

Changer certaines habitudes

1) Pourquoi les Régimes & Jeûnes
de plus de 24 heures
ne fonctionnent pas ! (page1)

2) 3 Règles de base (page4)



1) Ici pas de régime mais 2 modes de vie, celui d'Okinawa & le méditerranéen

Les 2 modes de vie.

Dans mon expérience de sportif et d'adepte de la diététique, depuis près de vingt ans, j'ai longuement réfléchi sur les meilleures façons de s'alimenter.

Je me suis très souvent penché sur le mode de vie de la population d'OKINAWA, un groupe de 44 îles au large du Japon. Le niveau de santé et le nombre de centenaires (vivant d'ailleurs fort bien et restant particulièrement actifs) sont très nettement supérieurs à la moyenne puisque ces gens ont, chiffres rendus au nombre d'habitants, la plus longue espérance de vie au monde.

Ce mode de vie est d'ailleurs très proche de l'alimentation méditerranéenne à cela de prêt qu'à Okinawa :

- Ils s'arrêtent de manger avant la satiété (ne pas manger plus qu'à sa faim).
- Ils ignorent les desserts, les produits laitiers, par contre ils consomment beaucoup de produits à base de soja qu'il faudrait d'ailleurs limiter en quantité en réalité.
- Ils multiplient les repas (entre 5 et 6 par jour) mais des petites portions, pas n'importe quoi, ce n'est pas du grignotage, et à heures régulières (environ toutes les 3 heures).

Par contre, c'est un régime frugal, riche en légumes, en produits végétaux, pauvre en calories et en protéines — aux alentours de 9 % pour les protéines, c'est-à-dire très en dessous du seuil souhaitable.

Pourquoi les Jeûnes de plus de 24 heures et les régimes très basses calories ne fonctionnent pas ?

Psychologiquement :

- D'abord parce qu'ils sont insupportables à suivre, avec une monotonie, une tristesse considérable au-delà de quelques jours. Ils entraînent fatigue, dépression...

Physiologiquement :

- En l'absence de glucides, le cerveau va utiliser :
 - D'abord les réserves en glycogène du foie et des muscles.
 - Puis, au bout de 24 heures, ce sont les protéines du muscle qui vont être détournées par le foie afin de « faire » du glucose pour le cerveau, à partir de certains acides aminés musculaires (alanine), ce qui va générer une fonte musculaire.
 - Si l'apport glucidique est très réduit, une cétogenèse va se mettre en route du fait de la lipolyse (utilisation des graisses pour fournir de l'énergie). Les corps cétoniques alors produits peuvent être un carburant du cerveau en remplacement du glucose. En théorie, si la cétogenèse se met en route, la perte musculaire s'en trouve ralentie. La perte de poids est importante avec une perte de la masse grasse et de la masse maigre (muscles).

Mais,

- 1) La perte de masse grasse entraîne une diminution de la leptine (hormone du tissu adipeux), qui conduit à réduire les dépenses énergétiques et augmenter les prises alimentaires.

2) Les hormones de la faim (ghréline notamment) augmentent. La perte de masse maigre entraîne une diminution du métabolisme de base et donc des dépenses. Au total, l'organisme met tout en œuvre pour ralentir puis stopper la perte de poids, et récupérer les masses maigres et grasses perdues, et éviter... la mort.

Ces régimes ont été utilisés en milieu hospitalier spécialisé pour des durées de quelques semaines, et devaient ensuite être suivis d'une phase d'entretien avec des apports entre 1 200 et 1 500 kcal.

Tous les ingrédients d'une reprise de poids sont présents :

- Outre les conséquences de la restriction cognitive qui accompagne tous les régimes restrictifs et celles des régimes avec contrôle mental, avec leur cortège de frustration, compensation, culpabilité, mésestime de soi, dépression, poids yo-yo.
- Les reprises de poids quasi inéluctables sont assorties d'une reprise de masse grasse plus importante, tandis que la reprise de masse maigre est deux fois moins importante que la perte qui a précédé.

Résultats → La maladie de l'obésité s'aggrave.

Le Stress joue un rôle sur notre appétit !

Si un stress aigu a plutôt tendance à nous couper l'appétit et nous faire perdre du poids, un stress chronique (lié à une mauvaise ambiance au travail, des problèmes dans le couple...) fait, lui, plutôt grossir.

