

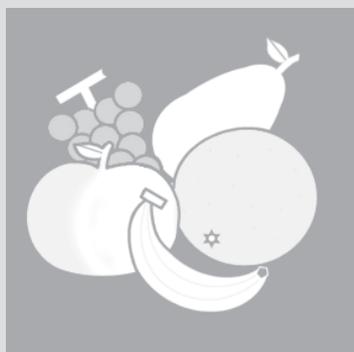
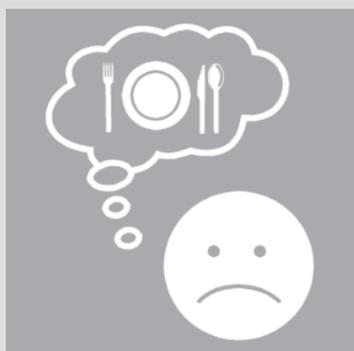
GUIDE DIÉTÉTIQUE

Mieux manger en prison...

« VERSION COURTE »

Service des sports

3^{ème} édition / CP - MARSEILLE



GUIDE PRATIQUE SANTÉ

La Diététique, « mieux manger en prison »

SERVICE DES SPORTS - CP DE MARSEILLE



L'hygiène de vie a un impact direct sur la santé et les capacités physiques. La diététique ce n'est pas forcément s'associer à un régime, c'est aussi par la connaissance des aliments, perdre surtout des mauvaises habitudes.



La Nutrition

en fonction de ce que vous recherchez :

- La Santé (diabétique, cholestérol...).
- L'Esthétique.
- La Performance.



Vous voulez perdre du poids ?

Bougez davantage car contrairement à ce que beaucoup pensent, l'**activité physique** diminue l'appétit.

Plusieurs études ont montré qu'en plus de brûler des calories, l'activité physique stimule la sécrétion d'une protéine qui coupe l'appétit.

Donc associé à de **nouvelles habitudes alimentaires**, vous pouvez mincir durablement. Car le problème des régimes, c'est que lorsque vous les arrêtez pour reprendre quelques-unes de vos anciennes mauvaises habitudes, vous aurez tendance à reprendre encore plus de poids qu'avant.

En effet, pendant les privations d'un régime, le corps est stressé, il se met en « alerte », en mode « famine » et le jour où vous réintégrez le sucre et les lipides en quantité, le métabolisme va stocker directement sous forme de gras afin d'avoir des réserves pour ainsi éviter de revivre un autre état de stress.

Donc stop aux régimes et essayez d'avoir de nouvelles habitudes définitives en limitant surtout les boissons & aliments sucrés.



Sommaire

1) Choisir ses aliments aux Cantines	3
2) Pourquoi il ne faut pas sauter le Petit-Déjeuner	4
3) L'Index Glycémique	5
4) Les Calories, un critère moins important que L'I.G.	7
5) Les Produits Laitiers	14
6) Effets du Jeûne Intermittent	15
7) Pourquoi faire tremper ou Germer Céréales & Graines	16
8) Comment choisir des bons Lipides	17
9) Les conseils pour perdre de la masse grasse	18
10) 18 recettes de cuisine avec les produits des cantines	19
L'origine de mes sources	31

1) Faire son repas diététique en prison

Liste des produits alimentaires les plus diététiques cantinables au CP de Marseille :

Màj le 15/06/2024

Aliments casher :

Thon.

Poitrine de dinde.

Pain pita (avec parcimonie).

Aliments Hallal :

Jambon de dinde.

Blanc de poulet.

Poulet pack rôti (enlevez la peau).

Feuilles de brick.

Soupe Harira.

Soupe Chorba.

Lait fermenté.

Aliments protéinés :

Thon entier Naturel.

Pistaches grillées salées

Œufs moyens.

Blanc de poulet en tranches.

Poulet rôti.

Maquereau au naturel.

Filet de Maquereau.

Sardines à l'huile. Il faudra veiller à enlever le maximum d'huile.

Féculents (pas trop cuire):

Farine (1 kg) : Il aurait fallu de la farine mi-complète ou complète !

Riz Thaï pas trop cuit (à faire tremper 2 jours)

Pois chiche (à faire tremper 2 jours).

Maïs doux.

Petits pois.

Lentilles (à faire tremper 12 heures).

Légumes en boîtes :

Tomates pelées.

Champignons émincés.

Haricots blancs

Haricots verts.

Houmous.

Pourquoi faire tremper certains féculents, page 16

Épices :

Raz el Hanout.

Herbes de Provence.

Laitages :

Lait 1/2 écrémé (à limiter à cause du lactose).

Crème fraîche 12% (à limiter à cause du lactose).

Fromage frais 0 % (à limiter à cause du lactose).

Petits suisses 40% (à limiter à cause du lactose).

Yaourt nature (attention au lactose).

Emmental bloc.

Roquefort.

Camembert (Très gras et attention au lactose).

Mozzarella (à limiter à cause du lactose).

Pointe de brie (à limiter à cause du lactose).

Bresse bleu.

Chèvre long.

Comté.

Pourquoi limiter le Lactose, page 14

Légumes frais & Fruits frais :

Plus de fruits après 17h ou alors une pomme.

Banane, Melon, Dattes et Figues →

Uniquement après une activité physique.

Accompagnements :

Huile d'Olive.

Huile de Colza.

Cornichons.

Olives vertes (les olives noires sont souvent fausses).

Harissa.

Moutarde.

Boissons :

Thés & Infusions.

Stabilisés en vert, les produits qui peuvent être consommés

le soir au dîner...

2) Pourquoi il ne faut pas sauter le Petit-Déjeuner :

Les 3 règles du petit-déjeuner :

- ✓ **Ne pas le sauter** → Sinon, dérèglement de 2 hormones : Insuline et Leptine.
 - L'insuline, comme on le sait c'est la gestion du sucre.
 - Et la Leptine dirige la sensation de faim.

Un petit déjeuner ne fait pas grossir, au contraire. Il s'inscrit même dans un programme de perte de poids. Lorsqu'il est sauté, au-delà de la fatigue et de l'irritation - parties émergées de l'iceberg -, les rouages intimes hormonaux s'égarer et vous basculez en mode dérapage incontrôlé de poids et de gestion du sucre. Ce qui n'augure rien de bon.

Si on saute le petit déjeuner, cela oblige le corps à entamer, dès le réveil, ses stocks glucidiques localisés dans le foie et les muscles, ce qui le fatigue. Et si le carburant n'arrive toujours pas au cours de la matinée, l'organisme va puiser dans le gras comme s'il faisait un effort physique intense et long. C'est épuisant, vous pouvez vous retrouver en hypoglycémie et ce n'est pas non plus intéressant pour perdre du poids, car lorsque le déjeuner de midi est le premier repas de la journée, il a tendance à être trop riche en sucre.

Alors, il est concevable de ne pas avoir le temps de déjeuner ou de ne pas avoir faim au saut du lit. Il suffit d'emmener une collation à manger plus tard mais au moins 3 heures avant le déjeuner.

- ✓ **Mangez des bons gras le matin :**

- Le **Sucré** le matin dérègle l'insuline qui est très sensible quand on se réveille. Et même, évitez les fruits surtout si vous prévoyez de ne manger que ça !
- C'est à dire que les **Lipases** qui sont les enzymes spécialisées dans la digestion des graisses sont mieux métabolisées à ce moment-là de la journée car ça prend 12 heures (le sucre c'est moins de 40 minutes). Du coup, le soir vous mangerez moins !

En cas d'augmentation importante de la glycémie, l'organisme va sécréter cette fameuse insuline pour stocker l'excédent de glucose dans le foie, sous forme de glycogène. Si le niveau de glycogène est déjà saturé du fait d'un manque d'activité physique (permettant de puiser dans ce glycogène pour produire de l'énergie au cours de l'effort) ou d'une consommation de glucides supérieure aux besoins, l'organisme transforme cet excédent de glucides en triglycérides, constituant de base des graisses. » Or, un petit déjeuner très sucré va favoriser les pics d'insuline et, à terme, la prise de poids. « Le corps est très sensible à l'action de l'insuline le matin.

Le petit déjeuner arrive après un jeûne nocturne, qui dure normalement de dix à douze heures.

Physiologiquement, le jeûne va générer une plus forte capacité du corps à capter le sucre. S'il y a bien un moment auquel il faut faire attention au sucre, c'est le matin. » On en mange donc moins.

