

Un livre de Wikilivres.

# Régime et gastronomie

Une version à jour et éditable de ce livre est disponible sur Wikilivres, une bibliothèque de livres pédagogiques, à l'URL :  
[http://fr.wikibooks.org/wiki/R%C3%A9gime\\_et\\_gastronomie](http://fr.wikibooks.org/wiki/R%C3%A9gime_et_gastronomie)

Vous avez la permission de copier, distribuer et/ou modifier ce document selon les termes de la Licence de documentation libre GNU, version 1.2 ou plus récente publiée par la Free Software Foundation ; sans sections inaltérables, sans texte de première page de couverture et sans Texte de dernière page de couverture. Une copie de cette licence est incluse dans l'annexe nommée « Licence de documentation libre GNU ».

---

## Introduction

Quel que soit l'objectif d'un régime (perte ou maintien de poids, éviter les maladies cardio-vasculaires, contrôle d'un diabète), il convient de bien comprendre des règles de base de diététique, de physiologie humaine et de cuisine. Nous allons essayer, avec ce livre, de concilier tous ces paramètres pour acquérir une bonne hygiène alimentaire, et ce avec une diététique AD HOC<sup>[1]</sup>.

Cet ouvrage est organisé en six parties

- Classification A.D.H.O.C.
- L'activité physique.
- Les catégories d'aliments.
- Les principes de cette méthode.
- Table calorique des aliments.
- Quelques modèles de recettes de <http://www.toplivrsgratuit.com/search/label/Cuisine> (<http://cuisine>) [\[archive\]](#).

Tout au long de ces lignes, nous chercherons à concilier le bonheur de la création culinaire, vécue comme un jeu, ou même comme un défi, contre l'excès de poids, avec le bonheur de manger de bonnes choses, le bonheur de pouvoir marcher sans se sentir essoufflé, ni tout de suite fatigué, car l'excès de poids transforme vite son corps en un boulet qu'il faut traîner au moindre mouvement.

Il ne suffit pas de réguler ses apports caloriques, il faut aussi gérer le corps, les muscles et « brûler » des calories, pour aller puiser dans les réserves graisseuses et éviter leur dépôt au niveau des artères.

Bien manger, bien bouger, bien maigrir.

En disant : Non à la malbouffe et Non à la bouffe triste !

### **RÉGIME et GASTRONOMIE sont COMPATIBLES.**

Nous espérons vous donner satisfaction avec toutes ces informations, mais nous n'insisterons jamais assez pour dire que :

**« Tout régime doit s'accompagner d'une activité physique régulière et adaptée au sujet »**

Bon courage et bon appétit.

- 
1. Expression composée de la proposition ad (vers : un objectif, un but à atteindre) et du pronom démonstratif hoc (cela.)- Ad hoc = pour cela (fait pour cela).
- 

## **Classification ad hoc**

Pour chaque type d'objectif nutritionnel, il conviendra de bien comprendre les besoins alimentaires et les aliments à éviter ou à proscrire ; nous proposons ainsi cinq groupes de sujets classés par cinq lettres : A. D. H. O. C.

- A comme Athérome [A]
- D comme Diabète [D]
- H comme Hypertension [H]
- O comme Obésité [O]
- C comme Coquetterie ou Canon de beauté ! [C]

Bien souvent un sujet peut correspondre à plusieurs de ces groupes voire aux cinq !

Et pour chacun de ces groupes, la réduction des apports nutritionnels en lipides et en sucres sera le point commun.

voir aussi Les bases d'une bonne alimentation

### **[A] ATHÉROME**

L'athérome est une maladie assez sournoise dans laquelle un rôle héréditaire est prédominant, l'organisme a tendance à stocker des graisses sous forme de plaques d'athérome (calcaire + cholestérol) au niveau des artères, détériorant, par là même, la vascularisation au niveau des organes. L'artère « calcifiée », en perdant son élasticité, devient progressivement rigide, voit sa lumière (diamètre interne) diminuer en favorisant ainsi

la formation de caillots de sang (thrombus) qui obstruent peu à peu le vaisseau, jusqu'à le boucher ou à entraîner des complications sévères : on est alors devant une ARTÉRITE. On peut citer comme conséquences des atteintes au niveau des vaisseaux du cœur (vaisseaux coronaires : angine de poitrine et infarctus du myocarde), des carotides (insuffisance circulatoire cérébrale..), des artères rénales (insuffisance rénale et hypertension sévère), des artères des jambes (artérite des membres inférieurs), avec le risque majeur de « décrocher » ces plaques calcifiées ou ces thrombus et d'entraîner des complications comme l'embolie cérébrale (paralysie : hémiplégie), ou la perte de vue brutale par atteinte d'une artère rétinienne.

Ces sujets ne sont pas forcément des sujets obèses, cependant il faudra souvent faire appel à des médicaments pour baisser leur taux de cholestérol et surtout le cholestérol LDL (la fraction LDL = lipoprotéines de petite densité), en maintenant un taux satisfaisant de cholestérol HDL (la fraction HDL : lipoprotéines de haute densité).

## Le cholestérol

Le cholestérol est véhiculé dans le sang par des lipoprotéines formées essentiellement par deux principaux groupes : LDL (low density lipoprotein) et HDL (high density lipoprotein). C'est pour cela, que lors des examens biologiques, on distingue dans les prises de sang, le cholestérol-HDL et le cholestérol-LDL, l'ensemble participant à la constitution du cholestérol total. (Pour information : on distingue un troisième groupe appelé VLDL : very low density lipoprotein, pour lesquels un taux élevé est considéré comme pathologique.)

- Les HDL récupèrent le cholestérol, dans les organes qui en ont trop, pour le rapporter au foie où il est éliminé. Elles ont la faculté de participer au nettoyage nos artères de tous les dépôts lipidiques de mauvaise qualité et de réduire le risque de voir apparaître une plaque athéromateuse. On parle de "bon cholestérol". - Les LDL, par contre, favorisent le dépôt le cholestérol sur les parois des artères. Il se forme alors, petit à petit, de véritables plaques de graisse calcifiées, indurées, appelées athérome. On parle dans ce cas de "mauvais cholestérol".

Pour mieux évaluer la menace de complications, on a défini un taux de risque, en fonction du sexe, en divisant le taux de cholestérol total par le taux de HDL, c'est le Rapport cholestérol total / HDL. Taux normaux dans le sang : Cholestérol total : inférieur à 2 grammes par litre Rapport cholestérol total / HDL : inférieur ou égal à 4,5 pour une femme Rapport cholestérol total / HDL inférieur ou égal à 5 pour un homme Plus le rapport est élevé, plus le risque cardio-vasculaire est grand. Il conviendra, dans ce profil de métabolisme lipidique, d'être très vigilant sur ses apports alimentaires en graisses, en évitant au maximum certains aliments qui ne vont pas aider à maintenir un taux de LDL bas, comme nous le verrons plus loin, mais au contraire, en favorisant l'apport (modéré) de graisses riches en oméga 3 et en oméga 6, que l'on trouve dans le poisson par exemple, et qui aident l'organisme à faire circuler du cholestérol HDL. On parle aussi de lipides insaturés (voire poly insaturés comme les oméga 3) et saturés qui différencient les lipides hypocholestérolémiant ou non. On retrouve les lipides insaturés surtout dans les graisses végétales (margarine, huiles végétales) et les lipides saturés, dans les graisses animales (beurre, saindoux..). Mais une huile insaturée perd ses propriétés avantageuses pour le métabolisme du cholestérol dès qu'elle est chauffée à plus de 60 degrés Celsius : son intérêt réside par conséquent dans son utilisation à froid (mais ses apports caloriques ne sont pas pour autant à ignorer !). Les aliments sucrés et l'alcool seront eux aussi consommés avec très grande modération, car ils interviennent dans le métabolisme des graisses de stockage et dans les apports caloriques.

Dans le cadre de la maladie athéromateuse, le meilleur sport reste la marche pied, à allure régulière, en évitant tout sport violent et les efforts intenses, même brefs (sprint, vélo en montagne, escaliers avec étages élevés). Il est important de vérifier le bon état circulatoire des artères des jambes (avec un contrôle par écho Doppler) pour pouvoir évaluer les capacités de l'organisme à marcher longtemps.

## [D] DIABÈTE

Le diabète est une maladie à composante héréditaire due à une insuffisance pancréatique sur la production d'insuline. Deux grands types de diabète sont reconnus le diabète Insulino dépendant (DID) et le diabète Non Insulino dépendant (DNID), improprement appelés diabète maigre et diabète gras. Le pancréas secrète de l'insuline pour réguler l'entrée du glucose dans les cellules et maintenir un taux stable dans le sang.

- Dans le premier cas (DID), la production d'insuline par le pancréas est effondrée et le traitement par de l'insuline injectable est obligatoire (son dosage quotidien est adapté à chaque individu et à ses apports alimentaires en sucres : glucides). Les dosages d'insuline et la quantité de glucides absorbés s'effectuent sous la surveillance du malade lui-même et d'un médecin qui prescrit les doses adaptées de médicaments. Tous les apports alimentaires en sucres seront contrôlés et les complications éventuelles seront détectées.
- Dans le deuxième cas (DNID), le pancréas secrète de l'insuline, mais les apports alimentaires en sucres sont supérieurs à la capacité de fonctionnement du pancréas. Pour ces sujets un régime adapté est important à respecter et peut parfois suffire à traiter le problème.

Une surveillance médicale régulière s'impose, et la prise de médicaments peut s'avérer nécessaire (anti diabétiques oraux) couplée avec un régime pauvre en sucres. Ce type de diabète correspond à ce que l'on appelait avant « le diabète gras », car les sujets sont souvent en surcharge pondérale (classification DO) et aussi, parfois, présentent une hypertension artérielle (DOH), ce sont de « bons mangeurs » avec, en outre, un taux de triglycérides élevé dans le sang. On retrouve souvent une prédisposition familiale.

Dans ce cadre des DNID, on doit citer le diabète de type MODY (Maturity Onset type Diabetes of the Young) c'est un diabète qui débute dans l'enfance, qui est une maladie génétique pour laquelle les bonnes habitudes alimentaires sont respecter très tôt dans l'enfance.

Un diabète négligé ou mal équilibré est la source inévitable de complications souvent sévères (altération des reins, atteintes cutanées, infections, maladies cardiaques et vasculaires, grossesses à risque...).

Le diabète n'est pas une contre indication aux activités sportives, la marche à pied, la course d'endurance, les sports en salle ou le vélo sont tout à fait conseillés.

## [H] HYPERTENSION

Dans l'hypertension artérielle (HTA), les restrictions alimentaires ont, avant tout, pour but de limiter les apports en sel de cuisine (Na Cl : chlorure de sodium) et la prise de poids, afin de ne pas surcharger le travail cardiaque.

Il faut donc être très vigilant sur le sel ajouté en cuisson, à table et surtout le sel incorporé à de nombreux aliments, à l'insu du consommateur.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des aliments strictement sans sel (pain ou biscotte sans sel), il est préférable de ne pas manger de charcuterie, de conserves, de sauces ou plats cuisinés, de condiments salés : olives, anchois au sel, biscuits apéritifs, etc...

Il faut se méfier de certains médicaments riches en sel, comme les comprimés effervescents et certaines eaux gazeuses.

Il convient d'être méfiant vis à vis des repas préparés dans le commerce (restaurants, traiteurs) car ils sont trop souvent très riches en sel (et en graisses).

Un traitement et une surveillance médicale sont indispensables face à l'hypertension artérielle pour corriger

le trouble, comprendre sa cause, connaître ses complications, et pour suivre son évolution.

L'activité physique est importante à proposer pour un sujet hypertendu, mais il faut privilégier les efforts prolongés (marche à pied, vélo sur terrain plat, natation sur longues distances ...), plutôt que des efforts brefs et intenses.

## [O] OBÉSITÉ

L'obésité devient une maladie de plus en plus fréquente dans les sociétés modernes, de par la richesse calorique des apports alimentaires et la sédentarité croissante ; le tout aggravé par la politique commerciale de l'industrie agro-alimentaire qui inonde le marché de produits riches en graisses et en sucres, dans des préparations alléchantes accompagnées de publicité intempestives, pour nous inciter à les consommer, rendant toute « résistance » frustrante !

Diplomatiquement, on parle de surcharge pondérale, mais quel que soit le terme utilisé, on évoluera, dans ce cas, vers de nombreuses complications : HTA, diabète, athérome, insuffisance cardiaque et rénale, douleurs articulaires et lombaires, fatigue au moindre effort, etc.

Les excès alimentaires vont provoquer un stockage de graisses de réserves, dont on n'a pas besoin, autour des viscères, dans le foie, dans les tissus sous cutanés (graisse abdominale surtout avec ce petit ventre bombé, puis flasque, avec cet aspect évoquant les sumos japonais ; cela va inéluctablement accentuer une FATIGUE CARDIAQUE sévère). Le tour de taille mesuré à l'ombilic est un paramètre important du risque d'insuffisance cardiaque et il est un bon reflet du stockage de graisse péri viscérale. S'il est supérieur à 110 centimètres, la catastrophe cardiaque n'est pas loin ! (On parlera alors de "syndrome métabolique"), il faut le maintenir à moins de 95 centimètres.

Plus le poids augmente, plus l'activité devient « pesante » et la sédentarité s'accroît : c'est un cercle vicieux. La marche à pied est particulièrement adaptée à ce problème, même si elle apparaît pénible en début de traitement, il faut persévérer, et augmenter la distance d'effort progressivement. Marcher est la bonne ... démarche ! L'indice de masse corporelle IMC :

L'IMC (BMI : Body Mass Index des anglo-saxons) est une méthode fiable d'évaluation du poids « normal » pour les adultes de 20 à 65 ans, sauf pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes très musclées. Cette mesure n'est pas adaptée dans des cas d'ascite (eau dans le ventre due à une maladie) ou en cas d'œdèmes.

Le calcul se fait en divisant le poids (en kilo) par la taille (en mètres) au carré :

$$IMC = \frac{\text{poids}}{\text{taille}^2}$$

Exemple : poids 85 kg, taille 1,70 m  $IMC=85/1.7 \times 1.7$   $IMC = 29.4$

La valeur normale se situe entre 18.5 et 24.9 ;  
à partir de 25 on parle de surpoids,  
et à partir de 30, on entre dans le cadre de l'obésité.

### Classification IMC

- **Dénutrition : < 18,5**
  - Grade V < 10,0

- Grade IV 10,0 - 12,9
- Grade III 13,0 - 15,9
- Grade II 16,0 - 16,9
- Grade I ou insuffisance pondérale 17,0 – 18.4
- **Valeurs normales : entre 18,5 et 24,9**
- **Surpoids : 25,0 - 29,9**
- **Obésité  $\geq 30,0$** 
  - Grade I 30,0 - 34,9
  - Grade II 35,0 - 39,9
  - Grade III 40,0

Plus on augmente dans les Grades, plus le risque de maladies SÉVÈRES augmente ! À partir d'un grade II, il est impératif de consulter un médecin.

Dans ce cadre d'excès pondéral, il est fondamental et vital de « brûler » les graisses par la dépense physique adaptée au poids et aux capacités du sujet : la MARCHÉ est le MEILLEUR moyen, car le plus simple, pour dépenser le surplus de calories emmagasinées. Et il faut me croire, cela fonctionne à merveille !! Si vous ne m'avez pas cru... vous êtes cuits !

L'obésité de l'enfant présente une particularité : elle peut entraîner une obésité sévère chez l'adulte qu'il sera difficile de traiter par la suite. Il ne faut pas perdre de vue que l'augmentation du nombre de cellules adipeuses (cellules qui stockent les graisses) sera pratiquement irréversible à la fin de la croissance. Il convient, par conséquent, de SUPPRIMER tout excès de sucres rapides (Bonbons, gâteaux, sodas, crèmes sucrées) et de graisses inutiles (crème glacée, crème de noisette, beurre), sans diminuer les apports calciques (produits laitiers), et bien souvent il sera opportun de consulter des pédiatres spécialisés en Diététique/Nutrition.

- Exemple de calcul

$$\text{Une personne pesant } 98 \text{ kg et mesurant } 1,80 \text{ m : } IMC = \frac{98 \text{ kg}}{1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m}} = 30,2 \text{ kg.m}^{-2}$$

D'après le tableau précédent, cette personne est en surpoids.

$$\text{Une personne pesant } 55 \text{ kg et mesurant } 1,80 \text{ m : } IMC = \frac{55 \text{ kg}}{1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m}} = 17 \text{ kg.m}^{-2}$$

Cette personne est trop maigre.

## [C] COQUETTERIE

C comme coquetterie. En fait, selon les modes ou les époques historiques, les canons de la beauté ont souvent varié, sans pour autant tenir compte de la réalité physiologique de l'être humain. Il faut savoir que la répartition des graisses n'est pas équilibrée dans le corps humain, et varie selon le sexe et selon les individus.

La graisse est stockée dans le corps humain de trois façons :

- Autour des viscères, et des muscles,
- Dans le foie (stéatose hépatique, comme chez les canards et les oies, quand le gavage permet d'obtenir, par un excès d'aliments, un « foie gras »),
- Dans les tissus sous-cutanés et là, la répartition varie en fonction du sexe :

Chez les hommes, c'est surtout dans la partie supérieure du thorax ; Chez les femmes, c'est surtout au niveau du bassin et des cuisses : ce qui désespère certaines femmes avec la fameuse « culotte de cheval » ! Mais c'est une répartition normale, physiologique.

En cas de prise de poids, cette répartition s'accroît et s'accompagne d'un stockage abdominal. Il faut donc restreindre ses apports alimentaires caloriques et maintenir une activité physique régulière pour garder la ligne et limiter cette surcharge. Les restrictions doivent porter sur la quantité des aliments et leur composition pauvre en sucres et graisses. Tous les sports peuvent être conseillés.

## L'activité physique

Au repos, l'organisme consomme de l'énergie pour maintenir en activité ses fonctions (cœur, cerveau, respiration, digestion, maintien de la température du corps) ; cela correspond au « métabolisme de base ». Il dépend de la taille, du poids, de l'âge, du sexe et de l'activité thyroïdienne. Il est de l'ordre, pour un sujet de 30 ans de corpulence moyenne, de 1500 kCal (kilo calories) pour la femme et de 1800 kCal pour l'homme.

Plusieurs formules ont été proposées pour effectuer le calcul du MB :

Formule de Harris et Benedict recalculée par Roza et Shizgal (1994) :

femmes =  $9,740 \times \text{poids (kg)} + 172,9 \times \text{taille (m)} - 4,737 \times \text{âge (an)} + 667,051$

hommes =  $13,707 \times \text{poids (kg)} + 492,3 \times \text{taille (m)} - 6,673 \times \text{âge (an)} + 77,607.$

mais c'est la formule de Black et al. qui est actuellement la formule de référence, en particulier dans le cas des sujets en surpoids et des personnes âgées (de plus de 60 ans).

Équations de Black et al. (1996) pour le calcul du Métabolisme de base (MB) :

$$\text{femmes : } MB = 0,963.P^{0,48}.T^{0,50}.A^{-0,13}$$

$$\text{hommes : } MB = 1,083.P^{0,48}.T^{0,50}.A^{-0,13}$$

Avec :

MB en MégaJoules.  $J^{-1}$ .

P = poids en kg

T = taille en mètres

A = âge en années

sachant que :

- 1 calorie = 4,1855 joules environ
- 1 Mégajoule = 1.000 kilojoules.

On sait maintenant qu'un régime trop sévère abaisse ce métabolisme de base permettant à l'organisme de faire encore des réserves et de prendre du poids, malgré ce régime mal adapté. En outre ce métabolisme diminue avec l'âge, autrement dit, à alimentation égale, on risque de prendre du poids avec les années. Ce point est fondamental : une restriction alimentaire sans activité physique va faire « fondre » d'abord les muscles et le capital osseux, avant de puiser dans les réserves de graisses !

Si bien (on devrait dire si mal) qu'à l'arrêt d'un régime restrictif en calories, la prise de poids, qui en résulte, se fera d'abord au profit des graisses de réserves. Et le régime suivant, restrictif dans les mêmes conditions, pénalisera encore plus muscles et os : ce qui fait qu'en sortie de cycles restrictifs on aura grossi encore plus ! Ainsi, non seulement, on n'aura pas perdu de poids, mais on aura aussi perdu des capacités motrices et fragilisé son squelette. (Et même si le poids est identique au poids de départ, on aura 'grossi' malgré tout, la graisse étant plus légère que le muscle). Ce phénomène est connu sous le nom de « régime yoyo ».

Il est donc illusoire de croire que seul le régime va résoudre tous les problèmes de poids, et que des régimes miracles existent sans bouger. Et je ne parle pas des méthodes charlatanesques aux promesses mirobolantes (hypnose, crème amincissante, pilule miracle ...).