La raison : une sécrétion chronique de cortisol (hormone du stress) qui favorise le stockage des graisses et augmente l'appétit, avec une appétence particulière pour les aliments gras et sucrés. Le stress peut aussi détériorer le sommeil ; or la fatigue est également un facteur favorisant la prise de poids.

LA SOLUTION →

- ✓ **La cohérence cardiaque** est une technique antistress qui agit rapidement, indique
- ✓ Il est aussi intéressant d'essayer d'intégrer une **activité relaxante** dans sa semaine : yoga, méditation, sophrologie... »
- ✓ 3^{ème} solution : **l'activité physique** : « Elle fait sécréter des neurotransmetteurs (endorphine, dopamine) qui aident à réduire le stress. »

Les émotions négatives :

Pour calmer une émotion négative : (colère, anxiété, déprime, ennui, frustration...), beaucoup de personnes ont tendance à manger des aliments gras et sucrés. Ceux-ci favorisent en effet la sécrétion dans le cerveau de neurotransmetteurs du bien-être (sérotonine, dopamine), mais l'effet ne dure pas longtemps. Pire, leur consommation peut entraîner de la culpabilité, autre émotion négative, que l'on va chercher à apaiser... en mangeant. Un vrai cercle vicieux.

LA SOLUTION → « Il faut apprendre à distinguer la faim de l'envie de manger, comprendre les émotions négatives qui nous poussent à grignoter et prendre conscience que le fait de manger ne résout pas le problème ». Il est important de trouver d'autres sources de plaisir pour calmer les émotions négatives.

Un travail avec un psychologue spécialisé dans les comportements alimentaires peut aider.

« Si l'on a vraiment envie de quelque chose de sucré dans la soirée, on peut s'autoriser un carré de chocolat noir ou une pomme, que l'on prend le temps de déguster en pleine conscience »,

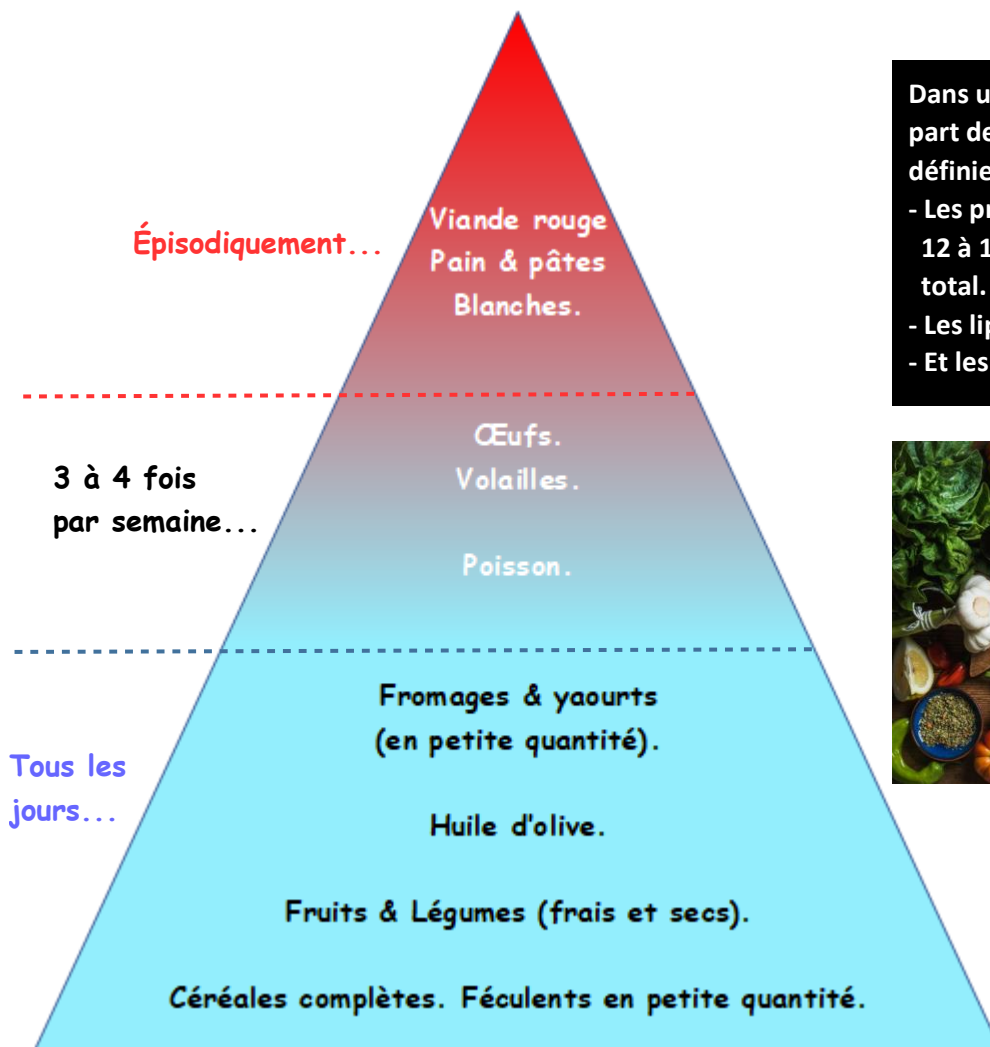
Donc ici je ne traiterai pas de régime mais plutôt de mode de vie en m'appuyant sur celui du modèle **méditerranéen et quelques principes du cétogène** avec les 3 exceptions citées 2 pages en arrière et quelques conseils supplémentaires.

