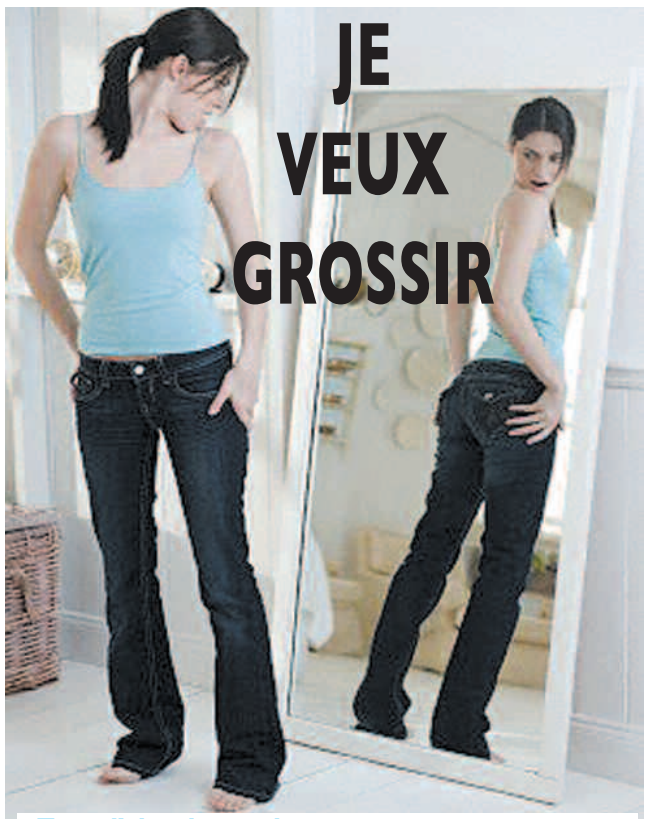
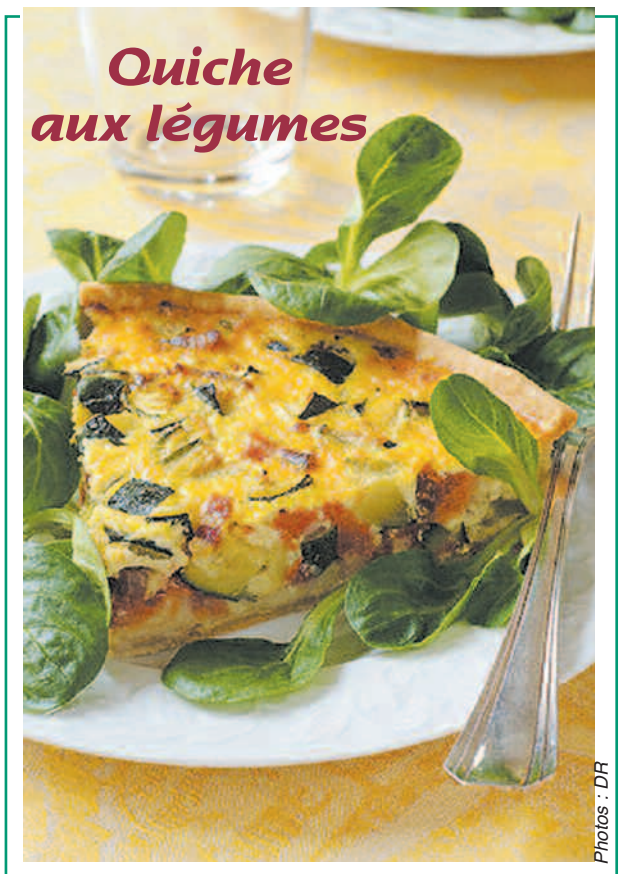
# JE VEUX GROSSIR



**Tout d'abord rappelons que nous avons tous un poids d'équilibre et que celui-ci est bas pour certains. Leur constitution est ainsi faite. Dans ce cas, être très mince n'est pas un problème en soi, la seule difficulté étant de l'accepter ou bien de s'organiser pour modeler son corps comme on le souhaite.**

Il faut donc distinguer le cas de ceux liés à une maigreur trop importante. C'est le cas si l'indice de masse corporelle (IMC) est inférieur à 18.
Pour augmenter votre poids, suivez ces quelques conseils.
**1-** Chercher la compagnie des autres et éviter les repas sur le pouce en continuant à travailler.
**2-** Fréquenter des gens drôles qui vous font aimer la vie. Goûter le plaisir de l'humour, même par dérision de vous-même, voire pourquoi pas de votre maigreur. Rire ouvre l'appétit !
**3-** Faites-vous plaisir en choisissant tout ce que vous aimez, en pratiquant de l'autosatisfaction. Si vous entendez une voix intérieure tenter de vous en dissuader, moquez-vous d'elle ! Peut-être vient-elle de votre enfance ?
**4-** Feuilletez les livres de cuisine et achetez-en. Et pourquoi ne pas vous inscrire à un cours de cuisine ?
**5-** Prendre quatre repas par jour : petit-déjeuner, dîner, quatre heures et souper. C'est la base !
**6-** Le matin, prendre un petit-déjeuner plus complet avec des céréales, des fruits, des jus de fruits et ajouter des protéines : œuf.
**7-** Aux deux grands repas, apprenez à apprécier l'huiles d'olive. Rajoutez-en un peu dans les salades. Vous pouvez aussi en prendre avec du riz, ou sur des pâtes avec des herbes.
**8-** Goûtez aussi les produits oléagineux, les amandes, les noix, les noix de cajou, les pignons de pain.
Pour le quatre heures justement, prendre ces fruits oléagineux dont nous venons de parler, mais aussi des fruits secs, des pruneaux, des dattes, des abricots, etc.
**9-** Et si par chance, vous aimez le chocolat, vous trouverez en lui le meilleur des alliés !