Pour que l'organisme commence à puiser dans ses réserves, il faut atteindre au minimum 30 à 35 minutes d'effort continu ; en effet en deçà de ce seuil approximatif, l'énergie nécessaire à l'effort est fournie par les réserves en glycogène du muscle et du foie et ce n'est qu'après ce laps de temps que le « moteur énergétique » va chercher son « carburant » dans les graisses de stockage. Il faut bien préciser que si un sujet fait 15 minutes d'effort le matin, puis 10 minutes à midi et 15 minutes le soir cela n'a pratiquement aucune répercussion sur sa perte de masse grasseuse, malgré ses 40 minutes d'effort ; nous insistons bien sur une activité physique continue !

Nous pensons que la marche à pied présente le plus d'avantages : c'est gratuit, ça commence au pas de sa porte, il ne faut pas d'outil particulier (de bonnes chaussures malgré tout), c'est faisable à toute heure et par tout temps et s'adresse à la très grande majorité des individus qui ont besoin de maigrir (obèses, cardiaques, sujet non sportifs, etc.) Bien sûr le vélo, le jogging, la natation, le sport en salle, l'aviron, etc. sont aussi de bons moyens d'exercices physiques mais ils s'adressent à des sujets adaptés à ce type d'effort ou nécessitent des équipements spéciaux.

La marche en terrain plat, à allure régulière entre 4 et 6 km/heure, sans charge vestimentaire ou de sac, pendant une durée minimale de 30/35 minutes par jour, 5 fois par semaine, est suffisante pour compléter un régime efficace. Il ne faut pas s'attendre à maigrir à vue d'œil grâce à l'activité physique, la perte de poids reste minime après chaque période active. Exemple : pour un sujet peu ou pas entraîné, de 100 kg, 40 minutes de marche à 4,4 km/h ne va permettre de perdre que 27 grammes de masse grasseuse (voir tableau). (Soit l'équivalent de 230 Kcal – en considérant que 100 gr de masse grasse correspondent à 850Kcal); cela démontre bien qu'il faut répéter fréquemment ces périodes d'activité dans la semaine pour obtenir une perte de poids significative.

En conséquence, un régime efficace va concilier :

- diminution d'apports caloriques, par diminution quantitative d'alimentation ; et surtout diminution les produits trop riches en énergie de stockage (lipides, glucides)
- activité physique pour maintenir un capital osseux et musculaire nécessaire à une bonne santé.

**Formule appliquée pour une estimation de perte de masse grasse à l'effort.** (G. Cohen 2005)

avec

- Résultat en kg
- Coeff entr : Coefficient d'entraînement de 1 (pas entraîné) à 3 (haut niveau de compétition) : voir tableau.
- vit. : vitesse en mètres/sec ,
- Poids en kilogrammes
- Temps : temps du parcours en secondes

$$Pertes(kg) = \frac{0,02378 * vit * \sqrt{\frac{vit}{2}} * Poids * \sqrt{Poids} * Temps * \sqrt{Temps}}{Coeffentr. * 10^{-8}}$$

**Commodité de calcul** : si le temps est ramené à l'unité minute et la vitesse en km/h, le résultat devient en grammes :

Résultat en grammes : V : vitesse en km/h, P : poids du sujet en kg, T : temps de parcours en minutes

Nombre d'or :  $\varphi = \frac{1 + \sqrt{5}}{2} \simeq 1,618033988749894848204586834365\dots$

Nombre d'or :  $\simeq 1,618$

$$Pertes(gr) \approx \frac{Nombred'Or * V * \frac{\sqrt{V}}{2} * P * \sqrt{P} * T * \sqrt{T}}{Coeffentr. * 10^{-5}}$$

pour calculer en KCalories : 850 Kcal pour 100 gr de matière grasse.

**Coefficient d'activité**

<b>coefficient</b>	<b>activité</b>
1	pas d'activité
1,1	activité faible
1,2	4 h. de marche/semaine
1,3	6 h. de marche/semaine
1,4	8 h. de marche/sem.
1,5	marche/course: 30 km/sem
1,6	marche/course: 40 km/sem
1,7	marche/course: 50 km/sem
1,8	5 km en moins de 30 mn
1,9	10 km en moins d'1 h.
2	15 km en moins d'1 h 30
Supérieur à 2 : de 2,1 à 3	domaine des sportifs, course de fond et marathon

Mais il se pose souvent deux difficultés majeures à une bonne application de ces efforts :

1. La pénibilité - Il faut être bien chaussé : chaussures de marche avec laçage réglé à la forme du pied (serrer plus ou moins en avant ou en arrière du pied : demander conseil auprès de gens compétents ou se renseigner auprès de magasins spécialisés).

Il faut une bonne assise au niveau de la plante du pied et, s'il le faut, consulter votre médecin pour étudier votre voûte plantaire ; en cas de problème y remédier avec des semelles orthopédiques. Au début si on n'a pas l'habitude de marcher, cet effort peut apparaître pénible ; il faut persévérer et agir avec progression. Si une douleur thoracique, des mâchoires ou des jambes survient, il faut ralentir, voire s'arrêter et consulter un médecin. (Problèmes cardio-vasculaires à éliminer). Très souvent surcharge pondérale et lombalgies sont associées, l'un aggravant l'autre, (de même pour les douleurs aux genoux, aux pieds) ; la durée de l'effort est à adapter et l'avis de médecins, dans ces cas, reste indispensable. Le manque d'entraînement (avec son lot de douleurs, de fatigue, de lassitude) n'apparaîtra qu'au début, mais il faut persévérer car au bout de 3 à 4 jours, cela ira mieux ... vous serez déjà plus en forme et ...moins en formes !

1. Le temps « perdu » - Consacrer plus de trois heures, réparties dans la semaine, à pratiquer un sport semble souvent bien difficile ; en fait, il faut savoir gérer son temps et changer un peu l'organisation de sa semaine. C'est plus ou moins facile certes, mais c'est toujours possible. Ce temps peut être pris sur un trajet quotidien habituel, par exemple : faire tout ou partie du trajet pour aller au travail à pied (et avec les difficultés croissantes de circulation urbaine, on pourrait même gagner du temps dans certains cas !), marcher à l'heure du déjeuner, se lever plus tôt, moins regarder la télévision etc.....

Chacun devra trouver sa méthode pour que ce temps soit du temps de « gagné ». Mais il ne faut pas croire qu'une fois l'objectif de perte de poids atteint, on peut arrêter cette dépense d'énergie, rien n'est moins sûr, car il faudra maintenir un poids stable et les écarts de régimes inévitables après une période de restriction seront vite sanctionnés par des kilos de punition, nous y reviendrons un peu plus loin.

En outre, avec l'entraînement, les pertes de masse graisseuses à l'effort voient leurs valeurs diminuer progressivement et ce jusqu'à deux fois moins ; mais il faut espérer, qu'à ce moment là, on aura moins de graisse à perdre !

Il apparaît donc très clairement qu'une activité physique doit accompagner tout régime hypocalorique et son

objectif est quadruple :

- Perdre de la masse grasseuse
- Maintenir son capital ostéo-musculaire
- Se maintenir en bonne forme physique
- Conserver un métabolisme de base suffisamment élevé.

**Tableau d'évaluation de son Métabolisme de base en fonction du sexe, de l'âge, du poids  
et estimation des besoins en fonction de l'activité physique**

HOMMES DE 1m 70 à 1m 80																							
poids	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MI				
120	2220	3041	3441	2171	2975	3366	2131	2919	3303	2096	2871	3249	2066	2830	3202	2024	2773	3137	197				
115	2175	2980	3371	2127	2915	3298	2088	2860	3236	2054	2813	3183	2024	2773	3137	1983	2716	3073	193				
110	2129	2917	3300	2083	2853	3228	2044	2800	3168	2010	2754	3116	1981	2714	3071	1941	2659	3009	189				
105	2082	2852	3227	2037	2790	3157	1999	2738	3098	1966	2693	3047	1937	2654	3003	1898	2600	2942	185				
100	2034	2786	3152	1989	2726	3084	1952	2675	3026	1920	2631	2977	1892	2593	2933	1854	2540	2874	180				
95	1984	2719	3076	1941	2659	3009	1905	2610	2952	1874	2567	2904	1846	2530	2862	1809	2478	2804	176				
90	1934	2649	2997	1891	2591	2932	1856	2543	2877	1826	2501	2830	1799	2465	2789	1763	2415	2732	171				
85	1881	2577	2916	1840	2521	2852	1806	2474	2799	1776	2433	2753	1750	2398	2713	1715	2350	2658	167				
80	1827	2503	2832	1787	2449	2770	1754	2403	2719	1725	2364	2674	1700	2329	2635	1666	2282	2582	162				
75	1772	2427	2746	1733	2374	2686	1700	2330	2636	1673	2292	2593	1648	2258	2555	1615	2213	2503	157				
25 à 30 ans				30 à 35 ans				35 à 40 ans				40 à 45 ans				45 à 50 ans				50 à 60 ans			

HOMMES DE 1m 80 à 1m 90																							
poids	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MI				
120	2282	3127	3538	2233	3059	3460	2191	3001	3396	2155	2952	3340	2124	2910	3292	2081	2851	3225	202				
115	2236	3064	3466	2187	2997	3391	2147	2941	3327	2111	2893	3273	2081	2851	3225	2039	2793	3160	198				
110	2189	2999	3393	2141	2934	3319	2101	2879	3257	2067	2832	3204	2037	2791	3157	1996	2734	3093	194				
105	2141	2933	3318	2094	2869	3246	2055	2815	3185	2021	2769	3133	1992	2729	3087	1952	2674	3025	190				
100	2091	2865	3241	2045	2802	3171	2007	2750	3111	1974	2705	3060	1946	2666	3016	1906	2612	2955	185				
95	2040	2795	3162	1996	2734	3093	1958	2683	3036	1926	2639	2986	1898	2601	2943	1860	2548	2883	181				
90	1988	2724	3081	1945	2664	3014	1908	2614	2958	1877	2572	2909	1850	2534	2867	1812	2483	2809	176				
85	1934	2650	2998	1892	2592	2933	1857	2544	2878	1826	2502	2831	1800	2466	2790	1763	2416	2733	171				
80	1879	2574	2912	1838	2518	2848	1803	2471	2795	1774	2430	2750	1748	2395	2710	1713	2347	2655	166				
75	1821	2495	2823	1782	2441	2762	1748	2395	2710	1720	2356	2666	1695	2322	2627	1661	2275	2574	161				
25 à 30 ans				30 à 35 ans				35 à 40 ans				40 à 45 ans				45 à 50 ans				50 à 60 ans			

FEMMES DE 1m 55 à 1m 70																							
poids	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MI				
95	1698	2326	2631	1661	2275	2574	1630	2233	2526	1603	2196	2485	1580	2164	2449	1548	2120	2399	151				
90	1654	2266	2564	1618	2217	2508	1588	2175	2461	1562	2140	2421	1539	2109	2386	1508	2066	2338	147				
85	1609	2205	2495	1574	2157	2440	1545	2116	2395	1520	2082	2355	1498	2052	2321	1467	2010	2274	143				
80	1563	2142	2423	1529	2095	2370	1501	2056	2326	1476	2022	2288	1455	1993	2255	1425	1953	2209	139				
75	1516	2076	2349	1483	2031	2298	1455	1993	2255	1431	1960	2218	1410	1932	2186	1382	1893	2142	135				
70	1466	2009	2273	1434	1965	2223	1407	1928	2181	1384	1897	2146	1364	1869	2115	1337	1831	2072	130				
65	1415	1939	2193	1384	1896	2145	1358	1861	2105	1336	1830	2071	1317	1804	2041	1290	1767	1999	126				
60	1362	1865	2111	1332	1825	2064	1307	1791	2026	1286	1761	1993	1267	1736	1964	1241	1701	1924	121				
55	1306	1789	2024	1277	1750	1980	1254	1717	1943	1233	1689	1911	1215	1665	1884	1191	1631	1845	116				
50	1248	1709	1934	1220	1672	1891	1198	1641	1856	1178	1614	1826	1161	1590	1799	1137	1558	1763	111				
25 à 30 ans				30 à 35 ans				35 à 40 ans				40 à 45 ans				45 à 50 ans				50 à 60 ans			

FEMMES DE 1m 70 à 1m 80																							
poids	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MB	sed	actif	MI				
110	1893	2594	2934	1852	2537	2870	1817	2490	2817	1787	2449	2771	1762	2413	2730	1726	2365	2675	168				
105	1851	2536	2870	1811	2481	2807	1777	2435	2754	1748	2395	2709	1723	2360	2670	1688	2312	2616	165				
100	1809	2478	2803	1769	2424	2742	1736	2378	2691	1708	2339	2647	1683	2305	2608	1649	2259	2556	161				
95	1765	2417	2735	1726	2365	2675	1694	2320	2625	1666	2282	2582	1642	2249	2545	1609	2204	2493	157				
90	1719	2355	2665	1682	2304	2607	1650	2261	2558	1623	2224	2516	1600	2192	2480	1567	2147	2430	153				
85	1673	2292	2593	1636	2242	2536	1606	2200	2489	1579	2164	2448	1556	2132	2413	1525	2089	2364	149				
80	1625	2226	2518	1589	2177	2463	1560	2137	2417	1534	2102	2378	1512	2071	2343	1481	2029	2296	144				
75	1575	2158	2442	1541	2111	2388	1512	2071	2344	1487	2038	2305	1466	2008	2272	1436	1967	2226	140				
70	1524	2088	2362	1491	2042	2311	1463	2004	2267	1439	1971	2230	1418	1943	2198	1389	1903	2153	135				
65	1471	2015	2280	1439	1971	2230	1412	1934	2188	1389	1902	2152	1368	1875	2121	1341	1837	2078	131				
25 à 30 ans				30 à 35 ans				35 à 40 ans				40 à 45 ans				45 à 50 ans				50 à 60 ans			

**Estimation de la perte de masse grasse** en fonction du poids du sujet en ordonnée (en kg) et du temps d'effort en abscisse (en minutes) pour une marche à pied à allure régulière, en terrain plat, à une température extérieure de 18 °, à la vitesse constante de 4,4 km/h, pour un sujet d'activité faible : coefficient d'entraînement 1,3.

150	32	40	49	59	69	79	90	102	114	126	139	152	166	180	194	209	224	255
145	30	38	47	56	65	75	86	97	108	120	132	144	157	171	184	198	213	242
140	29	36	44	53	62	71	81	92	102	114	125	137	149	162	175	188	202	230
135	27	34	42	50	59	68	77	87	97	108	119	130	141	153	166	178	191	218
130	26	32	40	47	55	64	73	82	92	102	112	123	134	145	157	168	181	206
125	24	31	37	45	52	60	69	77	86	96	106	116	126	137	148	159	170	194
120	23	29	35	42	49	57	65	73	81	90	99	109	119	129	139	149	160	182
115	21	27	33	39	46	53	61	68	76	85	93	102	111	121	130	140	150	171
110	20	25	31	37	43	50	57	64	71	79	87	95	104	113	122	131	141	160
105	19	24	29	34	40	46	53	60	67	74	81	89	97	105	114	122	131	149
100	17	22	27	32	37	43	49	55	62	69	76	83	90	98	106	114	122	139
95	16	20	25	30	35	40	45	51	57	64	70	77	83	91	98	105	113	129
90	15	19	23	27	32	37	42	47	53	59	65	71	77	83	90	97	104	119
85	14	17	21	25	29	34	38	43	48	54	59	65	71	77	83	89	95	109
80	12	16	19	23	27	31	35	40	44	49	54	59	65	70	76	81	87	99
75	11	14	17	21	24	28	32	36	40	45	49	54	59	64	69	74	79	90
70	10	13	16	19	22	25	29	32	36	40	44	48	53	57	62	67	71	81
65	9	11	14	17	20	23	26	29	32	36	40	43	47	51	55	60	64	73
60	8	10	12	15	17	20	23	26	29	32	35	38	42	45	49	53	57	65
55	7	9	11	13	15	18	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46	50	57
50	6	8	9	11	13	15	17	20	22	24	27	29	32	35	37	40	43	49
45	5	7	8	10	11	13	15	17	19	21	23	25	27	30	32	34	37	42
mn	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	120

Exemple en grisé : poids 100 kg, temps de parcours 40 minutes, résultat : 27 grammes de masse grasse consommées.

## Les catégories d'aliments

Il faut distinguer trois grands groupes d'apport énergétique : les glucides, les protides et les lipides, auxquels il faut rajouter des besoins indispensables comme l'eau, les sels minéraux et les vitamines. L'alimentation équilibrée doit apporter tous ces produits en quantité variable. Tous ces « nutriments » sont indispensables à la vie.

### Les glucides

Pour les glucides (sucres), appelés aussi hydrates de carbone, on distingue, par rapport, à leur assimilation dans l'organisme les sucres rapides, semi rapides et les sucres lents.

- Les sucres rapides se trouvent surtout dans les aliments riches en saccharose (sucre du commerce) : morceau de sucre, confiture, bonbons, boissons sucrées, sodas, et en glucose : miel, certaines pâtisseries et produits sucrés du commerce.
- Les sucres semi rapides : produits riches en fructose comme les fruits (13% de glucides, 84% d'eau , 3% de fibres)

Le fructose entre, en partie, dans la composition du saccharose, il possède un pouvoir sucrant supérieur au saccharose (1 fois et demi), sa transformation en glucose est un peu moins rapide que pour le saccharose (index glycémique bas), donc on peut l'utiliser avec moins de doses pour obtenir le même résultat gustatif.

- Les sucres lents sont représentés par les farines cuites et préparées (pâtes alimentaires, pain), la semoule, les pommes de terre et le riz, les féculents.

Les gâteaux, viennoiseries et pâtisserie contiennent les trois types de sucres.

On trouve des glucides, en plus ou moins grande quantité, dans la plupart de nos aliments, donc des repas équilibrés et variés suffisent à apporter quotidiennement des quantités suffisantes de ce nutriment.

Les glucides sont « le carburant » du muscle et du cerveau, ils sont indispensables à la vie, mais leurs apports excessifs font qu'ils sont conservés pour être transformés et servent alors à stocker des réserves sous forme de graisses. Il n'y a pas que l'effort physique qui va demander au corps d'utiliser des glucides disponibles, le cerveau en grande activité (conduite automobile, examens scolaires / universitaires, attention soutenue, situation de stress....) sera, lui aussi, demandeur de glucides. On évitera, le plus possible, d'ingérer des sucres rapides (le mieux c'est pas du tout ! Ou bien si vous désirez quand même prendre des bonbons régulièrement, c'est possible : 1 fois tous les 20 ans !) ; on pourra favoriser raisonnablement la prise de sucres lents et un peu de fructose.

## les lipides

Ce sont toutes les matières grasses et on peut distinguer deux grands groupes : les graisses saturées (surtout graisses animales : beurre, saindoux, lard, crème fraîche, fromage, ..) et les graisses insaturées (surtout huiles végétales, margarine..).

On prête des vertus aux graisses végétales et aux graisses des poissons, par leur apport en acides gras essentiels à l'organisme humain :

- Les acides gras essentiels (AGE) sont des acides gras poly-insaturés (AGPI) que l'organisme ne peut pas synthétiser, et qui doivent être apportés par l'alimentation.

Il existe dans la nature deux AGPI essentiels pour l'homme, l'acide linoléique (LA) et l'acide alpha-linolénique (ALA), on les trouve dans les graines de céréales, les huiles végétales, les légumes. Ce sont les précurseurs de deux types d'acides gras, dits supérieurs, synthétisés par l'organisme, les oméga 3 et oméga 6. Ces acides gras supérieurs peuvent également être apportés directement par l'alimentation.

- Les oméga 3 : dérivent de l'acide alpha-linolénique ; Ils possèdent de nombreuses vertus pour le système cardiovasculaire. On les trouve principalement dans l'huile de colza ou de soja et le poisson ;

Les oméga 6 dérivent de l'acide linoléique : huile de maïs, de tournesol, d'onagre ou de bourrache, beurre, fromage, viande, œufs, poissons gras.

Mais il faut savoir que chauffées à plus de 80° Celsius, ces graisses insaturées perdent leurs propriétés et deviennent équivalentes à des graisses saturées. Donc il est illusoire de penser que des frites cuites à l'huile de colza seront meilleures pour la santé que des frites cuites dans le beurre !

Malgré ses vertus pour une partie de cette famille alimentaire, les lipides ont un défaut majeur : ils sont riches en calories, il faut donc tenir compte de ce paramètre dans la ration alimentaire, et ne pas se jeter sur ces produits comme un médicament ou une panacée. Les viandes grasses (mouton, couenne de porc) contiennent, certes, un peu d'oméga 6 mais beaucoup de graisses saturées qui font perdre le bénéfice de leurs apports en AGE.

