MINCIR APRÈS BÉBÉ

Un peu de pratique et beaucoup d'eau

Photos : DR

Comme toutes les jeunes mamans, après votre grossesse, vous souhaitez retrouver au plus vite une silhouette plus mince. Surtout avec les beaux jours qui arrivent... Mais vous vous demandez par où commencer, quelle sorte de régime choisir, sur quelle période, pourquoi boire de l'eau.

Peut-on se mettre au régime après un accouchement ?
Il ne faut pas chercher à maigrir trop vite juste après un accouchement, le corps a subi des transformations et des agressions, il faut lui laisser le temps de se refaire. Pour les femmes qui allaitent, il est même conseillé d'attendre 3 à 4 mois et de se limiter à 1 ou 2 kg par mois car elles ont besoin d'énergie pour fabriquer chaque jour près de 800 ml de lait. En cas de restrictions trop importantes, elles souffriraient de carences en minéraux ou en nutriments.

Quel type de régime adopter ?
Un apport de 1 500 calories par jour au minimum est nécessaire, mais il faut surtout veiller à équilibrer et diversifier ses menus, en faisant attention à bien consommer toutes les catégories d'aliments : laitages, fruits et légumes, céréales... avec une préférence pour la viande, les poissons et les produits laitiers, riches en fer et en calcium, pour se ressourcer en sels minéraux, dépensés pendant la grossesse. En revanche, on peut limiter certains aliments concentrés en glucides et lipides.

Pourquoi dit-on qu'il faut boire plus d'eau quand on maigrit ?
Parce que le corps produit plus de déchets à ce moment-là. Il est donc indispensable de boire plus d'eau pendant un régime, cela permet de drainer ces impuretés.

Y a-t-il d'autres raisons ?
Oui, l'eau, c'est le support de la vie. Il y en a partout. Nous sommes constitués d'eau à 60 %. Nous devons tous boire au moins 1,5 l d'eau par jour, pour récupérer ce que l'on perd en allant aux toilettes, en transpirant et même en respirant.

Poulet pané farci aux herbes

Préparation : 30 min, pour 4 personnes, 4 blancs de poulet, 4 cuil. à café de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers, légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 cuil. à café de zeste de citron râpé, 2 cuil. à soupe de persil haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir.

1. Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuil. à café de moutarde. Recouvrir l'autre côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords avec deux cure-dents.
2. Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil dans un assiette plate. Plonger les blancs dans l'œuf, puis dans la chapelure.
3. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron.
Conseil : laisser en évidence dépasser le bout des cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

Clafoutis aux pommes

Pour 2 personnes, 1 pomme, 100 g de fromage blanc, 20 g de farine, 1 œuf, 10 g de lait en poudre, 3 cuil. à soupe de sucre, le jus et le zeste d'1/2 citron.

Séparez le blanc d'œuf du jaune. Fouettez le jaune avec le sucre. Ajoutez le fromage blanc, la farine le jus et le zeste du citron, puis le lait en poudre dilué dans 2 cuil. à soupe d'eau. Battez le blanc en neige et incorporez-le à la préparation. Epluchez la pomme et coupez-la en rondelles avant de la disposer au fond d'un petit moule ou de 2 moules individuels. Versez la préparation sur la pomme et faites cuire 30 min au four, à 210 C°, (thermostat 7). Servez tiède.

LES PÂTES : LES ALLIÉES D'UN RÉGIME MINCEUR

Et pour trois raisons :
Elle ont une faible densité calorique
Une portion de 50 g de pâtes crues se gonfle d'eau à la cuisson pour atteindre 150 g, soit 175 cal. Accompagnées de poisson et de légumes, les pâtes constituent une ration alimentaire à moins de 300 cal.
Une astuce : faites comme les Italiens, consommez-les en entrée. Vous serez ainsi mieux rassasiée.

Elles ont un effet antifringale
On a faim lorsque l'estomac est vide ou que le taux de sucre dans le sans diminue trop. Or, les pâtes quittent lentement l'estomac et, de plus, stabilisent le taux de sucre sanguin.

Elles ont un effet antigraisse
Plus on consomme de pâtes, moins on compense avec des aliments gras ou sucrés.

Si vous cherchez à contrôler votre poids, ou même à maigrir, les pâtes sont vos meilleures alliées.

Quels aliments contiennent du fer ?

On peut prévenir l'anémie en offrant des aliments riches en fer, comme le lait maternel, les préparations lactées et les céréales enrichies de fer, la viande, la volaille, le foie, etc. Accompagnez les légumineuses de petites quantités de viande, volaille, poisson ou d'un aliment riche en vitamine C (fruits et légumes) : le fer qu'ils contiennent sera mieux absorbé. Le supplément en fer n'est pas nécessaire.

ATTENTION !

Si votre enfant ne prend pas suffisamment de poids, manque d'énergie, a peu d'appétit, est irritable, fait des infections à répétition, a du mal à fixer son attention, il est possible qu'il manque de fer. Consultez le médecin. Il pourra vérifier ses réserves de fer (test de la ferritine du sang). Cependant, dans le cas d'une infection, il faudra attendre environ 1 mois après la guérison pour faire ce test.