou épices), un peu d'eau ou dans un autocuiseur quelques minutes (elles doivent rester tendres). Mélanger un sachet protéiné de tomates avec 50 à 60 ml d'eau pour obtenir une consistance crémeuse, ajouter à ce mélange 3 cuillères à soupe de fromage blanc à 0%, saler, poivrer, et mélanger le tout à la préparation de courgettes

Omelette fines herbes Provençale aux légumes

Mélanger à la préparation omelette fines herbes des dés de légumes (tomates, aubergines, poivrons, courgettes) préalablement cuits sans matière grasse et mélangés à des herbes de Provence. Faire cuire 3 minutes façon omelette ou œufs brouillés.

Cake de poisson aux légumes

Cuire à la vapeur des épinards, blettes, fenouil, endives (environ 400 g de légumes), les couper en petites tranches ou morceaux et les égoutter. Mélanger à 100 ml d'eau 2 sachets de soupe de poisson, saler, poivre, et ajouter 2 blancs d'œuf battus ensemble. Disposer dans un moule à cake une couche de légumes mélangés, verser la sauce, remettre une couche de légumes, puis la sauce et ainsi de suite. Cuire le cake au four 15 à 20 minutes.

Pot au feu protéiné

Faire bouillir des légumes de pot au feu (navets, courgettes, poireaux, tomates. Préparer un bouillon en mélangeant un sachet pot au feu à de l'eau jusqu'à obtention de consistance liquide. Y plonger les légumes, saler, poivrer, épicer et laisser mijoter quelques instants.

Asperges à la crème

Mélanger un sachet de velouté d'asperges à 100 ml d'eau jusqu'à obtention de consistance



Dossier minceur

un peu crémeuse .Battre 2 blancs d'œufs avec du sel (pour éviter que les blanc battus ne se cassent) et les mélanger délicatement au mélange. Disposer le mélange sur une botte d'asperges préalablement cuite et tendre. Consommer chaud ou froid.

Poulet à la Vapeur d'Herbes

Pour 4 personnes

Cuisson : 1 heure 30

Ingrédients :

- 1 kg de Choucroute crue.
- 4 Cuisse(s) de poulet.
- Paprika.
- Sel, poivre.
- 4 cuillère(s) à soupe de Persil haché.
- 2 cuillère(s) à soupe de Cerfeuil haché.
- 4 Laurier.
- Thym.
- 1 Cube(s) de bouillon de volaille.

Préparation : Préparez un demi-litre de bouillon de poule avec un cube prêt à l'emploi. Si elle est acide rincez la choucroute et essorez-la en la pressant dans vos mains. Effilochez-la dans le panier d'un couscoussier. Mélangez-lui les herbes, parsemez de feuilles de laurier puis salez et poivrez. Versez dans la partie inférieure du couscoussier le bouillon de poule et faites cuire 45 minutes. Enlevez la peau des cuisses de poulet et posez-les sur la choucroute. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire encore 40 minutes. Saupoudrez les cuisses de paprika et servez.

Petit feuilletés a la Pomme Verte



Dossier minceur

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Calories : 420

Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 pomme verte
- 1 cuillère à soupe de miel
- 20 g de sucre
- 1 œuf
- crème fouettes

Préparation :

Étaler la pâte feuilletée, la couper en 4 carres en découper une bande de 1,5 cm sur tout le périmètre des carres.

Badigeonner la pâte avec le jaune d'œuf, replacez les parties de pâte découpées sur les bords et les mettre au four a 180 degré pendant 10 min.

Éplucher la pomme et la couper en tranches fines, les placer sur la pâte et badigeonner de miel. Remettre au four pendant 15 min environ.

Laisser refroidir puis servez avec de la crème fouettée

Fruits d'Hiver en Coque d'Orange

Pour 4 personnes

Préparation : 30 mn + 1 h de macération

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 4 Orange(s).
- 1 Pomme(s) golden.
- 1 Poire(s) juteuse(s).
- 1 sachet(s) de Sucre vanillé.
- 1 cuillère(s) à soupe de Grand-Marnier.
- 80 g de Framboises surgelées.
- 2 Blanc(s) d'œuf(s).



Dossier minceur

Préparation : *Faites décongeler les framboises à température ambiante.*

Lavez les oranges. Coupez le sommet comme si vous prépariez des oranges givrées. Videz l'intérieur et coupez la pulpe en morceaux. Réservez les coques d'oranges.

Pressez le jus d'un citron.

Pelez et coupez en dés la pomme et la poire après avoir ôter le cœur.

Ajoutez les framboises, la pulpe d'orange et le Grand-Marnier. Mélangez et laissez macérer 1 heure.

Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).

Battez les blancs en neige bien ferme en ajoutant le sucre vanillé.

Remplissez chaque coque d'orange du mélange aux fruits. Couronnez chaque coque de blanc en neige.

Mettez-les dans un plat au four durant 15 minutes. Puis mettez le four en position gril et faites dorer la meringue 2 à 3 minutes en veillant bien à ne pas la faire brûler.

Flan aux raisins secs

Pour 4 personnes

Préparation : 20mn

Cuisson : 50 mn

Calories : 250

Ingrédients :

- 200 g de Sucre.
- 2 œufs
- 2.5 dl de lait
- 150 g de pain sec couper en des
- 100 g de raisin sec
- 100 de pignon
- 50 g de cerneaux de noix

Préparation :

Commencer par faire tromper les raisins une heure à l'avance dans l'eau.

Faites tromper les morceaux de pain dans le lait tiède pendant 1 heure. Écrasez-les ensuite en utilisant une fourchette. Ajouter ensuite les œufs, la moitié du sucre, les raisins secs bien séchés les pignons, les noix hachées. Mélanger et laisser reposer pendant 20 mn.



Dossier minceur

Faire caraméliser le sucre restant dans un moule, le travailler de manière à ce que le liquide couvre tous les parois. Ajouter ensuite le mélange de pain. Faire cuire au bain-marie à four préchauffé à 170 degré pendant 50 min environ. Laisser refroidir et déguster froid.