Certaines vitamines (vit A) sont apportées par graisses animales mais on peut les retrouver dans des produits végétaux. L'apport de lipides reste néanmoins indispensable pour l'organisme (système nerveux, production d'hormones, prostaglandines, division cellulaire, protection de grands froids dans des zones polaires) et il faudra en absorber des quantités peu abondantes et surtout sous forme d'acide linoléique et d'acide alpha-linolénique, voire sous forme d'oméga 3 et oméga 6 ; c'est pour cela que nous préconiserons surtout des poissons et l'huile de colza.

## les protides

Ce groupe (protéines ou protides) est représenté avant tout par les viandes (viandes rouges, volaille, poisson), mais on en trouve en plus ou moins grande quantité dans le monde végétal. (Voir la table calorique des aliments). Peu de produits végétaux apportent les protéines nécessaires, à part le soja, la graine de quinoa (quechua des Incas) certaines graines germées et quelques algues.

Les protéines sont un assemblage d'acides aminés. Les acides aminés sont des molécules que l'on a dénombrées au nombre de vingt. Ils ont tous en commun une structure formée par un groupe d'atomes dans lequel on distingue une fonction amine (NH<sub>2</sub>) et une fonction acide carboxylique (COOH) portées par le même carbone. La différence entre ces vingt acides aminés se situe au niveau de leur radical

- ceux dont les radicaux sont basiques (arginine, histidine, lysine).
- ceux dont les radicaux sont acides (acide aspartique, acide glutamique).
- ceux qui possèdent des radicaux non chargés (asparagine, glutamine, sérine, thréonine).

**Les acides aminés communs** : Ils s'appellent : acide aspartique, acide glutamique, alanine, arginine, cystéine, glycofolle, proline, hydroxyproline, sérine, tyrosine. Ils peuvent se substituer les uns aux autres. Quand l'un manque, pour une raison ou une autre, l'organisme le fabrique à partir d'un autre.

**Les Acides Aminés Indispensables (AAI)**. Au nombre de 8 +1 :

Ils s'appellent : isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine.

Cas à part pour le neuvième : histidine : acide aminé glucoformateur, non essentiel, sauf durant l'enfance et la grossesse.

Ces acides aminés indispensables ne peuvent se substituer les uns aux autres. L'organisme ne peut pas les synthétiser : il faut donc que l'alimentation en apporte suffisamment.

Une carence en protéine (régime végétalien sans apport de soja par exemple) entraîne une fonte musculaire et un état de dénutrition grave. Si on ne veut manger ni viande ni poisson, il est alors indispensable d'apporter un complément alimentaire comme le tofu (pâte de soja) dont les vertus gastronomiques sont loin de valoir ses vertus nutritives. L'apport des protéines doit être régulier et répété. Viandes, abats et poissons restent, malgré tout, la source principale de protéines.

- Pour Mémoire : L'ADS ou activité dynamique spécifique:

L'assimilation des aliments consommés entraîne une production d'énergie due, à la digestion, à l'absorption et à la transformation des substances nutritives et va varier en fonction de la nature des aliments. En conséquence, une partie des aliments ingérés va être immédiatement transformée en chaleur : de l'ordre de 7% pour les glucides, de 2 % pour les lipides, de 20% pour les protides et de 10% environ pour un repas équilibré

- ■ 1 g de protéines = 4 KCalories = 16,72 Kjoules ;
- 1 g de lipides = 9 KCalories = 37,62 Kjoules ;
- 1 g de glucides = 4 KCalories = 16,72 Kjoules ;
- 1 g d'alcool = 7 KCalories = 29,26 Kjoules.

## L'eau

C'est l'élément vital qui représente près de la moitié du poids du corps humain ; elle sert à faciliter la digestion et la décomposition des aliments ingérés (hydrolyse), à véhiculer dans tous les organes, les éléments indispensables à la vie (Oxygène, systèmes de défense immunitaire, les hormones naturelles, le glucose, les sels minéraux....), à transporter vers les organes « d'épuration » les produits à rejeter (gaz carbonique, urée..), à éliminer les toxines et déchets (urine, sueur) et à réguler la température du corps (sudation). Les besoins en eau sont variables en fonction de l'alimentation : un repas riche en sels ou en graisses en nécessitera des apports supplémentaires, il en est de même si la température extérieure est élevée ou si le sujet fait un effort. Le phénomène de soif régule heureusement nos apports dans la plupart des cas.

## les sels minéraux

On distingue les minéraux : Calcium, Phosphore, Chlore, Sodium, Potassium, Magnésium, Souffre, et les oligoéléments (éléments en très faible quantité dans l'organisme) : Sélénium, Manganèse, Chrome, Fluor, Iode, Zinc, Molybdène, Fer, Cuivre, Aluminium, Nickel, Silicium, Cobalt... Leurs fonctions sont très variées et ils interviennent dans tous les processus de la vie cellulaire. On les trouve dans de très nombreux aliments et une alimentation variée suffit à subvenir aux besoins de l'organisme.

Parmi ces sels minéraux, il faut faire une place à part aux cinq premiers cités : Calcium, Phosphore, Chlore, Sodium, Potassium, car nous en perdons quotidiennement des quantités significatives (urine, sueur) et leur apport doit être quotidien en quantité suffisante sans excès. Le Calcium et le Phosphore se trouvent dans la plupart des légumes et fruits, dans les viandes ou poissons, les oeufs et surtout dans les laitages. Le Sodium, le Potassium et le Chlore se trouvent dans tous les aliments en plus ou moins grande quantité. Les besoins en Chlorure de Sodium (sel du commerce) et Potassium en supplément dépendent de leurs pertes (comme après un effort intense : il faut alors compenser les pertes) ou de leur rétention (comme dans l'hypertension artérielle qui justifie un apport moindre).

## les vitamines

Elles sont représentées par des lettres de l'alphabet A, B, C, D, E, K, PP avec un suffixe chiffré : B1 B6 B12 par exemple. Elles interviennent, elles aussi dans de nombreux processus de la fonction vitale et une carence en vitamines peut entraîner des maladies graves (béribéri, scorbut, rachitisme....), mais un excès peut aussi dans certains cas entraîner des troubles plus ou moins graves. Leur apport doit être quasi quotidien, mais tout comme pour les sels minéraux, une alimentation variée suffit aux besoins de l'organisme.

**La vitamine A** ou rétinol est liposoluble ; on la trouve dans les graisses animales (viande, lait, beurre) et sous forme de Provitamine A (précurseur de la vitamine A, transformé en rétinol dans l'organisme), dans de nombreux végétaux : le bêta carotène contenu dans les carottes, les tomates, etc..

**La vitamine B1** ou thiamine est hydrosoluble, on la trouve dans les protéines animales, le lait, les œufs, dans les céréales non décortiquées (riz complet, blé entier...) et dans les graines germées.

**La vitamine B2** ou riboflavine, hydrosoluble, se retrouve dans les protéines animales, les laitages et les céréales.

**La vitamine B3** ou **PP** (ou amide nicotinique), la vitamine B5 ou acide pantothénique, la vitamine B6 ou pyridoxine, la vitamine B8 ou biotine (appelé aussi parfois vitamine H), la vitamine B9 ou acide folique, la vitamine B12 ou cobalamine, toutes hydrosolubles, sont largement répandues dans le monde animal et végétal.

**La vitamine C** ou acide ascorbique est hydrosoluble, on la trouve dans la viande et les poissons, mais

surtout dans les fruits et légumes crus, et elle est en partie détruite par la chaleur.

**La vitamine D** ou calciférol, liposoluble, peut être synthétisée par le corps humain, sous l'influence des rayons solaires ; on la trouvera difficilement dans notre alimentation, sauf .... dans le foie de certains poissons (l'huile de foie de morue est bien connue pour cela !).

**La vitamine E** ou tocophérol / tocoquinone; rôle dans la fertilité, et la vitamine K ou kinone / phylloquinone; propriétés anti-hémorragique, liposolubles, existent dans tous nos produits alimentaires (ubiquitaires).

## Les « amuse gueules »

Ils n'ont aucun intérêt, ils sont trop riches en graisses (amandes, cacahuètes, pistaches, olives, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, biscuits apéritifs ...) et trop salés (contre indiqués dans régimes [A O H]).

## Les fritures

Trop riches en lipides, elles sont à exclure de l'alimentation ; il faut appliquer d'autres méthodes de cuisson : vapeur, papillote, four, dans un jus de légumes...Et les possibilités ne manquent pas comme nous le verrons.

## Les frites et les chips

On verra plus tard .....dans plusieurs mois !

## Le vin et tous les alcools

L'alcool représente une particularité parmi les aliments : il est **neurotoxique** (détériore le cerveau, les fibres nerveuses), **hépatotoxique** (il a tendance à détruire les cellules hépatiques), il apporte beaucoup trop de calories et doit être **IMPERATIVEMENT EXCLUS** de vos apports, tant que la perte de poids n'est pas conséquente. Par conséquent en cuisine, au lieu d'utiliser la cuisson au vin, ou à la bière, utiliser l'huile d'olive naturelle et des plante naturelles aromatisantes .

## Les jus de fruit

Seuls les jus « 100 % pur jus de fruit », sans adjonction de sucres, de gélifiant, de conservateurs peuvent être proposés mais un verre plein correspond souvent à 3 ou 4 fruits pressés : ce qui apporte beaucoup de glucides et risque d'augmenter considérablement la ration quotidienne de glucides. En outre, on perd le bénéfice des fibres (voir plus loin) qu'aurait pu apporter un fruit naturel. Attention avec modération pour [D.O.]

## Les boissons

A part l'eau, le café, le thé et les infusions (peu ou pas sucré), il n'y a pas beaucoup de boissons conseillées ; on peut citer néanmoins les jus de légumes. La plupart des autres boissons contiennent trop de glucides ou de l'alcool et n'apporteront que des calories inutiles. Sodas, limonades, jus de fruits reconstitués (bien lire la notice et la composition inscrites sur l'étiquetage), boissons chocolatées sont à exclure de votre alimentation.

## Le chocolat

Fait à base de beurre de cacao et de sucre, le chocolat ne représente pas vraiment un aliment de régime, mais si la tentation est trop forte, on peut déguster des toutes petites quantités (1 carré), de temps en temps, en choisissant un chocolat noir de 70% à 90 % de cacao. Le chocolat blanc doit être complètement exclu de notre alimentation. Mais il faut se dire que les barres de chocolat feront un bien meilleur effet s'il s'agit de parler de vos beaux muscles saillants sur l'abdomen !

## Les confitures et sucreries

Il faut absolument les supprimer de votre alimentation : Plus de bonbons, de confiture du commerce, de miel, de crème de noisette, de glace, de sorbets, de viennoiseries, de gâteaux.... On peut envisager toutefois de faire soi-même une confiture avec de bons fruits frais, mais très peu de sucre : environ 20% à 30% de poids de sucre par rapport aux fruits (200 ou 300 gramme de sucre cristallisé pour 1 kg de fruits, lavés, coupés, dénoyautés), ensuite il faudra en consommer avec très grande sagesse, au petit déjeuner ou en dessert en remplacement d'un autre produit glucidique. (Attention, ce type de confiture ne se conserve pas trop longtemps, la faible teneur en sucre permet aux moisissures de s'y développer, et, il convient de les conserver au froid).



## Les plats cuisinés du commerce

Ils ont deux inconvénients majeurs : souvent trop salés, ils contiennent, en plus, des quantités trop importantes de glucides et lipides avec des stabilisateurs, épaississants et autres ingrédients plus ou moins inutiles pour l'organisme. Même si la promotion commerciale est bien faite et le produit alléchant, nous conseillons de ne pas en acheter, il vaut mieux, dans la mesure du possible, cuisiner à l'avance vos préparations et les conserver au congélateur.

## Les sauces du commerce

A NE PAS CONSOMMER DU TOUT ! Nous ferons nous même TOUTES nos sauces, et vous verrez que c'est facile et EXCELLENT ! Nos préparations apporteront un goût flatteur aux plats et de la couleur ; elles seront très pauvres en calories, en glucides et en lipides.

## Le restaurant

Il faut pouvoir y sélectionner son repas, ce qui n'est pas une chose facile ; trop fréquemment (restauration collective surtout), les lipides (avec les sauces) et le sel sont largement proposés, même les légumes, le plus simplement préparés, baignent trop souvent dans des matières grasses. Il faut donc sélectionner son restaurant et sélectionner son menu. Dans un premier temps, il est donc déconseillé d'aller au restaurant.

## Les conserves

Elles sont très souvent salées [H], il conviendra donc de bien les rincer, dans la mesure du possible, plusieurs fois à l'eau claire. Il faut apprendre à bien lire la composition du produit, surtout si cette conserve concerne plusieurs ingrédients mélangés, afin de débusquer les sucres et lipides cachés.

Les produits fumés sont très salés et ont les mêmes caractéristiques caloriques que les produits frais

Les produits surgelés : Les fruits et les légumes surgelés ne présentent pas de contre indication à leur utilisation. Pour les plats cuisinés surgelés, le problème est le même que pour les plats cuisinés (voir plus

haut).

## Le fromage

Il présente deux inconvénients majeurs : il est trop riche en sel et est un concentré de lipides ! Il conviendra de l'écarter de notre alimentation au début, et, une fois le poids stabilisé, on pourrait envisager d'en manger à petite dose et pas trop souvent. On peut toutefois proposer des fromages frais très allégés (0%, 10%) mais attention au sel [H].

## Le fromage blanc

Lisse ou battu c'est un produit TRES intéressant : sa teneur en matière grasse est variable de 0% à 60% ; on privilégiera le 0% et souvent le 20%. Il peut servir à l'élaboration de TOUS les plats (entrées, légumes, desserts...), mais il est moins adapté à la cuisson que la crème fraîche, néanmoins on pourra quand même l'utiliser en cuisson. Comme pour tous les produits laitiers, la teneur en lipides est calculée sur poids sec, or ces produits sont constitués de plus de 60% d'eau ; en conséquence la masse de lipides reste faible pour un produit étiqueté à 20% ou 40% de matières grasses. Un pot de 100 grammes de fromage blanc 20% de matières grasses (sur poids sec) contient 70% d'eau et ne contient en fait que 6 grammes de lipides.

## Le lait

Entier, demi écrémé ou écrémé : si possible, on choisira plutôt le demi écrémé pour les boissons (petit déjeuner surtout), qui est un bon compromis goût/matières grasses. La quantité à absorber quotidiennement doit cependant être limitée à une ou deux tasses environ.

## l'huile

Les huiles végétales CRUES, non chauffées, peuvent être apportées en très petite quantité pour répondre aux besoins de l'organisme en AGE (Acides Gras Essentiels) comme nous l'avons vu, (pour mémoire : 1 cuillère à café d'huile = 27 à 30 KCalories), et il faut tenir compte de son apport énergétique dans la ration alimentaire.

L'huile de colza, non chauffée, est un produit que nous pouvons conseiller (riche en oméga 3), éventuellement l'huile d'olive crue pourra être proposée. **MAIS TOUT ÇA AU COMPTE GOUTTES !**

## La crème fraîche, le beurre, la margarine

Ils sont trop riches en matières grasses : à éviter. Mais il sera parfois possible de déroger (très occasionnellement) à cette règle, en ajoutant à quelques plats des petites quantités : 1 cuillère à café par personne de crème fraîche (cela représente 8 à 10 KCalories).

les beurres ou les margarines dits allégés : Ils tiennent mal à la cuisson et apportent malgré tout des calories et même des glucides ! Il convient de bien lire leur composition (carrageen, sel, amidon, beurre, bas beurre...), si on veut en utiliser, surtout au petit déjeuner ou pour faire une sauce allégée.

## Le yaourt

Il contient un peu plus de calories et un peu plus de lipides que le fromage blanc, donc à utiliser en connaissance de cause. Comme le fromage blanc, il peut être utilisé en cuisine ou comme "coupe faim".

## Les viandes

Elles sont la source majeure de nos protéines (avec les poissons) dans notre culture alimentaire. Toutes les viandes peuvent être proposées, en évitant les parties grasses des viandes et le mouton (sauf le gigot) ; enlever, avant ou après cuisson, toutes les parties grasses. Pour les volailles, il conviendra de retirer la peau. On distingue les viandes rouges (bœuf, veau, agneau, porc, cheval,...) et les viandes blanches (volailles, lapin..) moins grasses ; mais il faut nuancer cette notion, car le cheval reste une viande assez maigre, et le canard ou l'oie sont plutôt gras. C'est aussi leurs méthodes de cuisson qu'il convient de maîtriser, nous aborderons ce thème un peu plus loin.

## La charcuterie

Trop riche en sel [H], trop souvent grasse [O], produit athérogène [A], produit pas adapté à [C], trop riche en calories, il faudra attendre un peu avant d'en remanger, même allégée (peu d'intérêt gastronomique), la charcuterie n'est PAS DU TOUT conseillée, ni indispensable sauf si vous la préparez vous-même avec des viandes maigres (ou si votre boucher/charcutier est conciliant, vous pouvez lui en parler).

## Les poissons

Produit adapté par excellence (goût, intérêt diététique, intérêt pour le taux de cholestérol [A]), tous les poissons seront proposés ; là aussi, la méthode de cuisson reste un élément déterminant, comme pour les viandes. Les marinades (vinaigre, citron), papillotes, cuisson vapeur, cuisson au vinaigre, court bouillon ... tout est possible ! Même crus. Les poissons fumés (saumon, hareng, haddock ...) seront à éviter pour [H.O.].

## Les fruits de mer

Comme les poissons ils sont d'une composition équilibrée, mais ils sont salés donc à éviter pour [H].

## Les fibres alimentaires

On appelle fibres alimentaires des produits peu ou pas digérés par l'organisme, et qui aident les matières intestinales à transiter (le transit intestinal) tout au long du gros intestin (colon), facilitant ainsi l'évacuation par les selles des produits restant après la digestion, en servant de lest. La source principale nos fibres alimentaires se trouve dans la structure des légumes. Les polysaccharides non amylacés sont les principaux composants des fibres alimentaires. Ils incluent la cellulose, les hémicelluloses, les pectines et les gommés. La cellulose est le composant essentiel des parois cellulaires végétales. Les bactéries intestinales décomposent la cellulose en glucides, mais elles n'ont pas le temps de tout dégrader, d'autant plus que ces fibres accélèrent le transit ; la petite partie décomposée dégage des gaz (méthane, gaz carbonique..) qui aident à leur tour le transit intestinal, en poussant les matières vers le rectum. Cette action est favorisée par les mouvements de contraction et de relâchement (péristaltisme) du colon.... aussi par la marche à pied ! Un aliment qui ne contient pas de fibres sera étiqueté « sans résidu ».

## les légumes

Les légumes ont une très grande importance dans notre alimentation ; ils ont un rôle nutritionnel et un rôle fonctionnel : C'est la source principale de nos fibres alimentaires, ils aident à la digestion et au transit intestinal. Mais peu d'entre eux apportent suffisamment de protéines et de lipides indispensables (voir chapitre sur les protides). Crus ou cuits, ils sont à la base de notre régime et seront consommés quotidiennement, car ils apportent des glucides lents en quantité suffisante. Riches en sels minéraux, en

minéraux et en vitamines, ils sont pauvres en calories ; ils permettent d'accompagner les plats principaux ou de représenter la totalité d'un repas et de rassasier des appétits féroces.

## les pommes de terre (amidon)

Les pommes de terre ne seront pas interdites, riches en amidon, elles représentent une bonne source de glucides lents, il faudra surtout ne pas les faire cuire dans un corps gras (pas de friture ! sauf avec notre méthode : voir la recette des « pommes de terre sautées à la poêle »), mais elles peuvent se préparer de plusieurs façons : bouillies, à la vapeur, au four, en papillote, en robe des champs...

## les féculents

Tout comme les pommes de terre, les féculents riches en glucides lents seront proposés pour leur valeur nutritionnelle intéressante (fer, oligo-éléments, fibres...), il faudra se servir des rations raisonnables, sans prendre de supplément et favoriser les graines comme les lentilles.

## le pain

On peut prendre une petite tranche de pain (40/50 grammes) à chaque repas ; il faut éviter d'acheter du bon pain... car on a tendance à en manger beaucoup par gourmandise, et surtout le pain ne doit pas servir de support ou d'alibi pour des tartines de beurre, ou de pâtés. Il faut éviter d'acheter des pains enrichis aux fruits secs (noix, amandes, raisins secs, qui ajoutent des glucides en plus) et des pains confectionnés avec de l'huile ou des graisses comme les pains briochés.

## les biscottes et autres pains grillés du commerce

Attention : ils sont riches en lipides (et même en lipides industriels : *trans* (acides gras Trans AGT, matières grasses partiellement hydrogénées)) !!! Le pain leur est préférable. Il est même conseillé de préparer soi-même du pain grillé au four avec des restes de pain dur, si on veut obtenir un produit comparable. Il existe cependant des pains grillés vendus dans le commerce, sans lipides : il faut bien lire les étiquettes d'emballage et les ingrédients.