De plus, les glucides complexes (sucres lents) qui le composent permettent également à l'organisme de tenir jusqu'au prochain repas sans sensation de faim et sans risque de grignotage car on le digère progressivement.

- ✓ **Accompagnez vos produits gras, d'aliments :**

- Riches en protéines.
 - Et de Féculents complets voire intégraux bien choisis.
- Ça permet d'allonger le temps de vidange gastrique pour tenir toute la matinée.



Infos supplémentaires : Je vous rassure, ça n'est pas incompatible avec les adeptes du jeun intermittent. Si vous dînez avant 19h00 la veille, vous pouvez prendre votre petit-déjeuner à 9h le matin. Donc pas de souci, vous avez les fameux 14 heures de jeun. D'ailleurs, s'il y'a un repas qu'on peut sauter sans risque de perturbation du métabolisme, c'est celui du soir !

Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

3) Index Glycémique, un critère plus important que de compter ses calories :

L'Index glycémique mesure la capacité d'un glucide à élever le taux de glucose dans le sang (c'est-à-dire la glycémie). Autrement dit, c'est la vitesse avec laquelle un Glucide (sucre) entre dans le sang.

Le foie puis les muscles ont des limites pour stocker le glycogène, la nature a horreur du vide donc tout glucose supplémentaire va filer, grâce encore à l'insuline, vers des cellules capables de le récupérer : ce sont les cellules des graisses (adipocytes) qui auront la fâcheuse tendance à fabriquer des triglycérides....

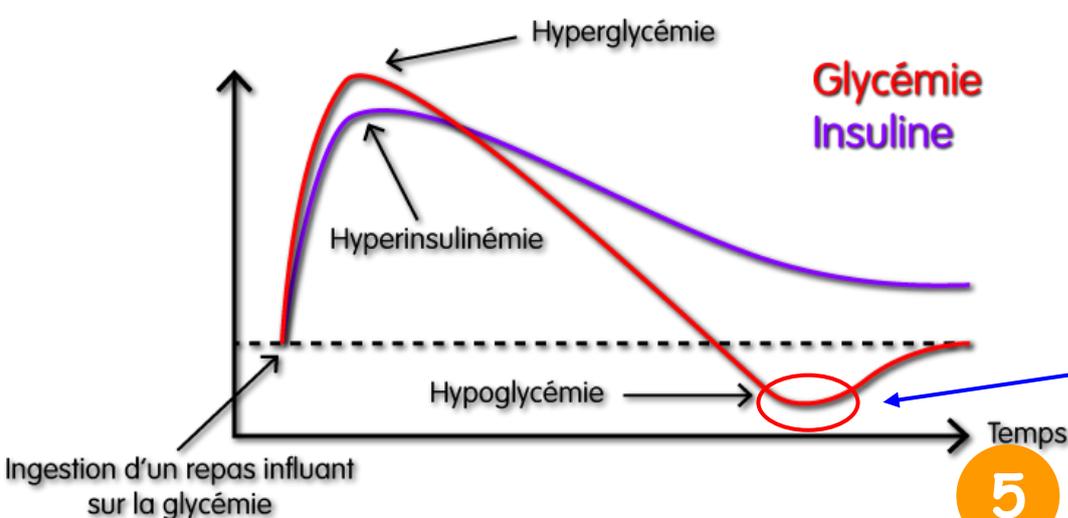
Pourquoi est-il important de connaître l'Index Glycémique des aliments ?

Pour votre ligne, ne vous focalisez plus sur les graisses et interrogez-vous plutôt sur l'index glycémique de vos aliments. Pendant des années nous avons fait fausse route. La communauté scientifique et les autorités sanitaires nous avaient fait passer le message selon lequel seules comptent les calories venues des graisses. Nous mangions trop gras soi-disant et c'était là l'origine de l'épidémie d'obésité qui touche les pays occidentaux. C'était une erreur :

En quelques décennies, la recherche en nutrition a fait des pas de géant. Certaines graisses sont sans conteste mauvaises pour la santé mais d'autres sont bénéfiques. Alors que les aliments sucrés, raffinés ont une responsabilité bien plus importante que les graisses dans la prise de poids.

Le goût sucré n'informe pas sur l'index glycémique. Par exemple, l'Index Glycémique du chocolat noir à 70 % de cacao est bien plus bas que ceux de la baguette et des galettes de riz.

Contrairement à la graisse qui met 12 heures pour être métabolisée, le sucre ne prend que 40 minutes. Il pénètre 8 minutes après son absorption dans le sang, et s'il n'est pas utilisé en produisant de l'énergie par un effort physique, il est transformé en graisse dans les 30 minutes sous l'action de l'insuline.



Quand vous mangez trop de glucide d'un coup (pas nécessairement des sucres rapides), on a un pic de glycémie et l'insuline fait baisser brutalement ce taux de sucre dans le sang à tel point qu'on peut se retrouver en hypoglycémie (voir l'entouré en rouge sur le schéma). Et pour se sentir mieux on aura tendance à reprendre du sucre, etc..

7 facteurs importants pour faire baisser l'Index Glycémique.

Conseils importants pour une meilleure santé et pour se préserver du diabète

- Pas trop cuire.



- Aliments complets ou **Intégraux** et BIO.

- Citron, Vinaigre de cidre (absorbent les amidons et donc le glucose dans le sang).

Thé vert, Cannelle (facilitent le travail de l'insuline).

- **Féculents** avec fibres (légumes), lipides & protéines.



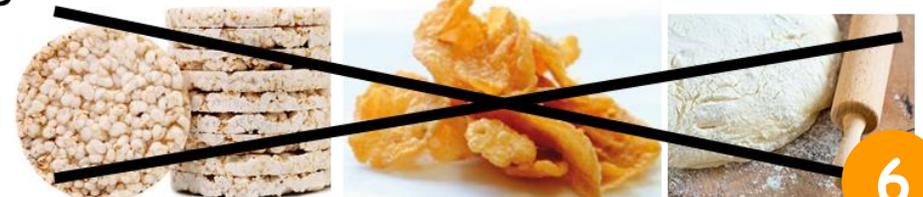
- Avec un féculent à **IG au-delà de 50**, ne pas avaler un aliment sucré (fruit, jus, dessert, boisson sucrée ou autres)...

- **Crudités** dans sandwichs.



- Supprimez toutes les **préparations** dont les ingrédients contiennent :

- Du Blé (si c'est de la farine blanche).
- Du Maïs.
- Et du Riz.



4) Le nombre de calories avalées chaque jour, moins important que l'Indice Glycémique !

4.1 - Un bon ou mauvais nutriment a la même valeur calorique alors que son effet sur l'organisme est bien différent !

Riz blanc cuit



130kcal
Glucide = 28,4g
dont 0,1g de sucre
I.G. = 70

Pomme de terre vapeur



85kcal
Glucide = 22g
dont 1,2g de sucre
I.G. = 65

Pois chiche cuit



160kcal
Glucide = 27,6g
dont 5g de sucre
I.G. = 25

Le riz et les pommes de terre ont sensiblement la même quantité de glucides que les pois chiches mais ont moins de sucres et moins de calories. Pourtant leur indice glycémique est beaucoup plus élevé. Ce qui veut dire que cet indice est lié à un autre facteur, la qualité de l'amidon d'un aliment et sa quantité de fibres.

4.2 - L'Indice Glycémique est un facteur plus important car il influe rapidement (8 min. pour les glucides) sur notre taux de sucre dans le sang...

4.3 - Les Glucides, Protides et Lipides seront mieux métabolisés s'ils sont avalés à certains moments de la journée !

4.1) Un bon ou mauvais nutriment a la même valeur calorique alors que son effet sur l'organisme est bien différent !

La partie sèche de 100g de très mauvais glucides (glucose, farine blanche, riz blanc, maïs et aliments trop cuits) produisent le même nombre de calories que 100g des meilleurs glucides (fraise, framboise, cassis, myrtille, légumineuses et riz basmati complet bio).

L'Indice glycémique est un facteur plus important que le nombre de calories avalés car si l'IG d'un aliment est important et pas dépensés dans les 40 minutes par un effort physique et que vos réserves de sucres (glycogène dans le foie et les muscles) sont déjà remplies, le glucose en excès dans le sang va être déposé par les cellules sous forme de graisses dans les tissus adipeux et autour de nos organes. De plus dans les 2 heures, on va avoir un creux et devoir lutter contre le grignotage !