# Quiche aux légumes



Photos : DR

**Pâte feuilletée, 1 oignon haché, 2 c. à s. de beurre, 1 tomate mûre coupée en petits dés, 1 courgette coupée en petits triangles, 4 œufs, 1 dl de lait, farine, sel et poivre**

L'étaler la pâte sur une surface légèrement farinée. En garnir un moule à tarte. Préchauffer le four à 200°C. Faire revenir l'oignon dans le beurre chaud. Ajouter les dés de tomate et les morceaux de courgette. Saler, poivrer et faire légèrement sauter. Réserver. Battre les œufs. Verser le lait. Saler. Ajouter la préparation aux légumes et bien mélanger. Verser la préparation antérieure sur la pâte. Cuire au four pendant 30 minutes.

# Trucs et astuces

**Gommage du corps**
Sous la douche, après avoir récupérer le marc de café que vous aurez préalablement mélangé à du gel douche, massez-vous le corps tout entier pour effectuer un gommage. Rincez. Resavonner-vous. Votre peau est débarassée de toutes les peaux mortes et beaucoup plus douce qu'avant. A faire une fois tous les 15 jours.
**Anti-poux économique**
Contre les poux, voici une astuce radicale. Le but étant la supression par l'étouffement. Versez de l'huile végétale sur les cheveux, rassemblez les cheveux sur la tête et laisser poser. Les poux sont étouffés. Déméler bien au peigne fin pour ôter les lentes et faites un shampooing pour ôter l'huile. Ce n'est pas attirant mais pour les poux non plus.
**Cheveux renforcés**
Après-shampooing idéal démêlant : mélanger 1 yaourt et un œuf. Après votre shampooing, appliquer ce mélange sur toute la chevelure, attendre 5 m puis rincer et vos cheveux se démêleront très bien !

# Roulé à la fraise

**3 œufs, 80 g de farine, 100 g de sucre, confiture de fraises, 10 fraises, voire plus selon vos goûts**

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Séparer les jaunes d'œufs des blancs.
Battre les blancs en neige.
Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
Ajouter ensuite la farine puis mélanger délicatement avec les blancs.
Étaler la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 10 minutes.
A la sortie du four poser la génoise sur un torchon humide ; la badigeonner de confiture et disposer des morceaux de fraises dessus.
Attendre 5 minutes qu'il refroidisse puis le rouler, le gâteau se détache du papier sulfurisé et grâce au torchon humide. Saupoudrer de sucre glace.

# Sauce aux pommes

**6 pommes vertes, eau, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de sucre en poudre, 1 c. à c. de zeste de citron râpé, 2 pincées de cannelle**

Epluchez et coupez les pommes en dès.
Mélangez les pommes, l'eau et le jus de citron dans une casserole de taille moyenne.
Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 20 min à couvert jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. Laissez refroidir.
Versez le mélange dans un robot ménager, ajoutez le sucre, le zeste et la cannelle. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Vous pouvez garder la sauce jusqu'à 5 jours au frigo dans une boîte hermétique.
Servez chaud ou à température ambiante.
Convient également pour les crêpes ou les gaufres.

# Connaître l'abricot

L'abricot est un fruit très léger, avec un apport calorique très modéré (47 kcal/100 g). Un fruit moyen n'apporte donc que 30 calories, tout en procurant une agréable sensation rafraîchissante grâce à sa légère acidité. L'abricot est avant tout bien pourvu en provitamine A, comme le prouve sa belle couleur orangée. Deux petits fruits suffisent en effet pour couvrir la moitié des besoins quotidiens en carotène, ce précieux antioxydant qui joue un rôle protecteur contre le cancer.
Il fournit également une quantité non négligeable de vitamine C.
L'abricot est aussi l'un des fruits les plus riches en minéraux et oligo-éléments (600 mg/100 g). Il fournit une quantité incroyable de potassium (315 mg/100 g) qui fait de lui le meilleur allié des sportifs. Le potassium a en effet la vertu de favoriser l'élimination des toxines et la récupération.

Consommez-le donc sans hésiter après l'effort, frais ou séché.
Enfin, un abricot mûr à point est une excellente source de fibres de très bonne qualité, puisque la moitié sont des pectines. Ses propriétés douces et régulatrices agissent efficacement sur la paresse intestinale.
Enfin, sa légère acidité en fait un fruit très digeste, très bien assimilé par l'organisme, qui convient d'ailleurs parfaitement à l'alimentation des bébés, réduit en purée.

| Valeurs nutritionnelles pour 100 g | |
|---|---|
| Protides | 0,8 g |
| Glucides | 10 g |
| Lipides | 0,1 g |
| Calories | 47 kcal |