## les pâtes alimentaires

Excellent apport de sucres lents, elles pourront être consommées en quantité raisonnable (pas de plat copieusement servi, ni se resservir sous le prétexte que c'est « trop » bon !), sans beurre, ni fromage râpé, on pourra les agrémenter de légumes (poireaux, poivrons, asperges, carottes ...) ou de sauces légères (tomate, basilic, fromage blanc, crèmes allégées éventuellement). Il ne faudra pas répéter ce plat trop souvent dans la semaine, deux ou trois fois au maximum par semaine.

## le riz et les céréales

Nous ferons à leur égard les mêmes remarques que pour les pâtes alimentaires. Le riz peut être cuit à la vapeur, ou façon pilaf, mais sans matières grasses. Le blé, l'épeautre, la semoule peuvent aussi être consommés ; mais il convient de ne pas prendre plus de deux fois par semaine l'un d'entre eux. Quant aux céréales présentées sous formes de flocons (« céréales du petit déjeuner »), leur composition peut varier fortement d'un produit à l'autre ; il faut donc choisir les céréales les moins riches en calories, c'est à dire pauvres en sucres et en graisses. Mais on a trop tendance à rajouter du sucre avec ces produits, et cela nous rend prudents avant de les conseiller.

## les fruits

La plupart des fruits seront conseillés (sauf les fruits riches en lipides comme les avocats, les olives, et les graines de produits oléagineux comme les pignons, les amandes, les noix, les noisettes, les pistaches ...). Riches en vitamine C, en fructose, ils sont un bon dessert ou un bon apport de remplacement au petit déjeuner : (un fruit remplace avantageusement une tartine de pain beurré par exemple) ou permet de compléter un repas léger (1 tomate, un petit concombre + 1 pomme). Le tout est d'en prendre une quantité raisonnable en évitant peut-être les cerises. 1 fruit (1 pomme, ou une orange ou une pêche, une tranche de melon ou pastèque ....) à chacun des trois repas est une bonne démarche.

## Les œufs

Toutes les études médicales et biologiques montrent que les œufs (de poule) ont une faible teneur en calories et constituent une source de nutriments (acide folique, riboflavine, choline), de vitamines (A, B12, K et D.), et une excellente source de protéines, de fer, de zinc, de sélénium. Leur apport en cholestérol est faible et de toutes les façons, on sait, aujourd'hui, que l'apport alimentaire de cholestérol naturel n'intervient qu'en partie négligeable dans le processus d'hypercholestérolémie (sauf en cas de triglycéridémie élevée).

Un très gros œuf qui pèse 70 000 mg (70 grammes) ne contient que 250 mg de cholestérol environ et moins de 110 KCalories ! (107 KCal, réparties entre 88 pour le jaune et 19 pour le blanc)

**Il ne faut pas avoir peur des œufs.** On peut donc raisonnablement en manger, ils n'auront qu'un effet négligeable sur le cholestérol sanguin. 2 à 5 œufs de poule par semaine sont tout à fait conseillés.

## Les épices et aromates naturels

Avec une valeur calorique égale à zéro, il ne faut pas hésiter à les utiliser, ils agrémenteront les plats ; leur variété permet de changer les goûts et de sortir de la monotonie. Leur liste est longue, ils peuvent tous être employés selon les plats (ail, basilic, cumin, estragon, gingembre, maniguette, nigelle, origan, paprikas, poivres, romarin, sarriette, sauge, thym ..... ) et c'est l'occasion d'en découvrir de nouvelles.

## Le sucre et les succédanés du sucre

Le sucre (saccharose) devra être consommé avec modération, il faut s'habituer à en consommer le moins possible (dans le café et le thé, il faut diminuer progressivement leur apport ; au début c'est assez désagréable, mais on s'habitue vite à prendre ses collations de moins en moins sucrées). De même un yaourt ou un fromage blanc ne devrait pas justifier un apport de sucre excédentaire, car il ne servirait à rien de consommer un produit pauvre en calories pour en ajouter.....

Il nous semble préférable de privilégier ces apports réduits de sucre plutôt que d'utiliser ses succédanés comme l'aspartam ou le FOS : *Aspartam ou "L-aspartyl-L-phénylalanine méthylester" est un produit de synthèse découvert en 1965 associant deux acides aminés (phényl alanine (50%), acide aspartique (40%) avec 10% de méthanol. Cette association donne lieu à un produit au pouvoir sucrant supérieur à celui du saccharose (180 fois plus à masse égale) pour un apport calorique équivalent. La seule contre-indication médicalement prouvée est pour les enfants souffrant d'intolérance à la phénylalanine (phénylcétonurie). Mais le produit est critiqué pour des effets secondaires, non encore prouvés à l'heure où j'écris ces lignes (fatigue, nausées, prise de poids, dépression, maux de tête, perte de mémoire, crise de panique, urticaires, voire cancer), malgré tout, il faut rester prudent avant d'affirmer quoi que ce soit.* FOS : Fructo-oligosaccharides à chaîne courte ; ils ne sont pas assimilés par l'organisme, donc ne passent pas dans le sang (produit intéressant en cas de diabète ++) = oligofructose. Mais si le transit se ralentit, leur dégradation par

les bactéries produit des nutriments lipidiques qui risquent d'être absorbés ou de créer des diarrhées (chez le nourrisson). Les fructo-oligosaccharides sont naturellement présents en très faible quantité dans les oignons, asperges, artichauts, bananes, ail, tomates, betteraves. Ils ont un faible pouvoir sucrant (12% de celui du saccharose).

## les adjuvants alimentaires

Ce sont des colorants (E100 à E181), des conservateurs (E200 à E290), des anti oxydants (E296 à E385), des texturants, émulsifiants, stabilisateurs et gommages végétales (E400 à E495), des exhausteurs de goût (E620 à E637). On peut citer aussi des arômes artificiels (synthétiques) ajoutés pour donner au produit manufacturé le goût correspondant aux produits vendus, ou pour renforcer ce goût altéré lors de la cuisson par exemple. (c'est le cas des fruits qui perdent leur parfum dans les yaourts). On les trouve dans les produits alimentaires conditionnés du commerce, ils sont parfois une source de calories (glucides) et de sel ; il faut bien les connaître mais ils ne nous concernent pas directement pour notre régime.

-----

Forts de ces éléments, vous vous habituerez à bien lire les informations inscrites sur l'emballage des produits manufacturés achetés dans le commerce, et à en étudier la composition.

## Les principes de cette méthode

Maintenant que nous avons compris les bases de l'alimentation humaine, comment mettre en place tous ces éléments ?

### Les objectifs de poids à atteindre

Ils seront déterminés par rapport à l'IMC (indice de masse corporelle). Pour connaître le poids à ne pas dépasser, il faudrait obtenir un IMC compris entre 19,5 et 25,5. (rappel : IMC normal : entre 18,5 et 24,9). Si la perte de poids est conséquente, on pourra chercher, par la suite, à obtenir un IMC autour de 24.

$IMC = P/T^2$  donc  $P = IMC \times T^2$  (IMC : indice de masse corporelle) ; P= poids en kg ; T= taille en mètres

**Exemple : pour 1,68 m, le poids recherché sera compris entre 55 kg et 72 kg**

TAILLE	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68 m	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80
IMC 19,5	43,9	45,1	46,2	47,5	48,7	49,9	51,2	52,4	53,7	55,0 kg	56,4	57,7	59,0	60,4	61,8	63,2
IMC 25,5	57,4	58,9	60,5	62,1	63,7	65,3	66,9	68,6	70,3	72 kg	73,7	75,4	77,2	79,0	80,8	82,6

En cas d'obésité, le poids à atteindre devrait correspondre à un IMC raisonnable autour de 28 dans un premier temps ; et si on est trop loin de cet indice, il faut se fixer des pertes de poids par paliers de 10kg.

**Exemple : pour 1,68 m, le poids recherché dans un premier temps sera autour de 79 kg**

TAILLE	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68 m	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80
IMC 28	63,0	64,7	66,4	68,1	69,9	71,7	73,5	75,3	77,2	79 kg	80,9	82,8	84,8	86,7	88,7	90,7

Ces tableaux sont donnés à titre indicatif, et il faut savoir aller doucement, mais régulièrement, vers des objectifs **raisonnables** et **réalistes**.

## Les apports caloriques

Une fois les objectifs de poids fixés, il faut essayer d'harmoniser ses apports caloriques à ses ambitions et ces apports caloriques doivent être estimés par rapport au métabolisme de base (MB) :

- Pour un sujet sédentaire le MB = MB de repos x 1,37
- Pour un sujet actif le MB = MB de repos x 1,55
- Pour les sujets très sportifs le MB de repos doit être multiplié par 2, voire plus, pour des sports d'endurance de compétition de haut niveau.

Pour calculer (estimation) les apports caloriques que l'on doit absorber, si on veut perdre du poids, il faudra effectuer les estimations sur le MB hors activité (MB au repos).

En cas d'obésité, les apports caloriques correspondront au métabolisme de base (hors activité), pour un poids de 10 kg en dessous de son poids actuel.

EXEMPLE : une femme de 37 ans, plutôt sédentaire, mesurant 1,62 mètres, pesant 80 kg a un MB égal à 1529 kCalories, au repos.

Elle cherchera à n'apporter que 1434 kCalories par jour (correspondant au MB au repos, pour une femme de même âge, de même taille mais pesant 70 kg).

Si elle a maintenu ce surpoids, c'est qu'elle apporte, en moyenne, quotidiennement 2095 kCalories (1529 x 1.37) soit 400 à 600 kCalories de plus qu'il ne faudrait. ET surtout, elle devra augmenter son activité physique.

En cas de surcharge pondérale, il faut se fixer le même principe de calcul, mais avec un objectif de perte de poids par paliers de 5kg inférieurs. (Voir tableaux de l'estimation du Métabolisme de base pour un adulte)

On aura ainsi la ration calorique quotidienne moyenne, qui servira d'élément de base, en faisant référence au tableau calorique des aliments et des restrictions lipidiques, voire glucidiques, en fonction de [A.D.O.]. Mais il ne faut pas de focaliser au gramme près, car il s'agit avant tout de comprendre le mécanisme des besoins alimentaires énergétiques, et d'en faire une estimation globale, plutôt qu'un calcul précis.

**La méthode la plus simple consiste, dans un premier temps, à diminuer un peu ses rations quotidiennes et de faire surtout la « chasse au lipides et aux sucres rapides »....Sans oublier l'activité physique !**

Il est utile de répartir ses repas en trois phases :

- 1) le petit déjeuner.
- 2) un repas léger
- 3) un repas complet

Nous allons définir une base alimentaire que nous appellerons « substrat ». Chacun de ces « substrats » n'aura pas la même valeur calorique, c'est une valeur symbolique qui constitue un ensemble de produits pour former un plat, par exemple : un « substrat » = une entrée (même composée de plusieurs types d'aliments), ou un plat de légumes, ou une viande. Chaque repas sera constitué avec un ou plusieurs « substrats » + un fruit. La notion de substrat est commode pour l'organisation de ces repas et le contrôle des apports alimentaires, en fonction de l'évolution du poids, comme nous le verrons plus loin. Chacun est libre de calculer son apport calorique en fonction des repas, mais l'organisation en « substrats », avec la « chasse au lipides et aux sucres rapides », est suffisamment efficace pour être proposée.

Une salade verte avec une sauce à base de fromage blanc à 0% ou au sauce au citron, sans huile ne sera pas

comptabilisée comme un « substrat » et peut donc être ajoutée 1 fois par jour.

*Il va de soi que les rations proposées dans chaque « substrat » doivent être raisonnables : pas d'assiette remplie à ras bord, il faut s'habituer à manger des rations normales ; s'il le faut, au début, on peut peser ce que l'on mange et, à l'aide de table calorique des aliments, avoir une idée des apports caloriques.*

### Exemple de repas :

- **PETIT DEJEUNER** : 1 « substrat » = un bol ou une tasse de café ou thé avec un peu de lait ½ écrémé (avec peu ou pas de sucre), une tranche de pain grillé (20 grammes) ET un fruit.

On peut rajouter, si on a besoin de manger un peu plus copieusement le matin, un deuxième « substrat » = un produit laitier (fromage blanc ou yaourt maigre) ou une autre tranche de pain sans graisse (pas de beurre mais éventuellement une crème lactière à 0% à tartiner), voire une viande froide ou un peu de céréales non sucrées.

- **REPAS LEGER** : un « substrat » = un légume (120 à 160 grammes) cru, (petit concombre, chou fleur, tomate...) ou cuit (artichaut, carottes...), ET un fruit,

avec, éventuellement, un deuxième « substrat » = soit un œuf dur et fromage blanc soit un poisson cuit ou mariné, soit une tranche de volaille.

- **REPAS COMPLET** avec trois « substrats » hypocaloriques, sans lipides, en s'inspirant des recettes proposées ou bien en créant d'autres recettes, avec protéines, légumes, ET un fruit.

Un repas complet peut comporter :

- un « substrat » = Une entrée : salade de légumes ou salade verte, assaisonnées sans lipides, ou un potage, ou poisson ou fruits de mer...
- un deuxième « substrat » = Un plat de viande ou poisson, (protides).
- un troisième « substrat » = légumes (ou de temps en temps : pâtes ou riz servis avec modération).
- + un fruit auquel on peut ajouter une petite quantité de fromage blanc à 0 ou 20%, sans sucre.

### Exemple de répartition des apports alimentaires

	Glucides	Protides	Lipides
<b>MATIN</b>	Lait	Lait	Lait demi écrémé
Petit déjeuner 1 « substrat » (+1 « substrat » éventuellement)	Fruit 20 grammes de pain (pain .sucre)	(œuf, ou poisson, ou viande blanche)	(beurre allégé) (laitage allégé à 20%) (œuf)
<b>MIDI ou SOIR</b>	Légumes	Traces contenues dans les végétaux.	Traces de lipides contenues dans les aliments du repas.
Repas léger 1 « substrat » (+1 « substrat » éventuellement)	Fruit	(œuf ou poisson ou viande blanche)	
<b>SOIR ou MIDI</b>	Légumes	Viande ou poisson	Contenus dans les aliments : Viande ou poisson
Repas complet : Plat cuisiné maison 3 « substrats »	(ou riz ou pâtes) Fruit (ou confiture allégée)	(laitage allégé : yaourt, fromage blanc, crème de fromage allégée...)	(laitage allégé)

Vous pouvez placer le repas complet soit le midi, soit le soir selon vos préférences.

Si on n'aime pas le lait le matin, on peut le remplacer par un œuf ou du fromage blanc à 20% ou du poisson ou une viande blanche.

Un dessert, compté comme un « substrat », pourra être introduit dans le régime, avec modération, au bout de quelques semaines, si les premiers kilogrammes perdus sont au rendez-vous (rappel : un fruit n'est pas considéré comme un « substrat »).

Les aliments seront constitués de protéines et de glucides lents mais peu ou pas de sucres rapides (index glucidique élevé) ni graisse rajoutée ; les lipides contenus dans les produits naturels (laitages allégés en particulier) suffisent à nos besoins.

Chacun cherchera à s'organiser en fonction de ses préférences et de ses possibilités (déjeuner sur lieu de travail ou en déplacement).

On essaiera d'apporter un fruit à chacun de ces repas. Et chaque personne organisera ses apports selon ses habitudes ou désirs mais ce qui compte avant tout c'est :

- la ration calorique quotidienne avec 3 repas par jour,
- boire de l'eau aux repas et en dehors des repas.

Pendant le premier mois, si la perte de poids n'est pas significative (moins d'un kilo perdu au bout de 10 jours), ou si la courbe de poids tend à remonter, il est indispensable de chercher l'erreur :

- pas assez d'efforts physiques : dans ce cas allonger la durée de l'effort.
- repas trop riches ou trop copieux : dans ce cas, il faut s'astreindre à ne prendre qu'un « substrat », au lieu de deux, au petit déjeuner ou au cours du repas léger et corriger ses apports en lipides et en glucides.

Il va de soi que chaque repas doit comporter au moins un « substrat », qu'il faut apporter au moins un « substrat » de protéines par jour et qu'il ne faut pas descendre en dessous de 4 « substrats » par jour avec 3 repas (matin, midi et soir).

Avec cette façon de s'alimenter, la perte de poids sera progressive, continue, jusqu'à atteindre le poids recherché. La perte de poids se situe, en moyenne, pendant les trois premiers mois dans une fourchette (nouvelle définition de votre 'coup de fourchette') allant de 2% à 4% par mois du poids réactualisé.

Exemples :

115 kg mesurant 1m 76 : perte entre 2,3 kg et 4,6 kg par mois. (6,8 kg à 13,6 kg en 3 mois)

105 kg mesurant 1m 60 : perte entre 2,1 kg et 4,2 kg par mois. (6,2 kg à 12,3 kg en 3 mois)

## « J'AI FAIM ! »

Voilà un cri qu'on risque de produire et d'entendre au début de la mise en place de tout régime. Cela est presque inévitable et deux solutions s'offrent alors :

- résister au 'chant des sirènes' en sachant que cette plainte gastrique va s'estomper en quelques minutes, avec un petit peu de bonne volonté. Il faut savoir résister à cette tentation et habituer l'organisme à attendre l'heure du repas ; il faut occuper votre esprit à une activité autre que celle de l'estomac. Un verre d'eau n'est pas calorique et peut vous faire patienter.
- céder au chantage de l'estomac, ce n'est pas la meilleure solution, car le 'grignotage' n'est pas conseillé, mais si la faim vous tiraille, vous torture et si vous ne pouvez pas résister, il vaut mieux ingérer un aliment pauvre en calories, et rien ne vous empêche de manger exceptionnellement, un produit peu calorique : une pomme, ou 1 tomate, ou un légume cru, ou une assiette de fromage blanc à 0%, ou une soupe de légumes faite 'maison'...

Il faudra s'attacher à mettre de la gaîté dans la préparation et dans la présentation, le repas doit garder son côté plaisir de la vie : Pour cela, il ne faudra pas hésiter à utiliser de nombreux épices et aromates, sans en abuser, et à préparer des sauces colorées, d'odeur et de goût agréables.

Nous vous présenterons dans nos recettes différentes sauces pour accompagner les plats chauds ou froids ainsi que des « sauces salades » qui auront toutes le même objectif diététique :

## TRES PEU OU PAS DE LIPIDES



Épices variés (Noix de muscade pilée, paprika, cannelle, graines de nigelle)



Poivre de Jamaïque



Baies rouges



Sauge

## Cuisson

Dans notre optique, très peu ou pas de graisses, il faudra remplacer les émulsions lipidiques par des sauces liées pauvres en lipides ou sans lipide, et remplacer les cuissons sur graisse par des cuissons sur soluté de légumes ou des suspensions, ou bien choisir un autre mode de cuisson.

- **CUISSON à la vapeur** : légumes, viandes blanches, poissons s'adaptent parfaitement à ce type de cuisson.

Pour les viandes rouges, on préférera une autre méthode, car cette cuisson ne donne pas une couleur brune aux aliments (telle une friture ou un rôti) ; cette teinte est provoquée par un phénomène chimique qui n'intervient pas dans la cuisson à la vapeur : la Réaction de Maillard, comme nous le verrons un peu plus loin.

- **CUISSON au four ou au grill**, avec un peu d'eau (ou vin ou soluté de légumes) au fond du récipient, car le four a tendance à assécher les ingrédients. On peut aussi éviter le dessèchement par la CUISSON en papillote.
- **CUISSON au barbecue classique** plutôt en plein air, mais il existe dans le commerce des grils de table (électriques) qui apportent une solution acceptable.
- **CUISSON au micro ondes** possible, mais nous n'apprécions pas trop cette méthode, la cuisson n'étant pas toujours homogène ; par contre le four à micro ondes peut être utilisé pour réchauffer un plat.

- **CUISSON en bouillon** : on peut utiliser de l'eau, mais on peut aussi aromatiser l'eau avec des herbes (bouquet garni), du vin, ou des légumes... Ce type de cuisson s'adapte à tous les produits, et présente l'avantage de pouvoir dégraisser le bouillon une fois refroidi.
- **CUISSON au Vinaigre ou au vin**. Cuisiner au vinaigre est une ancienne méthode, un peu oubliée de nos jours, elle donne d'excellents résultats avec les viandes blanches et surtout le poisson. La cuisine au vin est plus traditionnelle et comporte aussi des avantages gastronomiques. Les calories contenues dans le vin (alcool) vont s'évaporer avec la cuisson.
- **CUISSON sur Soluté de légumes** : il s'agit de laisser cuire doucement certains légumes riches en eau, coupés en petits dés (parfois rajouter un peu d'eau ou de vin si la solution devient trop sèche) ; ainsi fondus les légumes donneront un « fond de légumes » utile pour servir de base de cuisson ; exemple : tomates, oignons, citrouille, concombre... Il est possible d'associer plusieurs légumes.
- **CUISSON sur fond de viande, volaille ou poisson** : on prépare un fond en faisant cuire ces ingrédients longtemps dans de l'eau un peu salée, (avec des épices ou aromates éventuellement) on obtient ainsi un jus aromatisé plus ou moins dilué qui servira à la cuisson d'aliments. Il conviendra parfois de dégraisser le surnageant, une fois le liquide refroidi.
- **CUISSON directe sur poêle** anti adhésive ou fibres anti-adhésives : cette méthode nécessite un revêtement en bon état et peut servir à cuire viandes ou poissons, œufs... habituellement cuits à la poêle.
- **Sans oublier : la MARINADE.....** Marinade dans un jus de citron ou du vinaigre, un peu salée ou non : cette « cuisson », non thermique, peut s'appliquer aux poissons et aux viandes finement tranchées, la durée de la marinade peut être de quelques minutes à plusieurs heures, et peut se conserver, au froid, pendant quelques jours. On aromatisera éventuellement la marinade avec des épices (baies rouges, poivre, genièvre ... ou herbes : estragon, thym, aneth...).