A l'inverse, si un repas est très riche en calories et plutôt en bons gras, Oméga-3 & 9 (tout en limitant les Oméga-6, gras saturés et trans responsables de l'inflammation corporelle & articulaire) mais qu'il possède un Indice Glycémique faible, le taux de sucre dans le sang ne va pas monter rapidement, du coup l'insuline ne poussera pas le sucre à se transformer en graisse. Et dans le même temps la durée de satiété sera de l'ordre de 4 à 5 heures ce qui ne nous incitera pas à vouloir grignoter en attendant le prochain repas.

Prenons l'exemple de 2 nutriments, Glucides & Lipides

(Les Protides étant tous de qualité sauf peut-être pour le Gluten puisque certaines personnes en sont intolérantes).

Un **GLUCIDE** complexe se décompose en →

Sucres

Amidon

Fibres

a) Les pires des Glucides au niveau diététique :

- Glucose (Dextrose).
- Sirop de glucose.
- Les produits fabriqués avec de la farine blanche, du riz blanc, du maïs et trop cuits !

1g de Glucose = 4kcal

b) Le pire des sucres au niveau du foie :

- Fructose en excès → Provoque un dépôt de graisses.
- Sirop de fructose - glucose.

1g de Sirop = 4kcal

1g de chacun de ces pires Glucides = 4kcal

- 1 - Amidon de maïs ou féculé de maïs : 87 g / 100 g
- 2 - Riz blanc, cru : 77,8 g / 100 g
- 3 - Vermicelle de soja, sèche : 77 g / 100 g
- 4 - Riz soufflé nature : 77 g / 100 g
- 5 - Pétales de maïs : 73,7 g / 100 g
- 6 - Biscuit apéritif, mini bretzel ou sticks : 72,3 g / 100 g
- 7 - Riz blanc étuvé : 72,1 g / 100 g
- 8 - Galette de riz soufflé complet : 71,7 g / 100 g
- 9 - Crackers de table au froment : 70,8 g / 100 g
- 10 - Pomme de terre, flocons dés hydratés, nature : 70,6 g / 100 g

c) Les meilleurs des Glucides au niveau diététique :

- Fraise, framboise, cassis, myrtille (Fibres + Glucose, fructose, sucrose).
- Légumineuses (amidon & fibre) = Lentilles corail.
- Riz basmati complet.

1g de Fraise en extrayant sa partie glucidique = 4kcal

1 fraise de bonne grosseur = 5kcal

1g de chacun de ces meilleurs Glucides = 4kcal

Pour les **LIPIDES** c'est pareil →



1g de gras Trans (les pires) = 9kcal



1g d'Oméga-3 (les meilleurs) = 9kcal

Bons ou mauvais lipides et glucides, ils ont la même valeur calorique alors que leurs qualités nutritionnelles sont à l'opposé !

4.2) L'Indice Glycémique est un facteur plus important car il influe rapidement (8 min. pour les glucides) sur notre taux de sucre dans le sang...

L'Indice glycémique est un facteur plus important que le nombre de calories avalées car si l'IG d'un aliment est important et que ces calories riches en IG ne sont pas dépensées dans les 40 minutes par un effort physique et qu'en plus vos réserves de sucres (glycogène dans le foie et les muscles) sont déjà remplies, le glucose en excès dans le sang va être déposé par les cellules sous forme de graisses dans les tissus adipeux et autour de nos organes.

Petit-déjeuner (fromage ou viande maigre)



Ou Viande des grisons, filet bacon, Bresaola.

200g Fromages affinés de Brebis et de chèvre → **800kcal. 0-IG.**



50ml Lait de Kéfir fermenté → **23kcal. 35-IG.**



Jus de 2 citrons avec Nigelle, Gingembre, Ortie & Glycine → **28kcal. -7%IG global du repas.**



2 œufs pochés → **190kcal. 0-IG.**



150g pain Intégral ou de Seigle complet → **390kcal. 30-IG.**

Petit-Déjeuner (6h30) → 1433kcal et 7,8-IG

Effets positifs : La forte teneur en lipides et le faible IG global permettent de tenir en satiété de 4 à 5 heures !
Inconvénients : Si vous avez déjà un taux élevé en mauvais cholestérol, il faudra diminuer les portions de fromages et les choisir allégés !

Petit-déjeuner plutôt sucré (6h30)



100g flocons d'avoine **370kcal. 70-IG**
 20g chocolat noir 70% **118kcal. 25-IG**



300 ml de boisson végétale **63kcal. 30-IG**



150g pain complet → **371kcal. 65-IG.**



1 pomme verte **102kcal. 36-IG**



125g yaourt grec **66kcal. 30-IG**



50g beurre cacahuète → **310kcal. 25-IG**
 30g miel → **91kcal. 60-IG.**



Café sans sucre → **0kcal. 0-IG**



Orange → **86kcal. 37-IG**

Total = 653kcal & 53-IG OU **Total = 924kcal & 46-IG**

Effets positifs : Davantage d'énergies et de concentration mais uniquement pendant 45 minutes.
Inconvénients : L'IG élevé est néfaste pour notre glycémie et nous incite à reprendre, dans les 2 heures, des aliments sucrés pour éviter des coups de pompes !

Collation (10h45)



1 tartine → **33kcal. 35-IG**

+ Si efforts physiques importants dans la matinée →



Pomelos = **76kcal. 25-IG.**



2 Noix du Brésil → **40kcal**
 7 Amandes → **49kcal**
 9 Pistaches → **36kcal**
 L'ensemble = **15-IG**



10g Chia → **46kcal. 15-IG**
 10g Lin → **53kcal. 35-IG**
 50g Fruits rouges → **38kcal. 25-IG**



1 cracker → **54kcal. 40-IG**

Collation SANS efforts (10h45) → 158kcal et 19-IG **Collation AVEC efforts (10h45) → 425kcal et 25-IG**

Déjeuners faibles en glucides (13h00)

- 1 salade de Pois-chiches ou Houmous. 100g → 147kcal. 25-IG
- 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes. 100g → 20kcal. 15-IG
- 1 salade de Céleri. 100g → 30kcal. 30-IG
- 1 avocat → 320kcal. 5-IG ●
- 1 salade de Concombre. 100g → 14kcal. 15-IG
- 1 salade de Poivrons cuits. 100g → 29kcal. 20-IG ●

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive). 5cl → 25kcal. 9-IG
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière.

- Foie de veau (150g) + 1 œuf poché → 280kcal. 1-IG ●
- Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bacon, Rumsteck, Magret de canard (label rouge). 250g → 310kcal. 0-IG
- Poisson gras vapeur (saumon, truite, maquereau, sardine, hareng). 250g → 460kcal. 0-IG
- Poisson maigre (colin, morue, merlan, sole, thon listao ou germon). 250g → 183kcal. 0-IG

- Riz Basmati complet ou riz sauvage Bio. 150g → 235kcal. 45-IG (riz blanc, 70-IG) ●
- Lentilles ou Haricots secs. 150g → 190kcal. 30-IG
- Lentilles corail. 150g → 231kcal. 26-IG ●
- Haricots verts vapeur ou Brocolis. 150g → 42kcal. 30-IG
- Pois cassés, fèves ou Quinoa. 150g → 174kcal. 35-IG
- Endives ou Choux vapeur. 150g → 35kcal. 15-IG
- Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur. 150g → 120kcal. 65-IG

- 2 carreaux de chocolats noir à 90% → 120kcal. 15-IG
- 1 Yaourt maison. 125g → 47kcal. 19-IG (yaourt nature industriel, 36-IG)

Effets positifs : Les lipides sont de bonnes qualités et les féculents sélectionnés pour garantir un IG faible. Ce duo essentiel assure une satiété pour 4 à 5 heures.

Inconvénients : Les céréales complètes, les légumineuses (sauf pour les lentilles corail) et une cuisson al dente peuvent irriter les intestins fragiles. Astuce : En les faisant tremper puis germer, on facilite énormément leurs digestions !

Un de mes repas : ●
- 1095kcal
- 21-IG

Déjeuner (13h00) → Entre 605kcal & 10-IG // 1125kcal & 21-IG

Déjeuners classiques des Français

- Couscous. 400g → 1540kcal. 45-IG.



