

NUTRITION

Écouter son appétit

Dans notre cerveau, un centre de contrôle de l'appétit est installé. A chaque bouchée avalée, des infos lui sont envoyées qui lui indiquent les doses de gras, de sucre, de protéines, de calories qu'elle contient.

Trucs et astuces

Décoration

- Un biscuit à décorer devra être fait la veille et décoré le lendemain.
- Un biscuit se décore renversé, sur le fond qui est plus lisse que le dessus.



Gruyère

- Conservez-le dans le réfrigérateur, enveloppé dans du papier



aluminium ou du plastique. Il se congèle sans difficulté.

Oufs

- Pour séparer facilement le blanc du jaune d'œuf, cassez votre œuf au-dessus d'un petit entonnoir. Le jaune restera dans l'entonnoir et le blanc s'écoulera dans un récipient placé en dessous.



Omelette

- Pour rendre une omelette plus légère, montez les



blancs en neige puis incorporez délicatement les jaunes. Vous pouvez ajouter de la noix de muscade, un peu de fromage râpé ou du persil.

Pistaches

- Pour ôter facilement la peau des pistaches, plongez-les pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante et frottez-les dans un torchon.



Sel

- Pour protéger le sel de l'humidité, ajoutez quelques grains de riz dans votre salière.

Pignons de pin

- Ils ne se conservent pas très longtemps et deviennent vite rances : à utiliser rapidement.

Il reçoit aussi celles de l'estomac au fur et à mesure de son remplissage. Ce Bison futé de notre alimentation se tient tranquille tant que ces doses sont nécessaires et que l'estomac n'est pas rempli. Puis il envoie peu à peu des messages de ralentissement et de «stop» qui se traduisent par une diminution de l'appétit : au fur et à mesure du repas, on a de moins en moins envie de manger.

Vous adorez un plat en particulier et vous vous en êtes servi une grande assiette ? Si vous avez atteint votre quota de calories avant de l'avoir terminé, ce qui reste vous paraîtra beaucoup moins bon et vous n'aurez pas envie de le terminer.

Sauf en vous forçant à manger encore, ce qui vous fait absorber alors des calories dont vous n'avez pas besoin et qui vont augmenter le stock de graisse de vos fesses et de vos cuisses.

Les bons coupe-faim :

-Pomme et œuf dur

Vous avez une fringale ? Au lieu de vous précipiter sur une dangereuse barre chocolatée ou des biscuits forcément gras, mangez une pomme ou un œuf dur. La première vous apporte plein de fibres et de sels minéraux, le second des protéines.

L'un et l'autre ont peu de calories. Les deux s'installent dans votre estomac qui vous laissera alors tranquille pour un bon moment, le temps de les digérer. On peut difficilement trouver mieux comme coupe-faim au milieu de la matinée ou de l'après-midi. D'autant plus qu'ils sont faciles d'emploi. Si vous êtes de celles qui zappent en partie le petit-déjeuner et qui êtes inévitablement victime d'une abominable fringale dans la matinée, emportez un œuf dur dans votre sac. Et qu'est-ce



Photos : DR

qui vous empêche d'avoir toujours une ou deux pommes d'avance dans le tiroir de votre bureau ?

-Vive le dessert sucré !

En diminuant ainsi votre appétit avant ou au début de vos repas, votre Bison futé alimentaire vous dira que vous n'êtes pas encore vraiment rassasié et qu'il y a encore une petite place pour le dessert. Il vous apportera de douces sensations. Vous terminerez votre repas dans la béatitude

glucidique sans être surchargé. Et il y a de grandes chances qu'alors, votre quota de glucides satisfait, vous n'avez nulle envie de grignoter ensuite un truc sucré dans l'après-midi ou dans la soirée en regardant la télé ! C'est ainsi qu'en employant les bons coupe-faim, vous avez de grandes chances de ne plus manger au-delà de vos besoins énergétiques et de maigrir. Surtout si vous marchez régulièrement tous les jours.

BON À SAVOIR

Vous faites du sport sans le savoir

Le ménage en chantant !

Savez-vous que le simple fait de monter les escaliers, de faire les courses (à pied), de faire le parterre, de nettoyer les carreaux ou la voiture, peut être considéré comme une activité physique ? A condition d'y consacrer au minimum 30 minutes par jour ! Sans le savoir, ces simples tâches ménagères vous font dépenser de l'énergie et des calories. Effectuez-les donc dans la



bonne humeur. Vous aurez la double satisfaction de contribuer à la fois à l'entretien de la maison et à votre propre hygiène corporelle.

Dancez maintenant !

Vous aimez danser, vous trémousser sur des rythmes endiablés et vous le faites régulièrement à la maison ? Alors vous faites de la gym... à votre manière. Échauffez-vous d'abord par quelques sautilllements, mettez votre CD dans le lecteur, et c'est parti pour une demi-heure de sport. Dépenser de l'énergie en s'amusant, plutôt sympa, non ?

Nouilles chinoises sautées aux calamars

2 paquet de nouilles chinoises, 100 g de calamars (congelés), 100 g de poulet (reste de carcasse d'un poulet rôti), huile, sauce soja, 1 petit oignon, 1 à 2 cuillères à soupe de sauce piquante

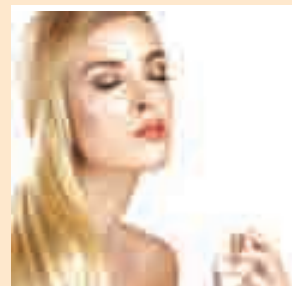
Coupez les calamars en gros dés. Pelez et ciselez finement l'oignon. Réhydratez les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante, en détachant délicatement avec une fourchette. Dans une poêle large, faites chauffer l'huile. Jetez-y l'oignon, le calamar, le poulet et faites sauter à feu vif. Ajoutez la sauce de piment et les



nouilles égouttées, assaisonnez de sauce soja, et faites sauter 1 à 2 minutes. Servez aussitôt.

INFO

Pourquoi les parfums nous font-ils du bien ?



stress en bonne humeur ou la fatigue en dynamisme sans que la volonté s'en mêle !

Parce que l'odorat dépend des régions cérébrales (hypothalamus et système limbique) qui régissent nos émotions, humeurs et sensations de plaisir. C'est ainsi qu'un parfum est capable de modifier notre état d'esprit, voire notre perception d'une situation, transformant le