Cuisson sur soluté de légumes  
(tomate, concombre)

## Quelques notions utiles physico chimiques

### La réaction de Maillard

La réaction de Maillard est la réaction que l'on obtient en chauffant des acides aminés (ou des protéines) avec des sucres.

*Louis-Camille Maillard a décrit sa découverte à L'Académie des Sciences le 8 janvier 1912. Alors qu'il étudiait la synthèse de protéines par chauffage, il obtint des substances aromatiques et colorées qu'il nomma mélañoïdines, (acides polycarboxyliques insaturés.) polymères bruns responsables de la couleur et de la saveur de nombreux aliments : viande rôtie, croûte du pain, café et cacao torréfiés, bière, obtenus à partir d'une température de 145 °C ; cette réaction ne concerne donc pas la cuisson à la vapeur ni au court-bouillon.* Les graisses (huile, beurre, graisse d'oie), utilisées pour rôtir ou rissoler une viande ou des légumes, n'entrent pas dans cette réaction de brunissage, elles permettent seulement d'atteindre plus facilement une température adéquate, sans carboniser l'aliment ; elles rajoutent néanmoins leur goût propre de graisse chauffée.

On peut donc obtenir cette réaction de Maillard en ajoutant très peu de sucre sur une viande ou un légume, en cuisson directe, sans utiliser de graisse avec une température adaptée (sans eau pour ne pas diluer le sucre). Avec une cuisson par ébullition ou par vapeur, les sucres sont dilués et la réaction n'a pas lieu. Des travaux scientifiques mettent en cause ces acides polycarboxyliques dans certaines pathologies (diabète,

cancers, cataracte..) car leur accumulation dans l'organisme, et leur lente dégradation favoriserait certaines maladies, mais il faut rester prudent sur les conclusions à en tirer.

## La couleur des légumes verts

Des légumes verts (haricots verts, épinards ...) peuvent perdre leur belle couleur s'ils sont cuits dans une eau acide (vinaigre, citron), car l'hydrogène présent dans l'eau va dégrader la chlorophylle (molécule naturelle qui donne la couleur verte aux végétaux) et donner au légume une couleur jaune/marron peu appétissante. (Un légume vert cuit à couvert aura aussi tendance à perdre ses couleurs)

Si on rajoute un produit, comme du bicarbonate de soude, ce dernier va capter l'hydrogène présent dans l'eau, l'empêcher de venir réagir avec la chlorophylle et ainsi protéger ce vert naturel.

Une pincée de bicarbonate dans les sauces enlève leur acidité éventuelle (sauces tomates ou à base d'oseille) et les adoucit.

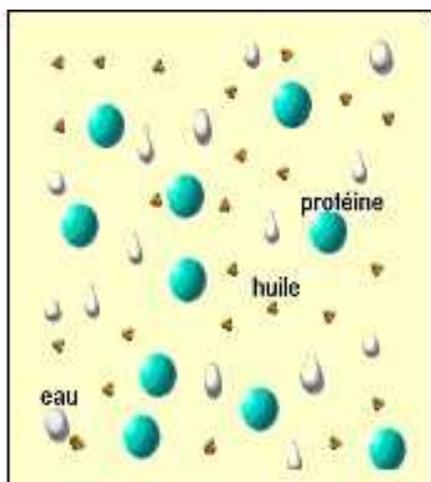
La cuisson des haricots à écosser :

Pour ne pas obtenir des haricots durs, il faut utiliser une cuillère en BOIS pour les remuer (ne pas utiliser d'outil métallique), et il faut les faire cuire à l'eau froide. Sinon les oligosaccharides (qui sont les responsables des ballonnements intestinaux parfois ressentis avec les féculents) formeront une chaîne 'compacte', s'ils sont chauffés trop vite ou s'ils sont au contact du métal, ce qui rendait le légume dur comme du caillou !

## La dilution

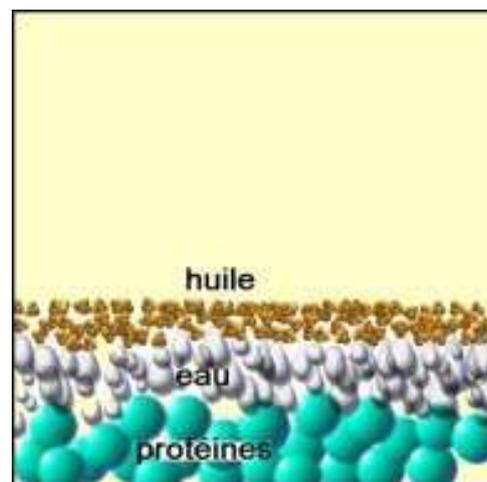
C'est le mélange intime (à l'échelle des molécules) de deux produits différents, dont un est liquide, cela produit une solution stable ; l'exemple le plus simple et représenté par un sirop = eau+sucre. On peut citer la solution saline = eau+sel de cuisine, où le sel (Na Cl) se décompose en ions  $Na^+$  et  $Cl^-$

## La suspension



à gauche : suspension. à droite après sédimentation

Plusieurs corps, dont un est liquide (ou gazeux) ont une densité voisine et sont mélangés ; plus les densités des uns et des autres sont proches, plus



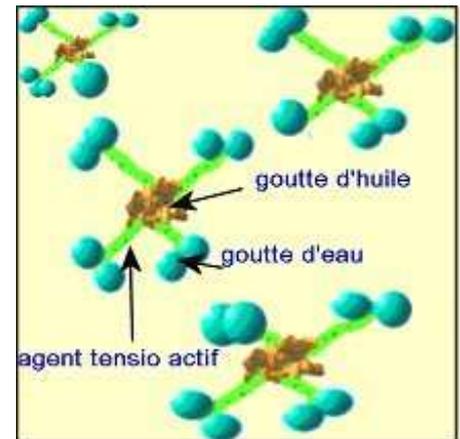
la suspension sera stable ; mais au bout d'un certain temps, sous l'effet de la gravitation terrestre, il va se produire une sédimentation et formation d'un « dépôt », avec des couches superposées en fonction de leur densité. C'est le cas par exemple d'une suspension huile+eau+viande finement hachée.

Mais le mélange d'huile et d'eau ne donnera ni dilution ni suspension stable, car les deux corps se repoussent ; ils sont non miscibles. Pour que ce mélange soit plus stable, il faut créer une émulsion.

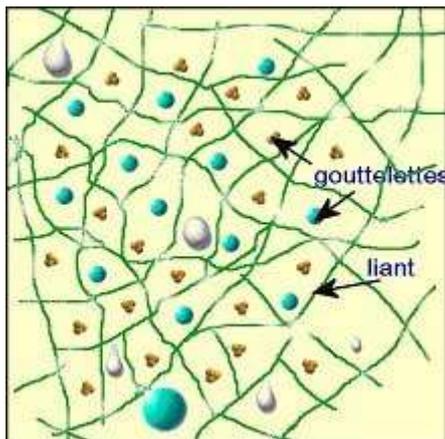
## L'émulsion

C'est une suspension assez stable, généralement de graisse dans de l'eau, comme par exemple la mayonnaise, dans laquelle des gouttelettes d'eau (contenues dans le jaune d'œuf) et d'huile sont reliées et liées par un corps intermédiaire, qui peut « accrocher » de l'eau par son pôle hydrophile et de l'huile par son pôle lipophile. Ce corps intermédiaire (agent tension actif) est contenu dans le jaune d'œuf (phospholipides) et cela donne une émulsion « huile dans eau » stable pendant plusieurs dizaines heures.

- hydrophile : s'associe à l'eau
- hydrophobe : repousse l'eau
- lipophile : s'associe à l'huile.



## Les épaississants, liants et texturants



Dans cette préparation, les composants (gouttelette d'huile, d'eau,..) sont « emprisonnés » dans un maillage créé par le produit épaississant (carrageen, gelée, gomme ...) et donne un produit stable, plus ou moins compact, selon l'importance du maillage donc de la quantité de liant incorporée.

## Quelques remarques utiles sur les régimes

Ces dernières années, les régimes proposés, avec des modes plus ou moins médiatisées et commerciales, ont donné des résultats inconstants. Ils ont tous des avantages limités et des inconvénients majeurs.

- Le régime crétois est, malgré tout, trop riche en calories ; même s'il semble apporter un bienfait apparent sur le cholestérol sanguin (mais pas sur les triglycérides), il ne résiste pas à l'épreuve du temps, et la surcharge pondérale voire l'obésité en seront la résultante.
- Les régimes dissociés qui consistent à ne prendre dans le même repas (ou mieux dans la même journée) que des glucides ou que des lipides ou que des protides semblent farfelus. Le seul effet positif est qu'ils réduisent les rations caloriques quotidiennes, un jour sur trois, mais là aussi, les risques de déséquilibre alimentaire peuvent entraîner des troubles métaboliques (triglycérides élevés et hypercholestérolémie

secondaire).

- Le régime de type Mayo, sur 14 jours, aboutit à une fonte musculaire rapide et la reprise de poids est très rapide, avec un ‘bonus’ de surcharge adipeuse ! Régime dangereux, pauvre en protéines et sucres lents.
- Les régimes avec lesquels on peut tout manger, (type Montignac) à condition de rester en index glucidique bas et lipidique bas sont critiquables, ils ne tiennent pas compte des apports caloriques, ni du risque d’hyperlipidémie.
- Les régimes de type Atkins, avec lesquels on peut manger autant de corps gras que l’on veut, sont dangereux, voire criminels, ils peuvent entraîner une hypertriglycéridémie sévère qui aboutit à des pancréatites graves.
- Les régimes hyper protidiques sont plus sensés puisqu’ils suppriment lipides et sucres ; mais il faut les compléter avec des fruits et des légumes (apport de sels minéraux, de vitamines, de fibres), et ils deviennent vite lassants et peuvent provoquer une remontée de poids dès la reprise de ses habitudes alimentaires. Ce régime peut être proposé à des sujets jeunes et actifs, mais les risques d’une augmentation de l’acide urique (dont l’excès dans le sang est responsable des crises de Goutte) ne sont pas à négliger.

Toutefois vous trouverez toujours des personnes qui vous diront qu’elles ont perdu beaucoup de poids avec l’un de ces régimes, c’est possible ! On peut affirmer que ces personnes mangeaient TROP ! Car en fait le point commun à toutes ces méthodes est qu’on ‘casse’ ses habitudes alimentaires et qu’on finit, malgré tout, par consommer moins de calories, surtout si on se trouvait dans une frange de population « hyperphagique ».

L’inconvénient majeur de toutes ces méthodes c’est qu’on est vite fatigué (donc on fait moins d’efforts) et qu’on finit par les interrompre un jour ou l’autre (plus ou moins vite par lassitude), et on reprend ses travers alimentaires ; en outre l’activité physique n’est pas souvent prônée comme un règle nécessaire à la réussite d’un régime et au maintien d’un poids satisfaisant. (Et là, c’est une omission importante).

Dans les pays développés, les populations, depuis la fin du XXe siècle, ont une fâcheuse tendance à manger trop ou trop mal, à favoriser l’effort minimum et à tomber dans la facilité de la sédentarité. On le voit bien en Amérique du nord, où les populations se trouvent de plus en plus en situation d’obésité sévère, avec une alimentation trop sucrée, trop grasse, peu créative et une sédentarité chronique. Les années à venir vont voir apparaître une nette augmentation de maladies cardio-vasculaires graves dans ces sociétés sédentaires. Il convient donc de ne pas suivre cet exemple.

Les personnes en surpoids ont beaucoup de mal à se motiver pour commencer un régime, il est certain que changer de mode alimentaire n’est pas chose aisée, mais l’argument ..... de poids... reste celui de la santé. Il est vrai que pour un bon mangeur, ‘bouleverser son mode de vie alimentaire’ est très frustrant, mais il faudra accepter des sacrifices, s’habituer à manger moins en trouvant la bonne motivation, et en se disant que limiter un des trois repas à quelques légumes, c’est pour être récompensé ensuite par un repas de qualité, certes pauvre en lipides et en sucres rapides, mais agréable. De plus, supprimer l’apport de certains produits (fromage, vin par exemple), tout au moins pendant les premières semaines, est une situation difficile à gérer ; là aussi, il faut savoir que les récompenses seront au rendez-vous : perte de poids, moins fatigué, plus alerte, moins essoufflé, amélioration de la fonction cardio-vasculaire et surtout savoir qu’on pourra reprendre ces produits, de temps en temps, à dose modérée (on les appréciera mieux) dans quelques temps, une fois la perte de poids conséquente.

## SE PESER RÉGULIÈREMENT

Il est malgré tout utile de se peser tous les jours, à la même heure dans les mêmes conditions par rapport au repas, à sa toilette et vessie vidée. Il faut utiliser la même balance. Il faut choisir une balance fiable ; pour

déterminer cette fiabilité : il suffit de prendre trois mesures successives de son poids, avec cette même balance, et vérifier si les trois chiffres sont identiques. Il n'est pas indispensable d'utiliser une balance à impédance, qui mesure la masse grasseuse, les chiffres fournis sur la masse grasseuse sont trop variables dans la journée, peu précis et ne donnent qu'une approximation toute relative. Il ne faudra pas sombrer dans une démoralisation au moindre gramme repris, la perte de poids n'est pas quotidienne; ce qui compte avant tout, c'est de voir l'ensemble de sa courbe de poids. Mais si vous ne perdez pas de poids ou si vous en reprenez régulièrement c'est qu'il y a une faille dans les apports caloriques et dans les dépenses d'énergie physique, il faudra alors rectifier le tir et traquer encore plus lipides et sucres. Il faut savoir aussi que l'ingestion d'un seul repas trop salé (surtout régime [H.O]) peut engendrer une prise de poids, en eau, de l'ordre du kilogramme. Cette rétention d'eau et de sel, en surcharge, pourra mettre jusqu'à trois ou quatre jours pour s'évacuer totalement.

## EN CAS D'ÉCART DE RÉGIME

Ce sont des épisodes qui peuvent arriver, il est parfois difficile de refuser une invitation ou une fête. Cet écart devra toutefois être le plus limité possible, et ne pas se répéter souvent ; mais il ne faut pas s'en culpabiliser, bien au contraire, il vous motivera pour être plus exigeant avec vous même, et vous incitera à dépenser plus d'énergie physique, et à réduire un peu les apports caloriques : par exemple, en supprimant au moins un « substrat » de l'un des trois repas pendant quelques jours, sans pénaliser le reste des repas ; et en mangeant encore moins salé que d'habitude.

## MAINTIEN DU POIDS

Pour le maintien du poids [A.D.H.C.] : on peut estimer ses besoins en multipliant son MB de repos par 1.55, et on essaiera de n'apporter que des calories en rapport avec ce MB, tout en continuant une activité physique régulière. Cela peut se traduire par une alimentation à 6 « substrats » par jour tout en restant vigilant sur lipides et sucres.

Les principes de restriction en lipides et sucres rapides restent donc valables pour le maintien du poids, avec de temps en temps « une gâterie » modérée en acceptant un peu de fromage OU 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de colza crue avec sa salade. Le vin sera aussi apprécié occasionnellement mais avec grande modération. Par contre les pâtisseries bien hypercaloriques seront à ranger au musée des antiquités, et il faudra s'en passer sous peine de 'punition immédiate' sur la balance.

Il faudra probablement aussi augmenter ses activités physiques, car avec la perte de poids et l'entraînement que vous aurez acquis, (maintenant que vous êtes beaux et sportifs), la perte de masse grasse sera plus faible qu'auparavant pour le même effort. Il faudra aussi envisager de diversifier l'activité pour « re-muscler » le haut du dos et les membres supérieurs (natation, mouvements de gymnastique...).

Mais en cas de remontée de poids, il sera de bon ton de revenir aux principes de bases pendant quelques jours pour remettre son organisme dans le droit chemin. Les bonnes habitudes étant déjà bien comprises, ce sera chose facile à mettre en œuvre.

-----  
Pour résumer, ne pas oublier :

**Bien penser,  
Mieux que peser,  
Sur des bases diététiques,  
Pour une recherche d'esthétique,  
Apprendre à limiter certains lipides,  
Éviter au maximum les glucides rapides,**

**Dominer ses envies pour satisfaire ses besoins,  
Marcher tous les jours une demi-heure au moins.  
Faire des efforts physiques adaptés, suffisants et répétitifs.  
Ce n'est pas un régime triste, c'est un plaisir gastronomique créatif.**

-----

## **Table calorique de quelques aliments**

**Table calorique de quelques aliments (pour 100 grammes)**

## Teneur pour 100 g

<b>Viandes rouges</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Agneau	255	60	19	20	1
Bœuf	165	70	19	10	1
Cheval	110	75	22	2	1
Mouton	170	70	17	11	1
Porc gras (côtes, épaule)	330	55	14	30	1
Porc maigre (filet, jambon maigre)	170	70	19	10	1
Veau	175	70	18	11	1
<b>Viandes blanches</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Chevreuril	95	77	20	2	1
Lapin	175	70	22	7	1
Poulet	150	72	21	7	0
<b>Triperie / charcuterie</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Cervelle (mouton)	120	75	10	9	1
Langue (veau)	200	68	15	15	1
Rillettes	600	19	22	58	1
Saucisse porc	420	40	15	44	1
Saucisson sec	500	19	26	55	0
Triperie (foie, cœur, rognons)	140	70	20	5	5
<b>Graisses animales</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Lard	780	8	4	88	0
Saindoux	850	5	1	94	0
<b>Poissons / Fruits de mer</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Brochet	80	80	19	1	0
Cabillaud	63	83	15	1	1
Caviar	310	50	32	20	7
Hareng, maquereau	135	73	19	7	1
Huîtres, moules	76	81	10	4	5
Limande, sole	73	82	16	1	1
Merlan	69	82	16	1	1
Sardine	107	76	21	2	1
Saumon frais	200	66	21	12	1
Thon frais	225	58	27	13	1

Thon en conserve	217	58	28	12	1
Truite	95	78	19	2	0
<b>Œuf / laitages</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Camembert	306	52	20	27	1
Chèvre frais	330	36	33	17	14
Crème fraîche	255	63	4	28	4
Emmenthal	330	35	30	34	1
Fromage blanc 0 %	40	85	8	0	3
Fromage blanc 20 %	70	80	8	4	3
Fromage blanc 40 %	110	80	8	8	3
Lait de vache écrémé	36	90	4	1	5
Lait de vache entier	67	88	4	4	5
Œuf entier	160	74	13	12	1
Œuf (blanc d'œuf)	48	88	11	0	1
Œuf (jaune d'œuf)	355	51	16	32	1
Roquefort	320	37	25	36	2
Yaourt	10	87	5	6	2
<b>Céréales</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Biscottes	360	2	12	5	80
Biscuit sec	410	7	11	9	73
Blé	371	11	27	9	53
Farine	347	1	13	3	83
Flocons d'avoine	400	9	14	7	70
Mais	353	16	9	5	70
Pain	250	37	7	1	53
Pain de seigle	240	37	7	1	52
Pain d'épices	355	1	9	4	72
Pâtes alimentaires	355	12	12	2	74
Riz blanc	360	12	5	1	82
Semoule	376	13	5	2	76
<b>Légumes secs</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Fèves	342	1	28	3	68
Haricots	337	8	24	3	65
Lentilles	327	10	24	2	63
Pois cassés	351	10	23	1	66