- Pâtes bolognaise. 400g → 648kcal. 52-IG.

- Risotto poulet & champignons. 400g → 575kcal. 65-IG.



- Steak Frites. 400g → 1412kcal. 65-IG.



- Pizza. 400g → 1064kcal. 65-IG.



- Bœuf bourguignon. 400g → 1400kcal. 60-IG.

- Raclette avec une pomme de terre. 400g → 1700kcal. 25-IG.



Effets positifs : Les plats très riches en glucides donnent de l'énergie pour 45 minutes.

Inconvénients : Mais l'IG élevé est néfaste pour notre glycémie et la satiété ne dure que pour 2 heures ce qui nous incite à grignoter. De plus les lipides sont généralement de mauvaises qualités !

Déjeuners → De 575 à 1700 kcal et 25 à 65-IG



1 tartine →
33kcal. 35-IG



1 crackers → 54kcal. 40-IG



1 pomme verte
102kcal. 36-IG

Goûter (16h~16h30)

+ Si efforts physiques importants dans l'après-m →

Goûter AVEC efforts → 709kcal et 48-IG



Bol de Flocons d'Avoine, pas instantané (75-IG) mais :

- Irlandais (55-IG)
- Gros Flocons (58-IG)
- Son d'avoine (15-IG)



10g Chia → 46kcal. 15-IG
50g Fruits rouges → 38kcal. 25-IG

150g Flocons avoine Irlandais → 556kcal. 55-IG

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir guide diététique

150ml Lait de Kéfir fermenté → 69kcal. 35-IG.

Ou 2 yaourts maison → 94kcal. 19-IG

Goûter SANS efforts

→ 189kcal et 37-IG

Dîner → Repas facultatif (18h30~19h00)

Aliments conseillés : Tous les poissons ou Viandes blanches + Légumes (plutôt verts) + Lentilles + 1 yaourt maison

BILAN (Calories contre I.G.)

Ma journée type :

Petit-déjeuner gras → 1 433kcal & 7,8-IG

Collation AVEC efforts → 583kcal & 23-IG

Déjeuner → 1 095kcal & 21-IG

Goûter AVEC efforts → 898kcal et 45-IG

Dîner → Repas qui peut être sauté sans risque de perturbation métabolique

TOTAL → 4 009 kcal & 20,5-IG

Prioriser les aliments riches en Protéines, en Omégas-3 & en Glucides à IG bas !

Et limiter les Omégas-6, gras saturés et trans responsables de l'inflammation corporelle & articulaire !

Bilan :

Selon les recommandations, un homme très actif ne devrait pas dépasser 3 000kcal mais aucun chiffre n'est conseillé pour l'Indice Glycémique !

La moyenne journalière en IG selon des repas classiques serait au-delà de 55. Or un IG élevé, davantage que les calories, conduit les glucides à se transformer en graisse corporelle si nos réserves en glycogène sont déjà pleines !

4 000 kcal avec IG bas (inf.25) va générer moins de risques de prise de masse grasse que 3 000 kcal avec IG haut (sup.55) Sauf si vous avez déjà du cholestérol

Selon certains préceptes, il faudrait dépenser plus de calories qu'on n'en assimile. Or mes Dépenses Energétiques Journalières sont de 2 768 kcal (Métabolisme de Base + Niveau d'Activité Physique → 1698 X 1,63). Je ferais donc un excès de 1241 kcal et pourtant je suis plutôt dans un rythme de perte de poids avec certes une diminution de volume musculaire mais aussi de gras (2016= 82kg / 2024 = 75kg).

Ce que je veux démontrer c'est que pour garder son poids de forme, la qualité des calories en bons glucides, bons gras et repas riches en protéines (à condition d'avoir les reins en bonne santé) est un facteur plus important que leur quantité.

4.3) Les Glucides, Protides et Lipides seront mieux métabolisés s'ils sont avalés à certains moments de la journée !

C'est par rapport à nos enzymes qui sont plus ou moins en nombre à certains moments, ceci pour découper les aliments en nutriments :

- ✓ Le matin, il est recommandé de manger gras et protéiné.
- ✓ Pour le midi, un repas riche en protéines et glucides lents.
- ✓ Le soir, les sécrétions digestives sont faibles.

Sautez le dîner ou alors choisir des aliments plus légers à base de légumes et de protéines maigres (viandes blanches, poissons, légumineuses) + Lipides bien choisis et riches en Oméga-3 (huile de colza, des noix, graines de lin ou chia).

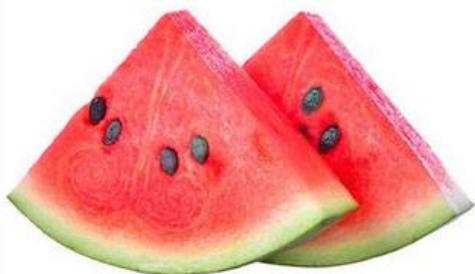


L'INDICE GLYCÉMIQUE ET

LA PERTE DE GRAS

L'INDICE GLYCÉMIQUE DE LA PASTÈQUE

IG : 75



30 CAL / 100 G

- ✗ IG beaucoup plus élevé
- ✓ Très pauvre en **CALORIES**
- ✓ Très riche en nutriments
- ✓ Plus adapté à ton **OBJECTIF**

L'INDICE GLYCÉMIQUE DU NUTELLA

IG : 33



(C'EST DU NUTELLA T'INQUIÈTE PAS !)

539 CAL / 100 G

- ✓ IG très bas
- ✗ Très dense en **CALORIES**
- ✗ Très riche en nutriments
- ✓ À Consommer avec modération

Mais attention tout de même à des IG très élevés comme la pastèque qui, si on en prend une petite portion, sera nettement meilleure nutritionnellement en comparaison du Nutella à IG faible.

Ce dernier admet un nombre de calories très important, ultra-transformées mais en plus de très mauvaises qualités (56,3% de sucres + 10,3% de gras saturés). Sans compter les additifs.



LIS LA DESCRIPTION POUR MIEUX COMPRENDRE !

5) Les Produits Laitiers :

Le matin est le meilleur moment de la journée pour manger des matières grasses, par exemple les fromages (on les écartera le soir) !

Il faudra éviter de manger toutes sortes de sucres en même temps, y compris les fruits car ça contrarie l'assimilation des lipides. Par contre les féculents complets ou intégraux sont conseillés (Pain, Wasa, légumineuses, etc...)

Pourquoi le lait est néfaste pour la santé ? Parce qu'à part l'homme, il n'y a aucun animal adulte qui boit du lait. Sauf si l'animal est affamé, normalement, il ne boira jamais de lait !

Alors pourquoi l'homme adulte insiste ? Conséquences possibles :

- ✓ **Le Lactose** : Problème digestifs et intestinaux.
- ✓ **Protéines de lait** : Possibilité d'allergies pouvant perturber notre système immunitaire.
- ✓ **Facteurs de croissances** : Risque accru de diabète de type-1 chez les enfants à risque, de maladies auto-immunes (comme la sclérose en plaques) et de certains cancers (prostate, ovaires) ; mais elle est aussi liée à un risque plus faible de cancer du côlon.

De façon générale, il faut privilégier les fromages aux laits de Brebis ou de Chèvre même s'ils sont légèrement plus gras que les fromages de vache car :

- Ils sont mieux métabolisés par notre organisme.
- Ils apportent davantage de Probiotiques.

Dans les produits laitiers, il faut éviter :

- Ceux qui contiennent **trop de lactose** :
 - Tous les Laits (sauf ceux qui sont caillés car le lactose est prédigéré).
 - Les fromages frais, tous les fromages blancs, le Mascarpone, la Mozzarella, les yaourts industriels.
- Ceux qui sont trop salés (prendre moins de 2g/100g) si vous avez des problèmes de tensions :
 - Tous les Bleus, la Mimolette, la Feta, l'Edam, le Parmesan...

Il faut privilégier ceux sans Lactose :

- Les fromages affinés d'au moins 18 mois.
- Les yaourts maison car le temps d'incubation dans votre yaourtière sera de 24 heures.
- Les laits sans lactose en vérifiant qu'il y ait moins de 4% de sucres dedans !
- Les laits caillés (Kéfir, Ribot, Elben) car le lactose aura été prédigéré.

