

Régime, le saviez-vous ?

Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne.

Faux.

Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme.

Si on en abuse, on échappe aux caries, mais pas

à l'embonpoint ni aux troubles digestifs.

De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

L'huile d'olive est moins calorique que les autres.

Faux. Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100% et 900 calories pour 100 g. Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

Le lait écrémé contient moins de calcium que le lait entier.

Faux. La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle de calcium, mais attention, les laitages allégés contiennent moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

Le poisson est toujours moins gras que la viande.

Faux. Le maquereau et la sardine contiennent plus de matières grasses que l'entrecôte et certains morceaux de bœuf ou de volaille sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet. Et les bons acides

gras du poisson? Là aussi, méfiance.

Pendant un régime, il vaut mieux prendre des compléments vitaminiques.

Vrai. En dessous de 1 400 calories par jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et minéraux.

Manger sans sel fait maigrir

Faux. On perd de l'eau mais pas de la graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel. Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, il attise l'appétit.

Crème légère au chocolat

Pour 2 personnes
50 g de chocolat noir, 10 cl de lait, 10 cl de crème liquide, 1 jaune d'œuf, 2 à 3 cuil. à soupe de sucre

Coupez le chocolat en petits morceaux et réservez quelques copeaux. Faites bouillir le lait avec la crème liquide. Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec le sucre. Une fois le mélange homogène et légèrement

blanchi, ajoutez-le au lait et à la crème. Remuez jusqu'à ce que le liquide épaississe, en veillant à ne pas le faire bouillir, puis retirez du feu. Versez petit à petit sur le chocolat en morceaux et mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la crème soit fluide. Versez dans des ramequins individuels et



laissez refroidir au réfrigérateur au moins 2 heures. Au moment de servir, parsemez de copeaux de chocolat.

Publicité

Quiche aux fruits de mer



1 pâte brisée, 1 pot de 500 g de crème fraîche, 3 gros œufs, 500 g de gruyère râpé, 250 g de crevettes, 2 blancs de poireaux, beurre pour le moule

Faites revenir les poireaux dans une poêle avec une noix de beurre. Ajoutez-y un verre d'eau et laissez mijoter à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau et que l'aspect soit comparable à une sauce épaisse.

En même temps, faites revenir avec une noix de beurre les crevettes. Lorsqu'elles sont cuites, dans une jatte, mélangez la crème fraîche, le gruyère et les œufs puis ajoutez-y les poireaux et les crevettes. Mélangez. Beurrez un moule à tarte et déposez-y la pâte brisée. Aérez-la en la piquant avec une fourchette. Versez le mélange et enfournez pendant environ 35 min.

La noix de coco râpée

Elle est très utile pour les desserts et on la trouve parfois sucrée. Facile à conserver, la noix de coco râpée est très riche en fibres et participe donc au bon fonctionnement du transit intestinal. Sans compter sa richesse en vitamines !



Le céleri

Parmi les aliments diurétiques, le céleri est l'un des plus importants. Il joue un grand rôle contre la rétention d'eau, les calculs rénaux et l'accumulation par le corps d'acide urique. En outre, il apporte à l'organisme beaucoup de minéraux et l'aide à éliminer l'excès de cholestérol, tout en faisant diminuer le taux de sucre dans le sang.



Régime, organisez-vous !

2 œufs et un fruit constituent un excellent petit-déjeuner pour perdre du poids, mais on n'a souvent pas le temps de cuire des œufs le matin et, du coup, on s'arrête à la boulangerie du coin pour prendre un croissant.



Profitez du week-end pour faire bouillir une douzaine d'œufs. Placez-les au frigo, ils ne risquent rien.

Coupez vos légumes



Vous connaissez certainement ce sentiment de faim que vous éprouvez en rentrant du travail et qui doit être comblé tout de suite ! Au lieu de vider le sac de chips alors que vous préparez le dîner, sortez vos légumes déjà coupés. C'est une alternative plus saine car, soyons réalistes, vous mangerez sûrement quelque chose en rentrant, autant que ce soit bon pour la santé !

VRAI-FAUX

Le pamplemousse est acide

FAUX

Ne vous laissez pas tromper par son goût. En comparaison, l'abricot est beaucoup plus acide que le pamplemousse, mais son goût sucré trompe l'ennemi !

Le pamplemousse permet d'équilibrer les acidifiants de notre alimentation. Pour les personnes sujettes aux brûlures d'estomac, il faut boire du jus de pamplemousse plutôt que du jus d'orange.