Pois chiches	360	1	23	6	70
Tapioca	360	9	0,5	0,5	90
Légumes frais	Calories	Eau (g)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Artichaut	64	82	3	1	13
Asperge	21	94	2	0	3
Aubergine	29	93	2	0	5
Betterave rouge	45	82	2	1	14
Bettes	33	90	2	1	6
Carottes	45	88	1	1	10
Céleri rave	45	88	2	0	10
Champignon de Paris	43	88	4	0	7
Chou de Bruxelles	55	85	5	1	8
Chou rouge	38	90	2	0	7
Chou vert	34	90	2,5	0,5	6
Choucroute crue	29	91	1,5	0,5	6
Chou-fleur	32	91	2,5	0,5	5
Citrouille	38	90	1	0	8
Concombre (cornichon)	13	95	1	0	3
Courgette	15	95	1	0	4
Endive	23	93	2	0	4
Épinard	25	92	2,5	0,5	4
Haricot vert	41	89	2,5	0,5	8
Haricots verts en conserve	19	94	1	0	4
Navet	28	90	2	1	6
Oignons	48	87	2	1	10
Petits pois	93	77	6,5	0,5	16
Petits pois en conserve	55	84	3,5	0,5	12
Poireau	43	88	2,5	0,5	8
Pois mange-tout	57	84	3,5	0,5	12
Poivron	36	90	1,5	0,5	8
Pomme de terre	87	77	2	0	21
Rutabaga	34	90	1,5	0	8
Salade (verte)	21	94	2	0,5	3
Soja (pousses)	55	72	8	3	16
Tomate	22	94	1	0	4
Topinambour	80	79	2	0,2	17

Truffe	92	76	9,5	0,5	13
<b>Fruits (sans la peau)</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Abricot	52	86	1	0	12
Ananas	55	86	0,5	0,5	13
Ananas en boîte	114	75	0,5	0,5	24
Airelle	68	83	0,5	0,5	16
Banane	98	75	1,5	0,5	23
Brugnon	65	83	1	0	15
Cassis	60	84	1	0	14
Cerise	77	80	1,5	0,5	17
Citron	44	89	1	0,5	9
Figue	90	78	1,5	0,5	20
Fraise	40	90	1	1	8
Framboise	65	85	1	0	14
Groseille	48	85	1	0,5	13
Kiwi	51	86	1	0	13
Mandarine	44	88	1	0	10
Melon	31	92	1	0	6
Mûre	58	87	1	1	11
Nèfle	97	77	0,5	0,5	22
Orange	50	88	0	0	12
Pamplemousse	40	90	0	0	10
Pastèque	30	93	0,5	0	6
Pêche	51	86	0,5	0	13
Pêche au sirop (conservé)	113	80	0,4	0	20
Poire	61	84	0	0,5	15
Pomme	64	82	0,5	0,5	16
Prune	56	85	1	0	14
Raisin	74	80	1	1	18
Jus de fruit frais (raisin, orange)	60 à 80	80	0	0	15 à 20
<b>Fruits secs</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Abricot sec	275	24	6	1	68
Amande sèche	638	3	15	50	32
Cacahuète	594	3	27	46	24
Cacao en poudre	490	1	21	30	48

Châtaigne	200	45	5	4	46
Datte	310	22	2	0,5	75
Figue sèche	318	16	4	1	79
Noisette	656	8	14	48	30
Noix	630	9	14	60	17
Noix de coco	370	40	4	40	15
Pistache	630	8	13	61	28
Pruneau	295	25	2	1	72
<b>Graisses</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Huile	900	0	0	100	0
Beurre	760	14	1	84	1
Margarine	752	16	1	83	0
<b>Sucres et dérivés</b>	<b>Calories</b>	<b>Eau (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Sucre morceaux	395	1	0,5	0	98,5
Fructose	400	1	0,2	0	99
Lactose	397	1	0	0	99
Malt	388	1	7	1	91
Chocolat (60 % cacao)	500	2	7	24	67
Confiture (chiffres moyens)	290	28	1	0	71
Miel	319	20	0	0	80
<b>Boissons pour 100 millilitres = 1 verre moyen</b>	<b>Calories</b>	<b>alcool (g)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>
Café (chiffres moyens)	4	0	0,5	0,5	0,5
Thé (chiffres moyens)	1	0	0,2	0,1	0
Limonade	47	0	0	0	15
Bière	46	0,4	0,5	0	5
Cidre	40	0,33	1	0	4
Vin en moyenne	65	1,05	0	0	0,5
Liqueur en moyenne	330	3,1	0	0	33
Alcool sec (whisky, rhum, vodka)	305	4,3	0	0	0
Soda	52	0	0	0	26

### Poids moyens de quelques produits

- un œuf pèse entre 50 et 70 grammes
- une carotte pèse entre 90 et 110 grammes
- une tomate pèse en moyenne 60 à 90 grammes

- une pomme de terre de taille moyenne pèse 120 grammes
- une pomme pèse 120 à 150 grammes
- une banane pèse 200 grammes
- 2 à 4 figues (selon la taille) pèsent 100 grammes
- 13 gros grains de raisin : 100 grammes
- 30 grains de raisin de Muscat : 100 grammes
- un morceau de sucre
  - numéro 4 : 5 grammes,
  - numéro 3 : 7 grammes,
  - numéro 2 : 8 grammes.
- un verre moyen contient 110 à 130 ml
- une tasse à café : 80 ml
- un bol : 400 ml
- une assiette creuse : 250 ml

#### Poids estimé du contenu d'une cuillère

Ingrédient	Cuillère à café (grammes)	Cuillère à soupe (grammes)
Liquide (eau, vin...)	3	9
Crème	9	30
Farine	2	7
Sel fin	3	7
Sel gros	12	25

#### Température d'un four

thermostat	Température °C	Température °F
1	50	122
2	70	158
3	90	194
4	120	250
5	150	302
6	180	356
7	210	415
8	240	464
9	270	518
10	300	572

## Recettes

(Toutes les recettes sont préparées pour 4 personnes, l'apport calorique est calculé pour 1 personne)

Elles sont toutes adaptées pour [A.D.H.O.C.]

Ces recettes sont décrites ici pour vous donner des idées de préparation ; elles peuvent être variées à l'infini et vous pouvez en créer de nouvelles ou associer les diverses méthodes de préparation culinaire exposées.

Vous pourrez vous baser sur des recettes traditionnelles, mais vous en supprimerez toutes les matières grasses ajoutées et, s'il le faut, avec du fromage blanc par ci, du jus de légumes par là, vous donnerez un « petit plus » à votre préparation. Vous apporterez votre touche personnelle, sur la présentation et la décoration de la table, pour parachever la symphonie de vos créations.

## SAUCES

Les sauces sont très importantes dans ce régime ADHOC ; elles vont permettre d'apporter un petit plus à vos salades et à vos préparations, elles donneront des harmonies de couleurs, apporteront différents parfums et une onctuosité à vos plats parfois un peu neutres après certains types de cuisson (vapeur, bouillis, etc.). La quantité de calories ajoutées par ces sauces sera négligeable.

### ■ SAUCE TOMATE

Ingrédients : 4 grosses tomates mûres, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de double concentré de tomates, herbes de Provence ou origan.

Préparation : 30 min

Faire cuire à feu doux les tomates coupées en quartiers et l'échalote émincée, y ajouter l'ail écrasé, remuer. Au bout de 10 minutes, déposer le concentré de tomate et faites cuire à feu doux pendant encore 10 min. Saler, poivrer selon le goût. Passer le tout à la moulinette et servir aromatisé aux herbes de Provence ou avec de l'origan.

Idéale pour accompagner vos pâtes, riz ou préparer des plats en sauce (viandes ou poissons).

Apport Calorique moyen : 20



Sauce tomate

### ■ SAUCES aux BASILICS

Ingrédients : 15 feuilles de basilic frais, 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20 % ou deux cuillères à soupe de lait de coco.

Préparation : 10 min

À côté de notre basilic traditionnel, l'*Ocimum basilicum*, il existe plus de 150 variétés aux parfums différents :



Sauce basilic

les basilics aux feuilles rouges, aux senteurs de cannelle : *Ocimum cinnamomum*, aux parfums de citron, la variété : Lime ou les diverses espèces au parfum d'anis de menthe avec des accents de réglisse, d'Amérique du Sud.

Cette très grande palette de parfums permet de réaliser des sauces aux arômes subtils et des créations originales, qui accompagneront avantageusement des salades de tomates, ou de légumes, des plats chauds en sauce, des pâtes ou du riz. De nombreuses créations et décorations de plats peuvent être élaborées.

Pour préparer ces sauces, ciselez les feuilles de basilic en petits morceaux, ou les piler dans un mortier ou les passer au mixer selon la texture que vous voulez donner à votre sauce, puis mélanger le tout

dans deux cuillères à soupe de fromage blanc à 20 % ou dans deux cuillères à soupe de lait de coco selon vos goûts. La quantité de feuilles utilisées déterminera la fluidité de votre sauce. En général il faut une bonne quinzaine de feuilles larges pour deux cuillères à soupe de fromage blanc.

Apport Calorique moyen : 20



Basilic frais en branche (*Ocimum basilicum*)

- **SAUCE À L'ESTRAGON**, ciboulette, romarin, cumin, etc.

Vous pourrez créer autant de sauces de ce type qu'il existe d'épices ou d'herbes aromatiques, en réalisant la préparation comme pour la sauce au basilic avec du fromage blanc à 0 % mélangé au parfum désiré.

Suggestions : aneth, anis, cannelle en poudre, céleri, ciboulette, cumin, gingembre râpé, laurier en poudre, noix de muscade râpée, origan ou marjolaine, poivre de sichuan, poivre de java, romarin pilé, thym pilé, sarriette, sauge, etc.

- **SAUCES VINAIGRETTES ou au CITRON**

Préparation : 5 min

Les idées de sauces vinaigrettes ou citronnées sont multiples. Voici deux variétés à préparer, soit avec du vinaigre, soit avec du citron. Elles peuvent assaisonner tout type de salades : salade verte, salade de légumes, etc.

- **Sauce vinaigrette blanche** : avec 2 cuillères à soupe de fromage blanc 0 ou 20 %, mélangées avec une cuillère à café de moutarde, sel poivre et herbes (ciboulette ou estragon ou aneth, etc.), 50 cc (1/2 petit verre) de vinaigre ou un citron pressé, sel poivre.
- **Sauce vinaigrette au jus de légumes** : passer au mixer 1/2 verre de vinaigre (ou un citron pressé), une petite tomate pelée et épépinée, un morceau de concombre (60 grammes), sel, poivre et 1 cuillère à café de moutarde, mixer longuement pour obtenir un jus homogène (on peut varier les légumes), ajouter avant de servir : échalotes coupées, herbes aromatiques (ciboulette par exemple).

Apport Calorique moyen : 20

- **SAUCE BLANCHE FROIDE** (pour salades)

Ingrédients : 1 concombre, 2 carrés de fromage frais à 0 %.

Préparation : 10 min

Couper un concombre en deux, dans le sens de la longueur ; prélever le centre du légume en le raclant (avec les graines) à l'aide d'une cuillère à café (vous pourrez utiliser le reste du concombre pour une autre préparation). Mixer finement le fromage et le centre du concombre, poivrez et aromatisez avec des épices ou des herbes de votre choix. Cette sauce est parfaite pour des salades de tomates, de légumes ou des viandes froides (cela remplace la mozzarella ou la feta par exemple). Vous pourrez ajouter vinaigre, moutarde ou citron, si vous le désirez.

Apport Calorique moyen : 5

- **SAUCE BLANCHE CHAUDE** (pour volailles)

Préparation : 15 min .

Ingrédients : 1 ½ cuillère à soupe farine, 3 cuillères à soupe de fromage blanc à 20 %, 1 grand verre (200 cc) de vin blanc doux ou moelleux (Pacherenc du Vic-Bilh par exemple), 1 oignon, (on peut améliorer le parfum de cette sauce avec 1 cuillère à soupe de bouillon de volaille dégraissé fait maison, mais on ne mettra alors que 2 cuillères à soupe de fromage blanc), sel poivre. (épices selon goût : noix de muscade, poivre de sichuan, etc.). Faire fondre doucement l'oignon avec la moitié du vin (100 cc) vin à feu doux, une fois l'oignon cuit (5 min) ajouter le reste de vin et incorporer la farine par petites pincées en remuant (ajouter éventuellement le bouillon de volaille), saler poivrer et en fin de cuisson, à feu éteint, ajouter le fromage blanc et le jaune d'œuf en remuant bien. Assaisonner avec les épices choisis et servir chaud en nappage, sur la viande.

Cette sauce, qui ressemble à une béchamel améliorée, peut accompagner des volailles cuites à la vapeur ou des viandes blanches.

Apport Calorique moyen : 85



### ■ SAUCE GRIBICHE

Préparation : 5 min .

Ingrédients : 2 œufs durs, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de moutarde, 3 cornichons, 2 cuillères à soupe de câpres, ciboulette, cerfeuil, sel poivre.

Couper en petits dés, les œufs, les cornichons ; ciseler la ciboulette et le cerfeuil ; mélanger tous les ingrédients, saler (ne pas saler pour [H]), poivrer.

Apport Calorique moyen : 65



### ■ SAUCE type BÉARNAISE

Préparation : 10 min

Faire fondre à feu doux 2 belles échalotes dans une casserole avec 1 verre de vinaigre et une pincée de poivre moulu, pendant 4 minutes. Eteindre le feu et verser dans la préparation encore tiède : 1 cuillère à soupe de moutarde, un jaune d'œuf cru, 1 cuillère à soupe de fromage blanc à 0 % ou 20 %, de l'estragon ciselé, saler, remuer le tout et servez tiède.

Apport Calorique moyen : 30

**Encore plus simple et toute aussi délicieuse en 2 min ! :**

bien mélanger 1 jaune d'œuf cru, 1 cuillère à café de moutarde, 1/2 cuillère à café de vinaigre, 12 g de carré frais à 0 % (1/2 carré de fromage frais à 0 %), ajouter poivre, estragon et ciboulette : sauce préparée en 2 min.



### ■ SAUCE FLUIDE

Préparation : 3 min

Avec un jaune d'œuf cru, du fromage blanc, de l'ail écrasé, une grosse échalote, des herbes (estragon), du poivre, une pincée de sel et un peu de moutarde, vous mélangez le tout et vous obtiendrez une sauce froide, fluide, qui vous fera plaisir pour accompagner viandes ou poissons.

Apport Calorique moyen : 30

### ■ SAUCE de type HOLLANDAISE

Préparation : 10 min

Ingrédients : 2 jaunes d'œuf crus, 1/2 verre d'eau (50 cc), 1 cuillère à soupe rase de farine (4 grammes) 1/2 citron pressé, 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20 % Sur un feu très doux (ou plaque électrique ou au bain marie) battre les œufs énergiquement en ajoutant l'eau progressivement puis saupoudrer avec la farine tout en battant, pendant encore 4 à 5 min, ajouter le jus de citron et finir la cuisson en remuant pendant encore 4 min. En fin de cuisson, incorporer le fromage blanc et bien mélanger.

Servir tiède.

Apport Calorique moyen : 75

## ■ SAUCE AU CURRY

Il faut d'abord préparer sa pâte de curry : dans un mortier ou au mixer déposer une tête d'ail épluchée, 1 ou 2 piments (ou 1 poivron et 2 cuillères à café de paprika piquant), 1 cuillère à soupe de curcuma, 1 cuillère à café de coriandre moulue, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 cuillère à café de fenugrec en poudre, sel, poivre noir, 1 cuillère à soupe de moutarde, sel. Travailler le tout en écrasant (ou mixant) pour obtenir une pâte homogène. Vous pouvez la conserver dans un récipient hermétique, au froid durant plusieurs jours.

Pour constituer une sauce, il suffit de délayer 1 à 3 cuillères à café de cette pâte (selon le goût et la tolérance de chacun aux plats relevés)

dans trois cuillères à soupe de fromage blanc à 20 % ou dans 30 millilitres de lait de coco. La sauce au curry (chaude ou froide) peut accompagner un riz, du poulet, du poisson...

Apport Calorique moyen : 30



## ■ SAUCE CITROUILLE (PURÉE DE CITROUILLE)

Préparation : 18 min

Ingrédients : 800 grammes de citrouille, potiron ou potimarron, sel, poivre (cumin), (tabasco ou harissa) (ail).

Faire cuire dans une eau bouillante la citrouille en quartiers pendant 10 min, égoutter, écraser le potiron avec une fourchette pour en faire une purée en jetant l'eau qui en découle. Saler, ensuite, selon vos goûts, ajouter l'ail, l'harissa, le cumin, le persil, la coriandre, la noix de muscade...

Cette purée peut accompagner tous vos plats ; elle apportera de la couleur, du moelleux à vos sauces ou à vos farces.

## SOUPES/POTAGES

Froides ou chaudes les soupes présentent un intérêt indéniable dans notre cuisine ADHOC, de part leur faible apport calorique et leur richesse en nutriments. Mais ne pas utiliser les soupes du commerce trop riches en lipides, en sel, en glucides, en conservateur, en colorants, etc.

Préparation : 45 min à 1 h.

- **POTAGES DE VIANDE** : avec les viandes qu'on peut bouillir, elles peuvent servir d'entrée pour un repas ; mais il faut les préparer à l'avance (12h à 24 h), pour les laisser refroidir et enlever facilement le surnageant de gras solidifié.

Suggestions : poule (poule au pot), bœuf (pot au feu), veau ; avec ou sans légumes associés.

Apport Calorique moyen : 20 si potage clair, ou 70 à 90 avec viande. Conseillé pour [D.O.H.]

- **SOUPES DE LÉGUMES** : elles sont faciles à préparer et on peut les varier à l'infini, avec un ou plusieurs légumes, plus ou moins épaisses, agrémentées éventuellement d'herbes ou d'épices.

Faire bouillir les légumes pendant ½ h dans une eau légèrement salée puis mixer le tout et servir.

Suggestions : poireaux, carottes, pommes de terre, champignons, courgettes, haricots verts, pois cassés, cresson, tomates (par exemple le salmorejo), Conseillées pour tous.

Apport Calorique moyen : 30 à 40

### **Salmorejo (soupe de tomate froide Andalouse, ancêtre du Gaspacho)**

Ingrédients : 3 grosses tomates mûres, 50 g de pain rassis trempé dans un peu d'eau, 1 gousse d'ail, 1 verre à liqueur de vinaigre de vin, 1 œuf dur. Plonger 2 minutes les tomates dans l'eau bouillante puis les peler. Les épépiner et les couper en morceaux. On peut utiliser aussi avec le même résultat, des tomates « en cube » vendues dans le commerce. Bien mixer l'ail, le pain, les tomates et le vinaigre. Saler et poivrer. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 heures. Au moment de servir, disposer le Salmorejo dans des assiettes creuses ou des bols et saupoudrez l'œuf dur coupé en morceaux. Au moment de servir, vous pouvez aussi ajouter quelques herbes fraîches ciselées.

Apport Calorique : 50

## **MAYONNAISE SANS HUILE**

Ingrédients : 1 jaune d'œuf, 4 grosses cuillères à soupe de gelée de veau (voir pied de veau en salade), 1 cuillère à café de moutarde, (1/2 cuillère à café de vinaigre éventuellement ou citron), ail, sel.

Préparation : (cuisson du pied 1 h + refroidissement) 5 min.

Battre le jaune d'œuf et la moutarde, continuer à battre au fouet en ajoutant par petite dose la gelée à température ambiante, mais solidifiée ; il faut battre un peu plus longtemps que pour une mayonnaise classique, ajouter l'ail écrasé, le vinaigre éventuellement, et continuer à travailler la mayonnaise en ajoutant le reste de gelée jusqu'à l'obtention d'une belle mayonnaise (saler si besoin). Réserver au froid quelques minutes avant de servir.

Apport Calorique : 40



### **VERSION À L'HUILE, ALLÉGÉE**

En utilisant la préparation précédente et en n'ajoutant seulement qu'une cuillère à café d'huile de colza ou d'olive (5 grammes), on peut obtenir un produit remarquable : le résultat est alors savoureux !

Et vous n'aurez ajouté que 48 kcal soit 12 kcal de plus par convive.

## **SAUCISSES**

Manger saucisses et saucissons, c'est ingérer des calories en excès, mais s'en priver est parfois très pénible ! Alors nous allons les confectionner nous-même, pour en maîtriser la teneur en lipides.

Plat proposé surtout pour [O], mais valable pour tous.

Apport Calorique moyen : 200 à 400

Préparation : 1 h.

Il faut acheter des boyaux de mouton par exemple, une viande maigre et les ingrédients faciles à trouver. Ces saucisses seront moins grasses que celles du commerce et n'auront de valeur calorique que celle de la viande.

Méthode : hacher finement la viande crue, la mélanger ensuite avec les ingrédients adaptés, ne pas trop saler [H], et utiliser un entonnoir à bout assez large et long : faire glisser le boyau sur la partie rétrécie de l'entonnoir comme une longue chaussette plissée, nouer l'extrémité du boyau et avec la main et le pouce enfoncez la préparation de viande dans l'entonnoir pour remplir le boyau qui s'allongera progressivement, attention aux bulles d'air et à ne pas déchirer le boyau en forçant trop. (On peut aussi le fixer sur le hachoir avec un type de matériel adapté, ou en utilisant un poussoir à viande en vente dans les boutiques

spécialisées).

