

Nutrition

Consommez-vous trop de sel ?

- 1- Vous salez systématiquement les plats, avant même de les goûter.
- 2 - Vous ajoutez volontiers moutarde et ketchup à vos plats.
- 3 - Vous prenez plus de trois fois par semaine des olives, des chips ou des petites choses salées.
- 4 - Vous consommez du fromage plus d'une fois par jour.
- 5 - Vous prenez des pâtes plus de deux fois par semaine.
- 6 - Vous consommez de la pizza, de la quiche ou des préparations de ce type au moins deux fois par semaine.
- 7 - Vous ne mangez pas très souvent des légumes frais et des fruits.
- 8 - Vous déjeunez d'un sandwich au moins deux fois par semaine.
- 9 - Vous choisissez volontiers des lasagnes au restaurant.
- 10 - Vous aimez les poissons gras mais pas le poisson frais.



Photos : DR

OUI = 0 point**NON = 1 point****9 ou 10 points : Bravo !**

Vous limitez les risques de surconsommation de sel.

6 à 8 points : Attention !

Vous êtes peut-être un «surconsommateur» de sel qui s'ignore. Efforcez-vous de modifier progressivement vos habitudes.

Moins de 6 points : vous

absorbez très probablement trop de sel.

Vous avez répondu oui à la question 3, trop de graisses saturées (oui aux questions 4, 5, 6, 8, 10), et pas assez de légumes et de fruits frais (oui à la question 7).

Beignets au chocolat



500 g de farine
30 g de levure de boulanger
2 œufs
100 g de beurre
3 c. à soupe de sucre en poudre
15 à 20 cl de lait sel
pâte à tartine chocolatée

Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Laisser lever au chaud 1h30. Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur.

Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier les disques. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés. Laisser lever 1 heure. Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets. Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.

Note : ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon cela déborde de partout dans la friteuse...

Question

La pomme est un bon coupe-faim

Vrai

Son apport calorique est modéré (49 calories aux 100 g) et, grâce à sa richesse en fibres, elle assure une bonne satiété. Mais attention : une belle pomme pèse au moins 200 g, et apporte donc près de 100 calories ! Il faut en tenir compte dans le total énergétique de la journée.

Un bon climat pour dormir



Il est important de ne pas avoir une température supérieure à 17°C dans la chambre à coucher. Le sommeil se caractérise par une baisse de la température corporelle. Trop de chaleur peut retarder l'endormissement ou perturber le sommeil sans qu'on en ait vraiment conscience. Une chambre trop chauffée peut aussi renfermer un air trop sec, impropre à une bonne respiration. On considère que l'hygrométrie de confort dans une pièce se situe entre 50 et 60% d'eau. Au besoin, on peut se procurer des humidificateurs. Ils sont notamment très efficaces dans les chambres d'enfants et favorisent une bonne nuit en période de rhinopharyngites.

Lasagnes aux épinards maison



- 100 g d'épinards
- sel
- 100 g de beurre
- 50 g de gruyère râpé
- Pour les lasagnes :**
- 500 g de farine
- 4 œufs entiers
- 2 c. à soupe d'huile
- Olives
- Sel

1/ Nettoyer et blanchir les épinards quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Bien les égoutter. Les hacher très finement.

2/ Mélanger la farine, les œufs, l'huile, un peu d'eau froide, une pincée de sel. Incorporer le hachis d'épinards dans la pâte. Laisser reposer

2 heures.

3/ Étaler la pâte sur la table farinée. Découper des bandes de 10 x 5 cm. Laisser sécher quelques minutes.

4/ Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Y plonger les lasagnes, cuire 5 minutes. Égoutter dans une passoire.

5/ Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter les lasagnes. Saupoudrer de gruyère râpé. Mélanger et disposer sur le plat de service. Vos lasagnes aux épinards maison sont prêtes !

UN ÉCART QUI NE FAIT PAS (TROP) GROSSIR

DES FRITES OUI, MAIS SANS SEL ET SANS MAYO !

Avec les frites, côté graisses saturées, madame est servie ! Envie de craquer ? Alors, une fois par semaine seulement et de préférence à midi, pour avoir le temps d'éliminer les 400 calories de la portion. Une heure de marche rapide dans l'après-midi et une montée d'escaliers devraient vous permettre d'expier votre péché de gourmandise.

LES ASTUCES ANTI-KILOS

Si possible, on se contente de deux grains de sel. Non, pas par frite ! Pour toute la portion ! On peut les tremper (sans excès)



dans la moutarde et le ketchup mais sûrement pas dans la mayo, même en version allégée. On l'accompagne d'une

part de poisson sauvage, cuisiné en papillote et de légumes verts à la vapeur. Un dessert ? Même pas en rêve.