Pour les produits **light** ou **allégés**, il faut vérifier qu'il n'y ait pas d'additif :

- Conservateurs.
- Gélifiants.
- Emulsifiants.
- Arômes naturels ou artificiels.

6) Effets du Jeûne Intermittent & ses principes :

Selon certaines recommandations, il faudrait jeûner pendant 16 à 18 heures en sautant le petit-déjeuner et en dinant entre 19 et 20 h mais :

Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent :

- Une dérégulation de notre horloge interne.
- Et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

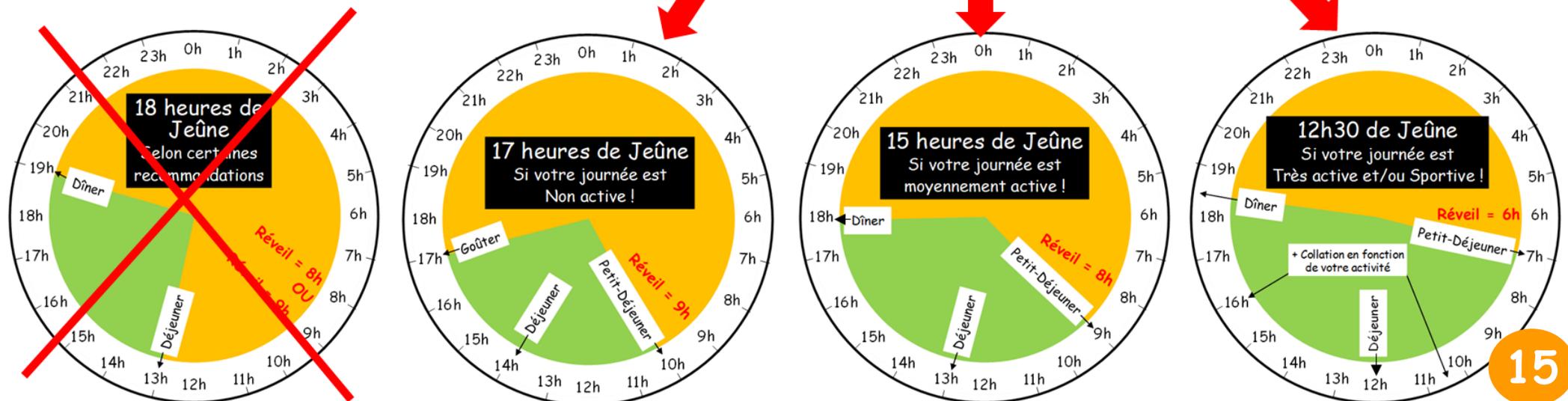
→ De plus ce jeûne intermittent est stressant & totalement incompatible si vous avez une journée active.

La journée idéale serait d'organiser :

- Un petit-déjeuner copieux le matin, entre 6 heures et 8 heures.
- Un déjeuner vers midi.
- Son dîner entre 16 heures et 18 heures.

→ Ce qui n'est pas forcément simple à accorder avec sa vie sociale.

Adaptez votre Jeûne à votre Niveau d'Activité Physique du Jour !



7) Pourquoi faire Tremper ou Germer

des céréales & Graines :

La germination, une étape supplémentaire au trempage qui améliore 2 nutriments :

- La Prédigestion des **protéines** (meilleure assimilation).
- La Prédigestion des **glucides** (moins de flatulences dues aux légumineuses ou céréales).

+

AMÉLIORE jusqu'à 3 fois les quantités de :

- Vitamines.
- Minéraux.

Ne pas faire cuire les graines germées pour ne pas perdre les nutriments.

Vous ne pourrez pas les conserver plus de 4 ou 5 jours au frigo.

Il faut toujours utiliser une eau filtrée ou en bouteille et pas celle du robinet (ou alors la laisser plus de 2h dans un récipient ouvert afin que le chlore s'évapore !)

Pourquoi Tremper ces aliments ?

- Eliminer les bloqueurs d'Enzymes.
- Et l'acide Phytique qui freine la digestion.

Si moisissure ou mauvaise odeur, jetez vos graines !



À chaque arrosage, il faut bien les rincer pour enlever le maximum de mucus !

Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour 1 jour de plus si T°>25°	Infos supplémentaires
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)	
Lin	8h	6 jours	2 (ou 3)	Ne jamais faire chauffer !
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	En grains entiers, non grillés
Tournesol	12h	2 jours	1 (ou 2)	
Légumineuses				
Haricot Mungo	1 jour	5 jours	3 (ou 4)	Faire cuire les Légumineuses & Céréales à feu doux. Dans l'idéal, à la vapeur ! À l'eau, 75°C maxi !
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)	
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)	
Céréales				
Quinoa	12h	2 jours	2 (ou 3)	Décortiqués, non grillés
Riz	24 h	3 jours	2 (ou 3)	
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	

8) Comment choisir des bons Lipides ?

Vive les oméga-3 !

Les oméga-3 sont anti-inflammatoires, préservent la santé cardio-vasculaire et cognitive, l'humeur et le poids, stimulent la production d'anticorps.

Attention aux Oméga-6, consommés 10 fois plus que nécessaire, qui freinent l'absorption des oméga-3. D'où l'importance d'établir ce ratio : **pas plus de 4 oméga-6 pour 1 oméga-3**.

Or les plats industriels rendent un différentiel de 20 oméga-6 pour un seul oméga-3 !

Ce qui signifie réduire la part d'oméga-6 (produits industriels, huile d'arachide et de tournesol, margarine, peau du poulet...)

Et augmenter celle d'oméga-3 : poissons gras (400 g par semaine), huile de colza (2 c. à s. par jour), légumes à feuilles vertes, volailles, œufs bio, quelques noix de Grenoble, graines de lin ou de chia...

L'herbe est riche en oméga-3 : ainsi, la viande de bêtes nourries à l'herbe ou les œufs des poules élevées librement en plein air ont un profil en acide gras idéal (un label appelé "**bleu-blanc-cœur**" les distingue d'ailleurs désormais).



Les Oméga-9 :

LES ACIDES GRAS MONO-INSATURÉS : BONS POUR LE CŒUR ET L'IMMUNITÉ

Ils devraient constituer la majorité des acides gras ingérés au quotidien (50 à 60 %) pour leurs effets protecteurs sur le plan cardio-vasculaire et leurs vertus immunitaires et anti-inflammatoires (huile d'olive, fruits à coques type noix, avocat, mais aussi graisse d'oie).

Et les **oméga-7** (huile d'argousier, noix de macadamia, anchois). Il est aisé d'en faire le plein en cuisinant ou assaisonnant à l'huile d'olive (2 c. à s. par jour) et en avalant une petite poignée d'oléagineux (noix, amande, noisette), nature, non grillés et non salés. voire en cuisinant avec une noisette de graisse d'oie, à condition, comme pour l'huile d'olive, de ne pas la faire fumer.

Le mode de cuisson, ça compte aussi !

► Il est essentiel pour préserver les micronutriments et la qualité des aliments et ne pas entraîner de réaction chimique néfaste à l'organisme.

Privilégiez toujours les cuissons al dente et douces, 80°C dans l'idéal (vapeur, mijotage, four à basse température) dans des contenants inertes : verre, inox et fonte émaillée. Sous l'effet de la chaleur, les particules d'aluminium ou de plastique ont vite fait de migrer dans les aliments.

9) Les conseils pour perdre de la masse grasse & mincir efficacement et durablement

1) De quelle façon faire du sport pour utiliser vos graisses comme source d'énergie :

- ❑ L'énergie provenant des graisses (lipolyse) est quant à elle utilisée en parallèle du sucre mais en très faible quantité ! Mais lorsque les réserves de sucres s'épuisent, les graisses qui se trouvent dans le sang sont davantage brûlées.

Exemples :

Déjà, il ne faut pas que le sang soit trop chargé en sucres !

- Après 40 minutes de marche rapide, les graisses brûlées représentent 50% de l'énergie.
- Au-delà d'1 heure, 70%.
- Et pour plus de 3 heures, ça sera optimal, soit à 80%.

- ❑ Et pour utiliser les réserves de glycogène (Les réserves d'énergie en sucre (glycogène) sont limitées à environ 90 minutes d'efforts intenses) afin d'éviter que le sucre rajouté par l'alimentation ne se transforme en graisse, il faudrait aussi que l'on fasse tous les jours : **Un effort de résistance (muscu) ou un cardio soutenu pdt au moins 45 minutes.**

La preuve qu'on n'a pas besoin de sucres c'est que notre corps peut synthétiser du glycogène à partir des protéines, et peut utiliser les lipides comme source d'énergie.