Vous pouvez éventuellement demander à votre boucher ou à votre charcutier de vous préparer des produits maigres, ce sont des artisans et ils connaissent leur métier.

## CHORIZO

Viande : 600 grammes de porc maigre (rouelle) – ingrédients : poivrons ou ñora (poivron séché espagnol), piment haché ou séché en poudre, ou paprika piquant, 1 cuillère à soupe de farine, saler.

Hacher tous les ingrédients, bien mélanger, assaisonner suivant son goût ; et remplir le boyau à l'aide de l'entonnoir.

Laisser sécher à l'air ou sous un ventilateur, ou bien le consommer frais.

## SAUCISSE DE VEAU AUX HERBES

600 grammes de veau maigre (jarret) 2 tomates épépinées et pelées, 2 gros oignons, thym et romarin.(ou des herbes de votre choix, et/ou des légumes : poivron, choux, etc.).

Hacher tous les ingrédients, bien mélanger, assaisonner suivant son goût ; et remplir le boyau à l'aide de l'entonnoir.

Les oignons apporteront le moelleux nécessaire, remplaçant ainsi le gras.

## SAUCISSE DE PORC ou DE MOUTON

600 grammes de porc maigre (rouelle dégraissée, filet mignon, joue de porc) ou de mouton (épaule, gigot), 3 gros oignons, thym et romarin. Mie de pain trempée.

La préparation est effectuée selon le même protocole que pour les saucisses de veau. Vous pouvez relever plus ou moins la préparation avec du poivre, de l'ail, et ajouter éventuellement des épices variés (type Merguez).



## PLATS DE VIANDE

Nous allons plutôt utiliser des viandes dites « maigres », on peut citer :

- bœuf maigre : à cuire en ragoût : paleron, jarret, gîte – à rôtir : tendre de tranche, filet ;
- veau maigre : sous-noix, noix, longe, surlonge, filet mignon (mignonnette) ;

- porc maigre : rouelle, filet mignon ;
- volaille maigre sans la peau : poulet, pintade, canard de barbarie, faisan, dinde, pigeon.

## AMOURS DE LÉGUMES FARCIS

Ingrédients : 4 gros champignons de Paris, 2 poivrons rouges, 2 courgettes rondes, 2 gros oignons, 2 grosses tomates, 600 grammes de veau maigre haché, 1 œuf entier, poivre, noix de muscade, herbes de Provence. Préparation : 50 min.

Séparer pieds et chapeaux des champignons ; couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines ; couper les courgettes en deux. Faire fondre à feu doux les tomates coupées en dés (pelées et épépinées ou non), les oignons coupés finement, les pieds des champignons émincés, poivrer légèrement, ajouter les herbes de Provence. Mélanger le tout avec le veau haché et l'œuf entier (saler légèrement sauf pour H) ; farcir avec le mélange, chaque champignon, chaque demi poivron et demi courgette, ajouter un verre d'eau, couvrir et laisser cuire 35/40 minutes. Conseillé pour [D.O] Apport Calorique : 380



## BŒUF AU CHOU

Ingrédients : paleron : 600 grammes, 1 chou vert, 4 carottes, 4 petites pommes de terre (charlottes), thym, laurier, sel, poivre, 1 cuillère à soupe de farine (ou de Maïzena).

Préparation : 1 h

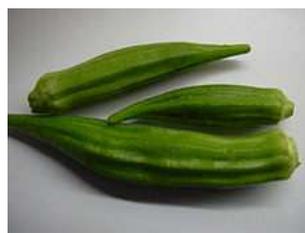
Mettre, à l'eau froide, le paleron et les herbes et faire cuire en cocotte minute pendant 45 min. Pendant ce temps, faire bouillir durant 10 min le chou vert avec un morceau de pain rassis, qui absorbera en grande partie l'odeur désagréable du chou en début de cuisson. Égoutter le chou, jeter le pain. Remettre le chou dans une nouvelle eau bouillante avec les carottes et les pommes de terre épluchées, pendant 30 min.

Dans un récipient assez grand, faire fondre 3 tomates et 1 oignon coupés avec un peu d'origan ou d'herbes de Provence, bien écraser la tomate en remuant pendant la cuisson et passer à la moulinette au bout de 15 min ; ajouter 2 cuillères à soupe de concentré de tomate. Égoutter à nouveau le chou, puis couper les carottes en rondelles et ciseler grossièrement le chou pour incorporer le tout à la sauce tomate, saler poivrer. Incorporer 1 cuillère à soupe de farine ou de maïzena et faire cuire doucement sans bouillir pendant 8 min. Au moment de servir, couper le paleron en tranches assez fines et le placer au centre d'un plat, afin de disposer, tout autour, chou, carottes et pommes de terre avec la sauce.

Apport Calorique : 330



## BŒUF AUX GOMBOS (OU BAMYA)



Les gombos sont des petits légumes verts très prisés en Asie, en Afrique, aux Antilles et au Proche Orient. On peut les préparer de différentes façons et ils accompagnent tous les plats de viandes, de poissons ou de crustacés. Ils ont la particularité de produire un suc d'aspect

visqueux en cuisson ; mais c'est un très bon légume. Riche en fibres et protéines. Pour les préparer, je vous conseille de les faire suer d'abord pendant 5 minutes, dans un peu d'huile et de jeter ensuite le jus qui se formera (formé du suc et de l'huile de cuisson).



Je vous propose de faire un ragoût avec : 2 tomates, 500 grammes de champignons, 2 oignons, 600 grammes de viande de bœuf maigre (gîte), sel poivre.

Dans un premier temps, vous faites cuire la viande dans une cocotte avec les tomates, les oignons coupés, les champignons et un grand verre de vin rouge (300 cc) à couvert à feu doux pendant 1 heure. Pendant ce temps, vous faites suer les gombos. Au bout de l'heure, vous incorporez les gombos dans la cocotte, (ajouter un peu d'eau si besoin) et laisser cuire encore  $\frac{3}{4}$  h à feu doux. [A.O.C.]

Préparation : 2 heures

Apport Calorique : 330

## CŒURS D'ARTICHAUTS À LA GÉCÉ

Ingrédients : (pour 4 personnes) 8 cœurs d'artichauts assez larges - 400 grammes de porc maigre haché (filet mignon, rouelle), 6 tomates et 4 poivrons (éventuellement pelés et sans pépins), poivre, sel, une gousse d'ail, une grosse pincée d'herbes de Provence, un citron.

Préparation : 1 h

Blanchir les cœurs d'artichauts dans une eau bouillante salée et citronnée. Dans un poêlon faire revenir l'ail, les poivrons et les tomates coupées en dés, ajouter les herbes de Provence, pendant 15 min, ajouter la viande hachée en la dispersant, bien mélanger l'ensemble et laisser cuire encore 15 min . Disposer les cœurs d'artichauts dans un plat et farcir avec la viande mélangée aux tomates/poivrons, verser ensuite tout le contenu restant de la poêle autour des artichauts. Servez chaud. (Chaud et artichaut !) [D.O.C.]

Apport Calorique : 400

## COUSCOUS

Tout comme pour la paella, nous n'utiliserons pas d'huile et le bouillon de viande (qu'il s'agisse de viande de bœuf ou de poule) sera dégraissé = cuit la veille, refroidi et séparé de sa plaque de gras (solidifiée, surnageante), en évitant le mouton, mais, éventuellement, des saucisses faites « maison » avec du bœuf ou du mouton (viande la moins grasse possible : épaule ou gigot). [A.D.O.]

Préparation 1  $\frac{1}{2}$  heure.

Un couscous au poisson est un plat très apprécié en Tunisie ; il faut alors prendre un poisson à chair ferme (mérrou) et le préparer de façon classique toujours sans huile. [A.D.O.C.]



## ÉPINARDS FARCIS AU PIED DE PORC



Ingrédients : 2 pieds de porc cuits, une quinzaine de feuilles d'épinard très larges, 1 œuf entier, 50 grammes de mie de pain séché, 2 carrés de fromage frais à 0 %, poivre, 1 tomate, 1 oignon, 1 verre de vin rouge.

Préparation : 35 min - cuisson 10 min.

Faire tremper la mie de pain dans un peu d'eau, pendant ce temps laver, équeuter les feuilles d'épinard et les faire

blanchir (tremper dans une eau bouillante, à feu éteint, légèrement salée et, éventuellement, avec une pincée de bicarbonate) pendant 5 min, égouttez les. Désosser les pieds de porc et couper la viande obtenue en petits morceaux, ajouter à cette farce, le pain, l'œuf, les carrés de fromage ; ajouter le poivre, mélanger bien et répartir la farce dans les feuilles d'épinard que vous enroulerez autour de cette farce et en repliant les côtés, on obtient ainsi des petits paquets d'épinards farcis. Avant de servir , couper la tomate



entière et l'oignon en dés dans une poêle, faire cuire, 5 min, puis poser les paquets d'épinards, sur les tomates cuites, mouiller avec le vin et terminer la cuisson à feu moyen pendant 5 min, à couvert.

Apport Calorique : 160

La même préparation peut être réalisée en remplaçant le pied de porc par du foie de volaille (350 g) cuit au vinaigre + 1 oignon haché ou ris de veau (400 g) blanchi + champignons... ou en remplaçant les épinards par des feuilles de chou, ou des feuilles de salade, etc. Plat adapté pour tous [A.D.H.O.C.].

## ESCALOPE DE DINDE A L'ESTRAGON

Ingrédients : 4 escalopes de dinde, 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20 % , sel poivre, estragon frais ou séché.

Préparation : 30 minutes.

Dans un récipient contenant un jus de légumes (tomate, jus de concombre, etc.), faite revenir la viande, pendant 10 min, retournez les tranches et après 10 min de cuisson supplémentaire, salez, poivrez, mettre le fromage blanc et l'estragon en fin de cuisson puis servez chaud. Plat adapté pour tous [A.D.H.O.C.].

Apport Calorique : 150

## LAPIN AU CIDRE

600 gr de lapin, 2 pommes, 2 verres de cidre. 1 c. à café de gros sel, poivre.

Préparation : 45 min.

Faire dorer le lapin pendant 3 min dans la casserole, seulement avec le gros sel, en le retournant, puis mouiller avec le cidre et laisser cuire 20 min à feu doux. Poser les pommes coupées sur la viande et laisser cuire 10 min à feu doux. Poivrez, servez chaud ou froid... pour [A.D.O.C.], attention au sel pour [H].

Apport Calorique : 250

## MOUSSAKA

Notre moussaka se prépare facilement et rapidement et sans huile !

Ingrédients : 2 aubergines, 4 tomates, 2 concombres, 500 grammes de viande maigre hachée (épaule de mouton dégraissée ; veau maigre : quasi, noix, sous noix, rouelle, longe), noix de muscade, 1 oignon, 1 cuillère à soupe de farine, sel, poivre.

Préparation : 1 heure.

Mélanger viande hachée, oignons coupés finement, sel, poivre, noix de muscade râpée, farine.

Récupérer avec une cuillère à café, le centre du concombre (partie molle) et le centre de la tomate (jus avec les graines et la chair de tomate du centre). Passer le tout au mixer, vous obtiendrez un jus de légumes finement mixé. Réserver le reste de concombre pour un autre usage (salade par exemple). Couper les aubergines en rondelles ou en lamelles, alterner dans le plat, des couches d'aubergine et de farce, en terminant par une couche d'aubergine, puis y répartir par dessus le reste de tomates coupées en petits cubes. Recouvrir du jus de légumes (ajouter de l'eau ou du vin, s'il le faut, pour que le jus recouvre la préparation). Mettre à four chaud (220 °C ou thermostat 7) pendant 45 min (on peut aussi la faire cuire à couvert, à la cocotte, à feu doux, pendant une heure sur plaque électrique ou sur gaz). [D.O.C.]

Apport Calorique : 380

## PAELLA

Cette recette se prépare comme une paella traditionnelle, mais avec deux points importants :

- pas d'huile (mais un bouillon de poule dégraissé servira de fond de cuisson pour le riz) ;
- pas de chorizo gras ; voir la recette du chorizo maigre. [A.D.O.].

Préparation 2 heures.

## PIED DE VEAU EN SALADE



Ingrédients : 1 pied de veau coupé en deux, 1 ½ litre d'eau, vinaigre, persil.  
Préparation : 1 h de cuisson + 30 min  
Faire cuire le pied de veau dans un litre ½ d'eau pendant 1 heure, retirer le pied de veau, laisser refroidir.  
(Vous pouvez utiliser le reste de gelée pour des sauces, la mayonnaise allégée,

ou pour préparer des rôtis)

Désosser le pied, et couper tout le pied en petits dés. Incorporer une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à café de moutarde, une cuillère à soupe de fromage blanc à 0 %, poivrer, saler modérément, y déposer du persil haché et servir froid.

Plat adapté pour tous [A.D.H.O.C.].

Apport Calorique : 80



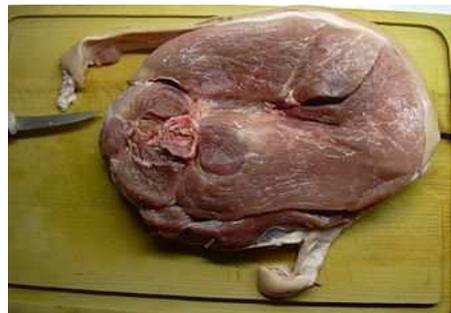
## PORC À LA DIABLE

Ingrédients : 1 rouelle dégraissée, moutarde, un petit carré de beurre (volume d'un dé à coudre), crème à 0 % , sel poivre.

Préparation : 45 min.

Dans une cocotte discrètement beurrée, faite revenir la rouelle, salez, poivrez, mouillez avec un peu d'eau, au bout de 20 min badigeonnez les tranches avec de la moutarde, sur toutes les faces et laissez cuire à feu doux pendant encore 20 min. Mouillez selon besoin et en fin de cuisson ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de crème à 0 %. Plat adapté pour [D.C.].

Apport Calorique : 380



## POULARDE AU CHABLIS

Ingrédients : ½ poularde, ½ litre de Chablis, sel, poivre, 8 oignons. 5 grammes de sucre.

Préparation : 1 heure

Faites dorer doucement la poularde (5 min) après l'avoir badigeonnée d'un peu de Chablis, directement dans une cocotte. Saupoudrez avec le sucre et retournez la poularde en faisant encore cuire pendant encore 5 min, à feu doux ; puis mettre les oignons coupés, saler, tourner souvent la volaille. Au bout de 5 min, verser le reste de vin, poivrez et laissez cuire, à couvert, à feu doux pendant encore 30 min à 40 min, en retournant de temps en temps la poularde, compléter avec un peu d'eau s'il le faut. Plat adapté pour tous [A.D.H.O.C.].

Apport Calorique : 240

## TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

Ingrédients : 600 grammes de foies de volaille, 250 grammes de porc maigre, 1 œuf, 40 grammes de pain dur trempé, 1 cuillère à soupe de farine, 2 oignons, 2 verres de vin blanc doux (Rasteau doux), sel, poivre (moulu et en grains), un peu de noix de muscade râpée, 2 feuilles de laurier.

Préparation : 1 heure 1/4.

Faire cuire dans 1 verre de vin doux les foies et les oignons, pendant 5 min. Hacher le porc, le pain avec le foie et les oignons cuits, bien



mélanger avec l'œuf entier et la farine : assaisonner et placer le tout dans une terrine en le tassant bien et verser le reste de vin doux, poser dessus les grains de poivre et les feuilles de laurier, couvrir et laisser cuire au four (210 °C - thermostat 6/7) pendant 45 min. Laisser le ensuite reposer 24 à 48 h au froid avant de le déguster.

Apport Calorique : 340

## VEAU EN DAUBE

Ingrédients : 800 grammes de veau maigre, 500 grammes de pommes de terre, 4 grosses carottes, 1 grosse tomate, thym, laurier, 1/2 litre de vin, sel, poivre, 3 gros oignons, 1/2 tête d'ail.

Préparation : 30 min - cuisson 1 h 30

Traditionnellement, on utilise une daubière (récipient en terre cuite provençale), mais on peut utiliser un cocotte en terre ou en fonte, pour réaliser ce plat (c'est une cuisson à l'étouffée, comme les tajines).

Couper la viande en morceaux et la mettre dans le récipient de cuisson, ajouter les carottes coupées en rondelles, les pommes de terre, les oignons coupés, la tomate, l'ail écrasé, le thym, le laurier, saler, poivrer et verser le vin, compléter avec un peu d'eau (300 cc), couvrir et laisser cuire au four pendant 1 heure 30 à four moyen (200 °C – thermostat 6).

D'autres viandes peuvent être utilisées (bœuf : jarret ou paleron, porc maigre, lapin, épaule d'agneau). On peut améliorer la faible teneur en graisse animale, en préparant ce plat la veille, afin de retirer le gras surnageant, une fois la préparation refroidie... Plat adapté pour [H.O.C.].

Apport Calorique : 460 avec les légumes.



## LÉGUMES

### CAROTTES AU CUMIN

Ingrédients : 4 grosses carottes, 1 à 2 cuillères à soupe de cumin, 1/2 citron, sel, poivre + ciboulette ou persil ciselé, (harissa ou sauce piquante).

Préparation : cuisson 45 min, finition 3 min.

Faire cuire les carottes coupées en rondelles pendant 45 min, puis les égoutter. Mélanger carottes, cumin, sel, poivre, herbes et le jus du citron.

Ce plat de légumes vous changera des carottes à l'eau, et accompagnera de façon originale, avec un petit parfum oriental, vos viandes ou poissons. [A.D.H.O.C.].

Apport Calorique : 45



### CHOU-FLEUR EN SAUCE

Préparation : 20 min.

Faire cuire un chou-fleur à la vapeur pendant 10 min, ensuite le présenter sur un plat en l'arrosant avec une sauce au curry, ou à l'estragon, ou une sauce au fromage blanc à 0 %, ou une sauce au potiron ; disposer du persil haché sur le tout et servir chaud [A.D.H.O.C.].

Apport Calorique : 90

### CONCOMBRES AU CURRY

Ingrédients : 1 concombre, sel, poivre, pâte de curry, fromage blanc 0 %.(ou 20 %) de matière grasse.

Préparation : 8 min

Couper le concombre en rondelles, évider le centre (sans dessaler !), ajouter 2 cuil. à soupe de fromage blanc + poivre + pâte de curry (1 cuil. à café), mélanger : servez. [A.D.H.O.C.].

Apport Calorique : 70

## ÉMINCÉ DE POIVRONS

Ingrédients : 2 gros poivrons, 2 tomates, ail, sel, poivre, 1 gros oignon, jus de citron (1/2 citron).

Épépiner (peler éventuellement) les tomates, couper en tous petits dés de moins d'un centimètre d'épaisseur tous les ingrédients, saler, poivrer et arroser avec le jus de citron. Mélanger et servir soit nature, comme une salade fraîcheur, soit en accompagnement d'une salade variée (exemple : pied de veau, à la lyonnaise avec de la mayonnaise allégée)

Apport Calorique : 45.



## FIGUES AU FROMAGE

Ingrédients : 4 grosses figes, 4 carrés de fromage frais à 0 %, 1 verre (100 cc de vin doux : Barsac, Monbazillac, Jurançon doux, Sauternes...), romarin, poivre, noix de muscade.

Malaxer le fromage avec un peu de romarin, un peu de noix de muscade râpée et du poivre moulu.

Couper le haut de chaque fige afin d'obtenir un « chapeau » assez épais, avec une cuillère à café, creuser la partie basse de la fige pour la remplir avec le fromage, recouvrir avec le chapeau. Mélanger la chair de fige prélevée avec le vin doux. Placer le tout (figes, chair+vin) dans un cocotte et faire cuire à feu doux et à couvert pendant 5 min.

Servir tiède.

Apport Calorique : 70



## FONDUE DE POIVRONS

Ingrédients : 4 poivrons, 2 tomates, ail, sel, poivre, (1 gros oignon éventuellement) et herbes de Provence.

Préparation : 5 min + cuisson 30 min.

Découper les poivrons et les tomates en dés (couper l'oignon en lamelles), ajouter ail, sel, poivre, herbes de Provence ; laisser cuire à feu moyen, jusqu'à évaporation du jus de cuisson. Servir chaud ou froid.

Apport Calorique : 70.

## POIREAUX EN SAUCE

Ingrédients : 4 gros poireaux, 1 cuil à soupe de moutarde, 1 cuil à soupe de crème fraîche à 0 %, sel, poivre.

Préparation : 40 min.

Faites cuire vos poireaux à l'eau bouillante pendant 20 min, égouttez les bien, coupez les en petits morceaux, faites cuire le tout pendant 15 min à feu doux avec la crème et la moutarde, salez, poivrez.

Apport Calorique : 50



## POMMES BOULANGÈRES

Ingrédients : 4 à 6 grosses pommes de terre, 1 verre de lait demi écrémé (100 cc), 2 cuillères à soupe de crème allégée ou fromage blanc allégé, ail, persil, sel, poivre, noix de muscade.