Ces conseils sont très exigeants, ne faites pas non plus tous ces efforts d'un coup et en excès car vous risquez de vous écoeurer et de vous blesser !!!

2) De quelle façon s'alimenter et comment s'activer dans la journée :

Pour perdre de la masse grasse (mincir) efficacement et rapidement, il conviendrait :

De changer ses habitudes alimentaires, c'est l'élément le plus important :

- Suivre les 7 conseils pour diminuer l'indice glycémique de vos aliments.
- Éviter toutes sortes de sucres (préparez une quantité de féculents en fonction de votre activité physique) et limiter les mauvaises graisses.
- Mangez à heures fixes, ne sautez pas de repas (3 à 5 par jour en fonction de nos activités physiques) et éviter les grignotages.

De bouger le plus possible dans la journée :

- ✓ Être actif au moins 3 ou 4 heures dans la journée (marche, ménage, tâches quotidiennes, etc...) → **les graisses seront davantage brûlées.**
- ✓ Et essayer de faire au moins 40 minutes d'activité intense (course à pied, renforcement musculaire, vélo, rameur, etc...) → **Ce sont les sucres qui sont consommés.**

Alors qu'est-ce que ça veut dire tout ça ?
C'est que si vous mangez moins de sucres et lorsque vous faites un effort physique, les muscles et les organes vont transformer ses graisses en carburant.
D'où diminution de la masse grasseuse.



Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, la pomme et certains aliments riches en **Oméga 3** pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes



« Si l'alimentation servie par l'administration (ladite « gamelle ») est généralement équilibrée, celle que se concoctent les détenus l'est parfois moins ! ».

Pâtes, barres sucrées, peu de produits frais...

La nourriture cantinée est plus remarquable pour ses vertus anxiolytiques (mais qui ne le comprendrait pas ?) que diététiques.

Après, il est toujours possible d'agrémenter astucieusement à son goût, les repas fournis dans les prisons.



10) 18 idées de recettes pour le matin / midi / soir à l'aide des ingrédients de la page précédente, dits « diététiques ».

À éviter le pain, les pâtes et la semoule de couscous (en gros, tous les aliments fabriqués avec de farine blanche) au profit du riz ou des légumes secs mais pas trop cuits.

N°	Les 18 recettes	Matin	Midi	Soir
1	Blancs de poulet à la Japonaise		OK	OK en remplacement du riz, mettre des légumes.
2	Briouats au Thon et à l'œuf	OK	OK	Les bricks c'est trop lourd pour le soir.
3	Concassée de tomates	OK	OK	On évite les légumes rouges le soir.
4	Frittata de courgettes & d'oignons	OK	OK	OK en supprimant les pommes de terre & le parmesan. Doucement sur la quantité.
5	Gaspacho simple		OK	On évite les légumes rouges le soir.
6	Gratin de courgette		OK	
7	Œufs brouillés à la portugaise	OK	OK	OK
8	Omelettes à la tomate	OK	OK	OK mais pas trop de tomates
9	Paëlla sans fruit de mer		OK	
10	Pain de thon à la tomate	OK	OK	OK mais pas trop de tomates
11	Poulet façon tajine	OK	OK	OK mais sans les pommes-de-terre.
12	Risotto au thon	OK	OK	OK
13	Riz au poulet / cuisine algérienne		OK	
14	Riz thon & tomate		OK	
15	Sardines en boîte grillées	OK	OK	OK
16	Tajine aux légumes	OK	OK	OK
17	Tapenade	OK	OK	
18	Tortillas	OK	OK	OK

Les ustensiles faits « maison » en prison :

Comment fabriquer une râpe avec une boîte de pâté ?

Comment fabriquer un fouet avec une bouteille ?



Comment fabriquer une râpe avec une boîte de pâté ?

1. Prendre un couvercle en métal d'une boîte de pâté ou d'un pot à confiture.
2. Prendre une fourchette et repérer la dent la plus pointue.
Tordre cette dent et la placée à l'intérieur du couvercle.
Veiller à ce que ce couvercle soit placé sur une surface avec une partie creuse au milieu.
Faire plein de petits trous en tapant au dos de la fourchette avec un verre.
Vous pouvez ainsi râper vos agrumes ou vos carottes ;-)))

Comment fabriquer un fouet avec une bouteille d'eau ?

1. Retirer le fond et le goulot d'une bouteille d'eau en plastique.
Ouvrir la bouteille dans la longueur.
2. Découper des lamelles de largeurs différentes (entre 0,8 et 1,5 cm) sur les trois quarts de la bouteille. Puis plier chaque lamelle en deux et dans la longueur afin qu'elles soient plus rigides et résistantes.
3. Rouler la bouteille et scotcher le haut de manière à faire une poignée.
En bas, séparer les lamelles.
4. Couper les lamelles à différentes longueurs de façon à obtenir la forme d'un fouet.
C'est-à-dire que les lamelles seront plus longues au centre et plus courtes sur les côtés.



Autre ustensile :

Un fouet avec une bouteille de javel astucieusement coupée et brûlée. Le plastique est scotché et fixé à l'aide de deux dents de fourchette qui sont retournées pour emprisonner la base du fouet.





Blancs de poulet à la Japonaise

1

Ingrédients :

- 180 grammes de Riz
- 1 Oignon
- 2 Œufs
- 4 Blanc de poulet
- 50 grammes de Champignons divers
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Préparation du riz : Nettoyer le riz à l'eau et le plonger dans de l'eau bouillante pour le faire cuire (pas trop cuit)
 - ◆ Préparation de la sauce : Mélanger un quart de tasse de sauce soja avec une demie tasse d'eau.
 - ◆ Préparation du plat : Couper le poulet en morceaux grossiers.
- Dans un grand bol, mélanger le poulet avec les épices. Bien mélanger et laisser reposer une dizaine de minutes.
- Dans un autre bol, casser les œufs et les mélanger.

Cuisson :

- ◆ Dans une poêle, mélanger le poulet, les oignons, les champignons et la sauce. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit cuite (une dizaine de minutes tout au plus).
- ◆ Ajoutez l'œuf par-dessus de manière à ce qu'il couvre bien l'ensemble **SANS MÉLANGER**. Couvrir votre poêle et laisser cuire 30 secondes à une minute.
- ◆ Égouttez votre riz et placez-le dans vos bols.
- ◆ Ajoutez votre préparation par-dessus. Servez...



Briouats au Thon et à l'Oeuf

2

Ingrédients :

- 3 Œufs
- 1 Yaourt nature
- 280 grammes de Thon en boîte
- Epices « Raz El Hanout »

Ingrédients spéciaux :

- 10 feuilles de brick

Recette :

- ◆ Mettez les œufs durs, le thon et les épices coupés très fins dans un bol.
- Ajoutez 3 cuillères à soupe de yaourt. Mélangez à nouveau rapidement et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- ◆ Coupez vos feuilles de brick en deux, puis pliez chaque moitié en deux dans le sens de la longueur, partie arrondie au-dessus.
 - ◆ Mettez une cuillère de préparation à l'extrémité de votre bande de brick et repliez pour former un triangle
 - ◆ Continuez de plier la bande en alternant à gauche et à droite et en serrant bien.
 - ◆ Glissez la pointe restant à la fin de la bande à l'intérieur du triangle pour faire tenir le tout.
 - ◆ Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle & faites-y dorer les briouats de chaque côté. Servez chaud.



Concassée de tomates

3

Ingrédients :

- 5 tomates
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Harissa
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Faites revenir à feu vif dans 2 c.à.s. d'huile d'olive les tomates avec une pointe d'harissa. Baissez le feu
- ◆ Ajouter l'ail en éclats, les épices et un peu de sel. Mouillez de quelques cuillères d'eau si nécessaire, laissez mijoter à couvert quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement.

Conseils :

- ◆ Se consomme telle quelle en accompagnement d'une viande blanche, avec du riz ou des lentilles.
- ◆ Peut servir de base pour des sauces plus élaborées ; idéale en garniture de pizza. On peut y adjoindre du poivron ou des champignons.



Frittata de courgettes & d'oignons

4

Ingrédients :

- Courgettes (500g)
- 2 oignons- 1 poivron
- 2 pommes de terre
- 6 ou 7 œufs
- Huile d'olive
- Parmesan (60g)
- Harissa
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

Peler et couper les oignons en dés. Mettre une grande poêle à chauffer sans gras.

- ◆ Quand la poêle est chaude, ajouter de l'huile d'olive (3 c. à soupe) et les oignons. Faire revenir les oignons pendant 4-5 minutes. Pendant que les oignons cuisent, laver et couper les courgettes en rondelles (1cm d'épaisseur), les pommes de terre en petits dés & les poivrons en lamelles.
- ◆ Quand les oignons sont bien dorés, ajouter tous les légumes. Saler, poivrer. Bien mélanger.
- ◆ Faire revenir pendant environ 5-6 minutes sur feu moyen en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, battre légèrement les œufs (avec une fourchette) dans un saladier. Saler (pas trop), poivrer.
- ◆ Ajouter les œufs (bien répartir sur les courgettes). Faire cuire pendant 3-4 minutes à feu moyen.
- ◆ Quand la frittata est cuite sur le dessous (quand elle se détache bien de la poêle), retourner la frittata (le plus simple est de couvrir la poêle d'une grande assiette, de renverser la frittata sur l'assiette et à l'aide d'une spatule, de faire glisser la frittata de l'assiette pour la remettre dans la poêle).
- ◆ Faire cuire encore pendant 3-4 minutes et rajouter le parmesan. Servir avec une salade par exemple.



5

Gaspacho simple

Ingrédients :

- 5 tomates
- 10 ml de crème fraîche
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Concasser les tomates, récupérer le jus.
- ◆ Mélanger la pulpe de tomate.
- ◆ Récupérer la potion et poivrez légèrement. Recouvrir avec de l'huile d'olive, incorporer enfin le jus.



6

Gratin de courgettes

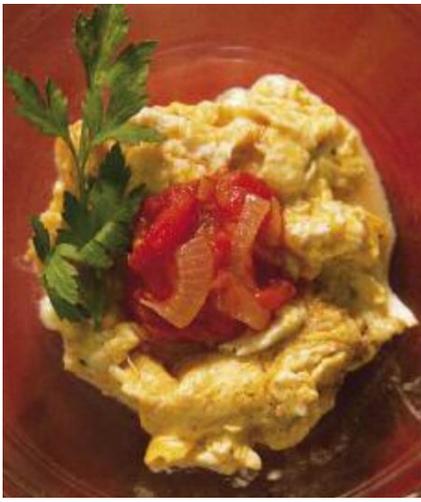
Ingrédients :

- 4/6 pommes de terre
- 1 oignon et 1 courgette (facultatif, ou tout autre légume)
- 50g de fromage râpé
- 20g de beurre
- 5g de farine
- 250cl de lait
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

Comme un gratin... mais à la poêle... Ok ce sera un gratin « pas gratiné » mais le goût y est !

- ◆ Couper les pommes de terre en rondelles. Les mettre à cuire à la poêle.
- ◆ Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine. La cuire 3 minutes sans coloration.
- ◆ Verser le lait. Cuire jusqu'à épaississement en mélangeant régulièrement. La sauce doit napper la cuillère.
- ◆ Émincer l'oignon et la courgette, réserver séparément.
- ◆ Quand les pommes de terre sont dorées mais pas encore cuites, ajouter l'oignon. Lorsqu'il commence à fondre, ajouter les courgettes. Faire revenir encore 5 minutes puis verser la béchamel.
- ◆ Mélanger et couvrir de fromage râpé. Laisser cuire à feu doux pendant encore 5 minutes.



Oeufs brouillés à la portugaise

7

Ingrédients :

- 2 tomates
- 1 oignon
- 5 œufs
- Huile d'olive
- 1 carré de fromage
- Sel
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

Pour le concassé de tomates :

- ◆ Couper finement l'oignon, le mettre dans la poêle avec de l'huile d'olive.
- ◆ Ajouter les tomates en morceaux, le sel et cuire 15 min.

Pour les œufs brouillés :

À la différence de l'omelette, les œufs brouillés seront plus baveux donc moins cuits.

- ◆ Casser les œufs dans un bol, saler et les mélanger à la fourchette.
- ◆ Verser le mélange dans la poêle huilée.
- ◆ Finir la cuisson en ajoutant la portion de fromage.



Omelette à la tomate

8

Ingrédients :

- 4 œufs
- 2 tomates
- 1 tasse de lait
- Huile d'olive
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Dans un saladier, briser les 4 œufs et les mélanger énergiquement jusqu'à ce que le mélange devienne bien homogène.
- ◆ Saler et poivrer. Vous pouvez ajouter une tasse de lait pour obtenir une omelette plus légère et aérée.
- ◆ Couper les tomates en petits morceaux.
- ◆ Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- ◆ Mettre les tomates dans la poêle. Laisser mijoter trois minutes, le temps que les tomates rendent leur jus, puis ajouter la préparation aux œufs.
- ◆ Ne pas laisser brûler le dessous de l'omelette ! Servir bien chaud, avec du riz et/ou des légumes.



9

Paëlla sans fruit de mer

Ingrédients :

- 8 pilons de poulet sans la peau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, coupé fin
- 2 gousses d'ail, coupées fin
- 2 poivrons rouges, épépinés et coupés en lanières
- 1 citron
- 440 g (2 tasses) de riz
- 150 g (1 tasse) de petits pois

Recette :

- ◆ Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon, la pâte de tomates et le paprika. Laisser mijoter 5 minutes. Ajouter le safran. Saler, poivrer et mélanger. Réserver au chaud.
- ◆ Dans une poêle à feu élevé, dorer le poulet dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter les poivrons et le chorizo. Saler et poivrer. Continuer la cuisson 2 minutes en remuant.
- ◆ Ajouter le riz et bien mélanger et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu moyen 10 minutes sans remuer.
- ◆ Continuer la cuisson jusqu'à ce que le riz soit cuit, mais légèrement ferme et que le bouillon soit épais, mais pas complètement absorbé.
- ◆ Hors du feu, ajouter les petits pois. Couvrir et laisser reposer 3 minutes. Servir avec des quartiers de citron.



Pain de thon à la tomate

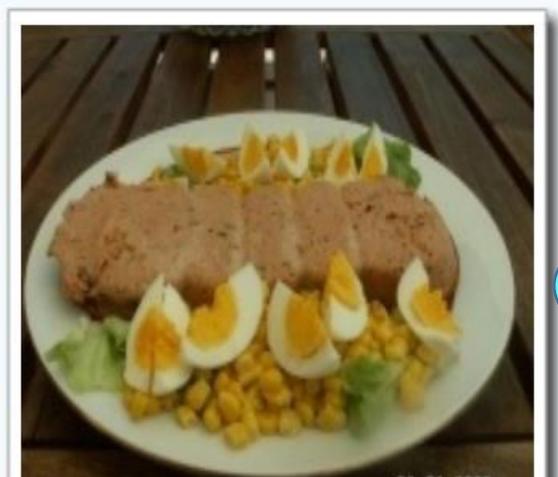
Ingrédients :

- 4 Œufs
- 200 grammes de Thon en boîte

Ingrédients spéciaux :

- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 8 cuillères à café de crème fraîche (à éviter au repas du soir)
- Epices « Raz El Hanout »

10



Recette :

- ◆ Égoutter le thon et le mettre dans un saladier avec les œufs, le persil haché, mélanger.
- ◆ Ajouter la moutarde, le concentré de tomate et la crème fraîche, bien mélanger.
- ◆ Déposer cette mixture dans une casserole et huiler le fond.
- ◆ Faire cuire au bain-marie pendant 20 min couvert (d'une assiette ou autre).
- ◆ Démouler dans un plat de service et agrémentez de ce que vous voulez. Pour moi, salade, œufs durs et maïs. Servir Bien frais !



Poulet façon Tajine

11

Ingrédients :

- 4 morceaux de poulets
- 3 pommes-de-terre
- 3 carottes
- 2 citrons
- 3 oignons
- Harissa
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Dans une casserole à feux doux, faites chauffer à couvert : pommes de terre cuites en dés, carottes, citron (coupés en quartiers), poulet rôti détaillé en morceaux.
- ◆ Ajoutez huile d'olive, harissa, oignons coupés en deux ou en quatre suivant grosseur, épices.
- ◆ Remuez délicatement de temps en temps. Rectifiez l'assaisonnement.