Préparation : 15 min + cuisson 40 min.

Découpez les pommes de terre en lamelles, salez et poivrez ; faites les cuire à feu doux avec le lait et 2 verres d'eau (200 cc), dans une casserole couverte, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus beaucoup de liquide (surveiller la cuisson et ajouter un peu d'eau s'il le faut). Ajouter ail, persil et noix de muscade râpée, crème en fin de cuisson.

Apport Calorique moyen : 130

## POMMES DE TERRE SAUTÉES À LA PŒLE

Ingrédients : 600 grammes de pommes de terre (grenaille ou petites pommes rondes), 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, sel, 50 cc d'eau.

Préparation : 40 min - cuisson 10 min.

La difficulté majeure dans cette cuisson est liée au fait que faire rissoler des pommes de terre nécessite un corps gras. Nous allons donc être obligé d'utiliser un peu d'huile, mais le moins possible : 1 cuillère à café pour toute la cuisson.

Il faudra par conséquent faire preuve d'ingéniosité, et pour contourner la difficulté, nous allons utiliser des pommes de terre de petite taille

(grenaille de charlotte) que nous travaillerons avec leur peau. Nous allons les faire bouillir au préalable pendant une vingtaine de minutes ; égouttez les en fin de la cuisson, Mettre dans un mixer 1 grand verre d'eau (200 cc), 1 cuillère à café d'huile (de colza ou d'olive), 1 cuillère à café d'herbes de Provence, une pincée de sel et mixer le tout (émulsion non stable) ; mélanger immédiatement pommes de terre et émulsion dans la poêle à feu vif et remuer sans arrêt. La peau des pommes de terre empêchera l'amidon de sortir du légume, sinon cela risquerait de donner un jus épais, empesé avec l'eau de l'émulsion. Faire cuire ainsi en remuant jusqu'à évaporation complète de l'eau, soit moins d'une dizaine de minutes. Plat adapté pour [O].

Apport Calorique : 170



## PURÉE DE COURGETTES AU POTIRON

Ingrédients : 2 courgettes, 1 tranche de potiron, sel, épices au choix (paprika, gingembre, coriandre, cumin, estragon, romarin...), Tabasco ou 1 piment, ail, 1/2 citron. Préparation : 40 min.

Faire cuire (20 min) dans un 1/2 litre d'eau salée, les courgettes et le potiron découpés. Égouttez bien, puis écrasez les à la fourchette (jeter l'eau qui en découle) ; incorporer le sel, le Tabasco (en petite quantité selon goût), le cumin et l'ail pilé. Arrosez avec le 1/2 citron et servez froid ou chaud.

Apport Calorique : 80

## RATATOUILLE SANS HUILE

Ingrédients : 4 tomates, 1 grosse aubergine, 2 belles courgettes, ail, poivre. Préparation : 55 min.

Faire cuire à feu doux les tomates coupées en dés (pelées ou non) ; dès qu'elles ont rendu un peu de jus, incorporer les aubergines et les courgettes coupées en dés. Faire cuire à feu moyen, pendant encore 40 min. À couvert, en remuant et en vérifiant, de temps en temps, qu'il y a assez de jus pour la cuisson (sinon ajouter de l'eau par petites quantités). Vers la fin, poivrer et ajouter l'ail écrasé (saler légèrement sauf pour [H]). À consommer sans problème pour [A.D.O.C.]

Apport Calorique : 85

## RIZ PAILLE

Ingrédients : 250 grammes de riz, 1 belle carotte, 2 gros oignons, 100 grammes de légumes verts (haricots, petits pois...), safran, sel, poivre. (on peut ajouter des rondelles de chorizo fait maison).

Préparation : cuisson 45 min.

Faire cuire doucement les oignons émincés, les carottes coupées en tous petits dés ainsi que les légumes verts coupés en petits cubes.

Ajouter le riz et mouiller avec 3 fois le volume d'eau ; faire cuire à feu doux pendant 35 min, en ajoutant de l'eau s'il le faut.

En fin de cuisson, incorporer le safran, et bien mélanger pour colorer le riz. Laisser à couvert 5 min avant de servir. [A.D.H.O.C.]

Apport Calorique moyen : 280 (350 avec le chorizo).



## POISSONS

Plats adaptés et conseillés pour tous [A.D.H.O.C.]

### BAR (LOUP) À L'ESTRAGON

Ingrédients : 1 bar entier, lever les deux filets (avec la peau), 1 jaune d'œuf, 2 cuillères à soupe de crème à 0 %, sel, poivre, feuilles d'estragon.

Préparation : 45 min

Pendant 15 min faire bouillir dans 300 cc d'eau peu salée, la carcasse du poisson (tête et arêtes). Placer les filets de poisson (peau vers le haut) dans un plat allant au four, arroser avec la moitié du bouillon obtenu (15 min de cuisson : four chaud 220 °C thermostat 7). Hors du feu, verser dans l'autre moitié du bouillon : la crème puis le jaune d'œuf, remuer, ajouter poivre et estragon, servez en nappant les filets avec la sauce obtenue.

Apport Calorique : 160

### CALAMARS À LA SAUCE PIQUANTE

Ingrédients : 2 tomates, 800 grammes de calamar frais coupé en rondelles. Piment de Cayenne ou Tabasco.

Préparation : 35 min

Dans une casserole, faire cuire pendant 30 min, les tomates coupées, le calamar et ajouter le piment.

Apport Calorique : 120



### FILETS DE THON À LA TOMATE

Ingrédients : 2 tranches de thon frais (150 g chacune, filet ou darne), 4 tomates, 1 ou 2 poivrons, 2 oignons, 1 gousse d'ail.

Préparation : 25 min

Ce plat peut être adapté à d'autres poissons : saumon, lieu, etc. Dans une poêlon, disposer les tomates, les poivrons et les oignons coupés en dés, ajouter l'ail haché, salez, poivrer, faire cuire à feu doux ; au bout de 5 min, déposer le poisson dans le poêlon et, à feu plus soutenu, faire cuire 10 min par côté. Plat idéal pour [A.O.C.]

Apport Calorique : 200

## LOTTE AU VIN BLANC

Ingrédients : 400 g de lotte ou deux belles queues de petites lottes, 2 carottes, 2 poireaux, sel, poivre, ciboulette. 2 verres de vin blanc sec (Muscadet, Sauvignon, etc.)

Préparation : 45 min

Dans une cocotte, verser un verre d'eau, sel, poivre, les carottes et les poireaux coupés en rondelles, faire cuire à feu doux pendant 15 min puis mettre la lotte, verser 1 verre d'eau et le vin, laisser cuire à couvert à feu doux pendant 20 min. Découvrir et laisser cuire pour réduire le jus. Servir chaud en découpant la ciboulette sur le plat.

Apport Calorique : 120

## MAQUEREAUX EN SAUCE VINAIGRÉE

Ingrédients : 4 filets de maquereau, poivre, un verre de vinaigre ou de vin blanc sec, éventuellement des baies roses (mélange vendu dans le commerce) ou estragon, (éventuellement 1 cuillère à café de fromage blanc à 0 %.)

Préparation : 10 min.

Dans une casserole, verser le vinaigre (ou le vin) et les épices, déposer les filets et faire cuire pendant 5 minutes, à feu moyen. (En fin de cuisson, mélanger éventuellement le fromage blanc avec la sauce).

Servir froid ou chaud avec un légume cuit à la vapeur ou une ratatouille par exemple.

Riche en oméga 3. Particulièrement conseillé pour [A].

Apport Calorique : 90



## POISSON CRU MARINÉ

Ingrédients 1 filet de saumon (300 grammes), ½ verre de vinaigre ou 1 citron, 1 cuillère à soupe de baies roses, ciboulette ou estragon.

Préparation : 50 min.

Émincer les filets de saumons, les placer dans le récipient, saler légèrement, sauf pour [H], ajouter les baies roses et l'estraxon ciselé. Pour pouvez servir tout de suite ou laisser reposer quelques minutes au frais. Tous les poissons peuvent ainsi préparés. Riche en protéines, oméga3 et oméga 6. Plat idéal pour [A.C.]

Apport Calorique : 150



## POISSON EN PAPILOTE

Ingrédients : 4 filets de poisson (cabillaud, lieu, merlan...), 1 carotte, 1 tomate, ½ poivron, 1 grosse échalote, sel poivre, herbes (estraxon ou anis ou thym, etc.).

Préparation : 30 min

Râper la carotte, couper la tomate et le poivron en petits dés, émincer l'échalote ; mélanger le tout. Placer chaque filet dans une feuille d'aluminium et répartir les légumes par dessus le poisson. Emballer chaque filet dans sa feuille d'aluminium et placer le tout dans un four chaud (200 °C - thermostat 6) pendant 10 à 15

min.

Apport Calorique : 130

## ROULADES DE POISSON

Ingrédients : (pour 4 personnes) 4 filets de cabillaud (ou de sole, ou rascasse, etc.), 250 grammes de saumon frais, 2 tranches de pain rassis, poivre, estragon, 50 cc de lait, 1 verre de vin blanc, 4 piques en bois ou cure-dents (éventuellement 1 à 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 0 ou 20 %).

Préparation : 45 min

Trempez le pain dans le lait pendant 20 min, malaxez le pain et le saumon (enlever les arrêtes éventuelles avec une pince à épiler), poivrez. Placez ensuite cette mixture dans les filets de poisson formés en cerceaux et fixés avec un pique en bois. Répartissez l'estragon de façon éparse sur les roulades.

Faites cuire à la poêle, avec 1 verre de vin blanc, 10 min d'un côté, et 10 min de l'autre côté, à feu moyen, face ouverte de la roulade vers le haut à chaque fois. On peut ajouter du fromage blanc en fin de cuisson.

Plat idéal pour [A.D.O.C.]

Apport Calorique : 200



## STEAKS DE THON AUX ÉPINARDS



Ingrédients : 4 filets de thon, 600 grammes d'épinard, 1 grosse tomate pelée et épinée, sel, poivre, 1 cuillère à soupe de fromage blanc à 0 % (ou crème fraîche à 0 %).

Jetez les épinards dans une eau bouillante, légèrement salée, avec une pincée de bicarbonate ; laisser à feu vif pendant 4 min ; égouttez les épinards.

Préparation : 20 min

Faites suer la tomate coupée en dés, dans un poêle, placer ensuite les filets de thon, et les faire cuire à feu vif pendant 4 min de chaque côté.

Hors feu, mélanger le fromage blanc (ou la crème) avec les épinards.

Servir sur un plat avec une décoration (purée de potiron par exemple). Plat idéal pour [A.O.C.]

Apport Calorique : 220

## DESSERTS

Faire attention aux sucres pour [D].

Vous pouvez proposer des fruits simplement présentés, mais vous pouvez aussi proposer des coupes de fruits avec des produits de saison, en salades de fruits variés sans apport de sucre, en mélangeant des fruits riches en eau (orange, pamplemousse, pêche, ananas par exemple) et des fruits plus fermes (pommes, poires, bananes..), le tout préparé avec un peu de jus de citron et présenté dans des petites coupes individuelles, de façon alléchante, en associant des couleurs vives, et un peu de décoration (une feuille de menthe, 1 cuillère à café de confiture, ou coulis de fruits rouges, faits « maison » à pauvre teneur en sucre, par exemple), vous pouvez aussi agrémenter les desserts composés de fruits avec des présentations originales comme dans quelques uns des exemples suivants.

## CORBEILLE FRUITÉE

Ingrédients : 4 feuilles de brick, 1 blanc d'œuf, 1 cuillère à soupe de sirop de confiture maison (faite avec

30 % de sucre), fruits frais. 1 petit verre de vinaigre, 4 cuillères à soupe de fromage blanc à 0 %.

Préparation : 40 min

Couper les fruits frais en petits morceaux dans un saladier et bien mélanger avec le fromage blanc.

Badigeonner, au pinceau, chaque feuille de brick, sur les deux faces, avec un mélange eau et vinaigre (émulsion non stable = bien mélanger) ; placer les feuilles dans un ramequin pour leur donner une forme de corbeille, couper le pourtour de la feuille au ciseau pour en réduire le diamètre afin que les feuilles débordent un peu du ramequin. Placer ainsi le tout au four à 180 °C (thermostat 5) afin de faire dorer les feuilles (5 min).

Pendant ce temps, monter le blanc en neige et incorporer le sirop de fruit, tout en continuant à monter la mousse de neige. À l'aide d'une petite cuillère, former des petites meringues sur un plateau allant au four et, enfourner le plateau, après avoir sorti les feuilles de brick du four. Une fois les meringues cuites, on peut remplir les corbeilles avec les fruits frais coupés en morceau et les petites meringues par dessus, décorer le plat avec des feuilles de menthe ou des traînées de coulis de fruits.

Apport Calorique : 180



## GATEAU SANS PÂTE

Ingrédients : 1/2 litre de lait ½ écrémé, une livre de fruits dans le fond du moule : pruneaux, prunes, pêches, cerises, etc., 2 œufs ; 3 cuillères à soupe de farine et 2 cuillères à soupe de sucre.

Préparation : 30 min

Disposer les fruits dans le moule à tarte de 26 cm. Mélanger le lait, les œufs, la farine et verser sur les fruits dans le moule à tarte. Mettre à four chaud 30 à 40 minutes. Thermostat 7 (210/220 °C) Démouler en retournant sur un plat.

Apport Calorique : 240

## POTAGE DE FRUITS

Ingrédients : 400 grammes de fruits (variez les arômes), 30 grammes de sucre, 4 feuilles de menthe fraîche.

Préparation : 20 min

Passer les fruits au mixer, ajouter le sucre, faites chauffer à feu doux 10 min. Décorez avec la menthe et servez froid ou glacé, avec ou sans fromage blanc à 0 %.

Apport Calorique moyen : 120

## SORBETS

Il est tout à fait possible de réaliser des sorbets (ou des glaces), en quelques minutes, pauvres en calories. Ils seront peu sucrés et pourront accompagner un dessert fruité. Il faudra choisir des fruits assez parfumés ou du jus citron (sorbet au citron). Mais tous les parfums sont envisageables : vanille, café, poire, etc., même du potiron (c'est délicieux).

Fruits rouges : chauffez 30 g de sucre avec 500 g de fruits rouges. Mixez, puis passez au tamis. Faites un sirop avec 30 g de sucre et 100 g d'eau, et laissez bouillir 5 min ; mélangez avec la pulpe de fruits et 2 blancs d'œufs.

Placer le tout dans la sorbetière (turbinez).

Citron : faites un sirop avec 60 g de sucre et 100 g d'eau et laissez bouillir 5 min. Mélangez avec 2 ou 3 blancs d'œufs et le jus de 3 citrons.

Placer le tout dans la sorbetière.

Vous obtiendrez d'excellents sorbets et ils n'auront pas d'aspect « pailleté », malgré la faible teneur en sucre de la préparation.



Il est même possible d'obtenir des glaces sans sorbetière en utilisant, 5 à 6 grammes d'un épaississant comme la farine de caroube ou tout simplement de la *Maïzena* :

Pour les fruits rouges : chauffez 30 g de sucre avec 500 g de fruits rouges.

Mixez, puis passez au tamis.

Pour le citron : faites un sirop avec 30 g de sucre et 100 g d'eau et laissez bouillir 5 min.

Ensuite :

Faites un sirop avec 30 g de sucre,

100 g d'eau et 5 g de Maïzena. Faites chauffer à feu moyen, en remuant, sans porter à ébullition pendant 6 min. Passez au tamis, laissez refroidir et ajoutez vos fruits mixés ou votre sirop de citron. Placez le tout au froid à  $-4^{\circ}\text{C}$  pendant 1½ heure (sinon dans le congélateur pendant 45 min). Faites attention, les températures d'un congélateur sont plus basses que  $-4^{\circ}\text{C}$ , et vous pourrez alors proposer une agréable récompense aux gourmands.

On peut même, si on le veut, ajouter 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20 % et bien mélanger à la préparation avant de la placer au froid, pour obtenir une crème glacée ! (Ou mélanger de façon à obtenir un aspect marbré).

Apport Calorique moyen : 210



Sorbet à la framboise



## SOUPE DE POMMES-CANNELLE

Ingrédients : 4 pommes, 2 verres de cidre, 2 cuillères à soupe de sucre, cannelle en poudre ou à râper, 8 cuillères à soupe de fromage blanc à 20 %

Préparation : 30 min.

Dans une poêle, faire cuire doucement les pommes coupées en petits cubes, verser le sucre puis au bout de 3 à 4 min le cidre ; remuer souvent et incorporer la cannelle en poudre. Continuer à faire cuire jusqu'à ce que les pommes aient un bel aspect mordoré et qu'il n'y ait plus de jus. Placer dans chacun des 4 ramequins 2 cuillères à soupe de fromage blanc et recouvrir avec les pommes cuites. Servir encore chaud. [H.O.C.]

Apport Calorique : 140



## TARTE AUX ABRICOTS (OU AUTRES FRUITS)

Faire une pâte sablée avec 250 grammes de farine, 50 grammes de beurre, 100 grammes de sucre et un œuf.

Préparation : 1 h 30 min

Étendre la pâte dans un grand moule à tarte discrètement beurrée (un dé à coudre à étaler dans le moule est suffisant) et déposer les abricots dénoyautés et coupés en deux. Cuire une bonne heure à four thermostat 7 (220 °C)

Apport Calorique moyen : 450



## Note

Cette cinquantaine de recettes vous a été présentée, en exemple, pour définir, avec vous, une nouvelle philosophie d'une cuisine, riche en idées et en goûts, mais pauvre en calories.

Vous allez, vous-même, créer de nouveaux plats ou bien adapter vos plats traditionnels.

Si vous suivez ce schéma de préparations, et si vous l'accompagnez d'une dépense physique, comme la marche à pied (plus de 30 minutes par jour), vous aurez rétabli un mode de vie...

## Appendice

Au moment de terminer ce livre, notre collaboratrice, Morena, d'origine italienne, me demande comment faire alors, avec cette méthode, si on veut manger un PIZZOCCHERI, plat de pâtes (tagliatelles faites avec de la farine de sarrasin et de froment, spécialité de Valtellina en Lombardie), préparé avec du beurre, du parmesan, de l'ail, de la sauge, un oignon et des légumes (chou, haricots verts, pommes de terre, blettes). « Il n'y a pas de problème ! » lui ai-je répondu ! Il suffira de remplacer le beurre par du fromage frais à 0%, de bien mélanger ce fromage frais avec l'ail écrasé et un peu de paprika doux : cela remplacera l'onctuosité du beurre et la belle couleur jaune paille du beurre fondu. Les pâtes et les légumes seront préparés selon la recette traditionnelle. Quant au parmesan, on pourra en utiliser un peu (50 grammes environ) qu'on disposera en lamelles (avec un couteau économe), sur le dessus du plat. Et voilà !!

Morena va retrouver la couleur, l'odeur et le goût du plat de son enfance et de sa Lombardie natale ; elle va se faire plaisir, bien manger mais sans se punir avec un excès de calories.



**Si je vous propose cet exemple, c'est bien pour vous encourager à ne pas refuser de bien manger et chercher à adapter la plupart des préparations culinaires avec le moins possible de lipides.**

---

Ainsi repensés, les repas seront à même d'améliorer notre santé. On va pouvoir fêter ensemble cet anniversaire, au bout d'un an de marche à pied et de repas équilibrés. Pour ce fabuleux événement, nous allons réunir tous nos amis :

L'**Artéritique** va venir en courant,

Le **Diabétique** ne tremblera plus devant une invitation, il sucrera les fraises un peu plus tard !

L'**Hypertendu** sera détendu,

L'**ex-Obèse** peut maintenant faire face à son profil, et fera moins de taches sur son abdomen en mangeant,

La **Coquette**, qui reste de glace devant son miroir, aura des arguments de poids pour être admirée.

Et nos amis seront réunis autour d'un magnifique gâteau d'anniversaire, pauvre en lipides et en sucres. Et cerise sur le gâteau .....

Tout ce joli monde pourra souffler la bougie, maintenant qu'il respire mieux.... Ils respirent tous la Santé.

## Sommaire

Livre d'or



Vous avez la permission de copier, distribuer et/ou modifier ce document selon les termes de la **licence de documentation libre GNU**, version 1.2 ou plus récente publiée par la Free Software Foundation ; sans sections inaltérables, sans texte de première page de couverture et sans texte de dernière page de couverture.

Récupérée de « [https://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Régime\\_et\\_gastronomie/Version\\_imprimable&oldid=453214](https://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Régime_et_gastronomie/Version_imprimable&oldid=453214) »

Dernière modification de cette page le 7 novembre 2014 à 08:40.

Les textes sont disponibles sous licence Creative Commons attribution partage à l'identique ; d'autres termes peuvent s'appliquer.

Voyez les termes d'utilisation pour plus de détails.

Développeurs