12

Risotto au thon

Ingrédients :

- 1 verre de riz
- 2 verres de bouillon *
- 1 boîte de thon
- 2 tomates
- Fromage râpé
- Huile d'olive
- Harissa
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Mettre le riz dans une casserole avec de l'huile chaude et bien mélanger. Le riz devient alors translucide.
- ◆ Préparation du bouillon * : Utiliser le jus du thon et de la tomate pour faire votre bouillon. Ajouter de l'harissa.
- ◆ Ajouter ce bouillon et terminer la cuisson avec du fromage râpé.
- ◆ Temps de cuisson = 20 minutes.
- ◆ Mettre le thon au dernier moment.



Riz au poulet (cuisine algérienne)

13

Ingrédients :

- 3 ou 4 cuisses de poulet
- 1 bol de riz
- 1/2 poivron
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 3 c-à-s de sauce tomate
- 1 verre de petits pois
- 1 oignon haché
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- Harissa
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Dans une poêle, verser l'huile d'olive et ajouter l'oignon et l'ail hachés.
- ◆ Ajouter les cuisses de poulet et laisser dorer.
- ◆ Mettre les tomates coupées en petits morceaux, les carottes ainsi que le poivron rouge (si vous utilisez les petits pois frais c'est le moment de les ajouter).
- ◆ Ajouter les épices.
- ◆ Verser l'eau (1 L à peu près) fermer avec une autre poêle et laisser jusqu'à cuisson du poulet.
- ◆ Faire chauffer 1 c-a-soupe d'huile et y faire revenir le riz jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- ◆ Verser la sauce et les légumes dessus. Ajouter la sauce tomate.
- ◆ Couvrir et laisser cuire le riz. (J'aime bien quand il reste un peu de liquide dans mon plat au riz car il va absorber le liquide) ... Servir le riz avec le poulet doré.



Riz thon & tomate

14

Ingrédients :

- 2 boîtes de thon
- 1 bol de riz
- 2 oeufs
- 1 tomate
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 3 c-à-s de sauce tomate
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- Harissa
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Couper ail et oignon très fins.
- ◆ Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive, et ajoutez l'oignon. Lorsque l'oignon devient transparent, ajoutez l'ail.
- ◆ Dans la poêle, verser la tomate. Portez à ébullition. Ajoutez du sel, du poivre.
- ◆ Laisser réduire pendant 10 minutes environ, puis ajouter le thon.
- ◆ Faire bouillir deux casseroles d'eau salée. Dans l'une, plongez le riz, dans l'autre, les deux œufs (10 minutes, pour obtenir des œufs durs).
- ◆ Mélanger le riz avec la sauce tomate + harissa, et les œufs durs coupés en quartiers sur le dessus.

28



Sardines en boîte grillées

15

Ingrédients :

- 2 boîtes de sardine à l'huile.
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- Harissa
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Ouvrez les boîtes de sardines et récupérez l'huile d'olive dans un bol sans sortir les sardines de leur boîte.
- ◆ Ciselez l'ail et ajoutez-les à l'huile d'olive.
- ◆ Ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Poivrez et mélangez.
- ◆ Remettez cette huile parfumée dans les boîtes de sardines et placez-les dans une poêle. Recouvrez avec une autre poêle pendant 25 à 30 minutes.
- ◆ Dégustez les sardines sur des tranches de pain grillé.



16

Tajine aux légumes



Ingrédients :

- 1 courgette, coupée en rondelles de 1 cm d'épaisseur
- 1 poivron, épépiné et coupé en lanières
- 1 ou 2 boîtes de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 citron coupé en quartiers
- 1 bocal d'olives vertes
- 1 oignon haché
- 3 c-à-s de sauce tomate
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- Harissa
- Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Dans une poêle à feu moyen-élevé, dorer la courgette, le poivron et les épices. Bien remuer pour enrober les légumes.
- ◆ Dans un bol, délayer la pâte de tomates et la pâte harissa dans le bouillon à l'aide d'une fourchette, puis ajouter aux légumes.
- ◆ Ajouter le reste des ingrédients. Saler légèrement, les olives sont déjà salées. Poivrer.
- ◆ Couvrir et laisser mijoter 25 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- ◆ Servir avec du riz.



Tapenade sans câpre ni anchois

17

- Ingrédients :
- 200g d'olives vertes
 - 15cl d'huile d'olive
 - 3 gousses d'ail
 - Jus de citron
 - Poivre
 - Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Écrasez les olives dénoyautées.
- ◆ Ajouter peu à peu l'huile d'olive et continuer à écraser jusqu'à l'obtention d'un mélange plus ou moins fin, selon votre goût.
- ◆ Assaisonner avec du poivre, de l'ail et éventuellement du jus de citron.
- ◆ Pour que la tapenade soit bonne, les arômes, et saveurs, ne doivent pas dominer. Sauf ceux des olives. Pensez à préparer les tapenades, toujours la veille.
- ◆ Vous avez ainsi la tapenade verte de base que vous pouvez varier suivant l'idée du moment en ajoutant par exemple des épices.
- ◆ Une des variantes possibles : ajouter du thon dans la tapenade.
- ◆ Suivant l'utilisation que l'on veut faire de cette tapenade, on peut y ajouter une cuillère à café de moutarde.
- ◆ On peut en remplir des blancs d'œufs durs, les jaunes étant mélangés à la tapenade, fourrer des tomates, la servir sur des légumes crus, sur des toasts ou des tartelettes en apéritif. On peut l'utiliser pour assaisonner une salade de tomates ou de concombres, des pâtes, des légumes. Elle peut aussi servir de base pour badigeonner une viande ou une préparation. Délicieux sur un toast avec du fromage de chèvre.



Tortillas

18

- Ingrédients :
- 2 oeufs
 - 1 carré de fromage
 - 1/2 oignon
 - 1/2 verre de lait
 - Légumes cuits (tomates, courgettes, etc...)
 - Epices « Raz El Hanout »

Recette :

- ◆ Faire sauter les légumes dans une poêle. Ajouter les oignons et une fois les oignons légèrement brunis, incorporer les œufs préalablement battus et assaisonnés. Puis ajouter le carré de fromages. Laisser colorer l'omelette, se servir d'une assiette pour la retourner et continuer la cuisson sur l'autre face.

L'origine de mes sources d'inspiration :

À la lecture de nombreux magazines, d'une centaine d'ouvrages techniques et de sites spécialisés, depuis plus d'une dizaine d'années, j'ai récolté un nombre important d'informations concernant la diététique et les exercices physiques sans charge additionnelle.

Références « Exercices physiques » :



- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.
- Méthode de musculation. 110 exercices sans matériel. Olivier LAFAY.

Références « Nutrition » :



- www.quecuisiner.fr. Un site sur lequel on entre tous les ingrédients à disposition et il nous sort une liste de recettes réalisables.
- Top santé Hors-série « Limiter le sucre » mai 2020.
- Encyclopédie des Supers Aliments - Emilie LARAISON & Arnaud CACAUL. Sept. 2017.
- « Alimentation santé ». Marie-Jo BRENNSTUHL. Edition DUNOD, 2017.
- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.

- Et de façon très variée, à la lecture de nombreux magazines :
 - Réponse à tout.
 - Sciences & Avenir + Science & Vie.
 - Men's Fitness
 - Ça m'intéresse santé.
 - Santé magazine.
 - 60 millions de consommateurs.
 - Que choisir.
 - Dr Good.
 - Top santé.

Les 4 sites principaux sur lesquels,
j'ai récupéré toutes les valeurs
en nutriments des différents aliments.

En cliquant dessus, vous pouvez vous y rendre...



5 guides au service des sports de notre CP de Marseille

<https://sport-adapte-nutrition.fr> :

- ✓ N°1 → Sport en cellule & promenade.
- ✓ N°2 → Diététique, Mieux manger en prison.
- ✓ N°3 → Sport Adapté, Faire du sport blessé ou malade.
- ✓ N°4 → Votre Programme en Activités physiques et/ou efforts Alimentaires.
- ✓ N°5 → Sport Santé « Activités Thérapeutiques ».
+ Renforcement Musculaire Thérapeutique



En vous remerciant de votre attention...

Seb D.