Cétogène = Mode alimentaire dans lequel les lipides fournissent l'essentiel des calories tandis que les glucides sont apportés en très faible quantité. Lorsque l'organisme est ainsi privé de glucides, les graisses deviennent sa principale source d'énergie (qu'elles proviennent des repas ou soient puisées dans les réserves) et une partie d'entre-elles sont transformées en corps cétoniques. Ces derniers apparaissent au bout de 12 à 14 heures de jeûne glucidique.

Caractéristiques principales du modèle méditerranéen :

- * Abondance de produits d'origine végétales.
- * Produits céréaliers peu transformés.
- * Huile d'olive avec prépondérance d'acides gras monoinsaturés (voir page 71 en version longue).
- * Place limitée des produits d'origine animale.
- * Consommation de poisson.
- * Consommation modérée de vin.
- * Frugalité.
- * Structuration traditionnelle des repas.
- * Convivialité.
- * Activité physique notable.





Dans une alimentation équilibrée, la part de chacun des nutriments a été définie avec précision :

- Les protéines devront représenter 12 à 15 % de l'apport énergétique total.
- Les lipides, 30 à 35 % de l'apport.
- Et les glucides, 50 à 55 %.



3 conseils supplémentaires pour prendre de nouvelles bonnes habitudes :

- a) Je conseille 5 repas par jour si vous prenez un petit déj' avant 8h00 et que vous êtes actifs dans la matinée (3 principaux + 2 collations). Ne sautez pas de repas (sauf celui du soir car pas de risque de perturbation métabolique) et laissez au moins de 3 à 4 heures entre 2 repas ou collations. Fini le grignotage et évitez les desserts ! ;-)
- b) Essayez de manger plutôt gras le matin (petit-déjeuner + collation avant midi), équilibré le midi, puis à 16h30 un peu sucré (sucres lents) et le soir : ni sucré (pas de fruit non plus) ni gras.
Ne mangez plus rien après 19h30.
Évitez les desserts et les gâteaux, mangez plutôt un fruit mais plus après 17h.
- c) « Réunissez » correctement les ingrédients pendant un repas afin de limiter un excès de charge glycémique (Voir explications page 308).

2) 3 règles de base

2.1) 5 repas par jour si on est très actifs dans la journée et si on prend son petit déjeuner avant 7h30 sinon c'est de 2 ou 3 repas :

Plus on multiplie les repas, davantage on fait travailler le métabolisme et plus on dépense de calories. Mais il ne faut pas grignoter et manger n'importe quoi ! Favoriser les aliments à digestion lente, du seigle, de l'orge, du quinoa, des légumineuses et de l'avoine concassée. Mais on verra qu'un jeûne intermittent est également un bon moyen !

Si vous sautez des repas, votre corps va se mettre en "mode famine" et vous ne pourrez pas perdre du poids. Ce mythe pousse les gens à manger plus et va causer le tant redouté effet yo-yo. Lorsque vous mangez moins, votre métabolisme a moins à digérer et va donc ralentir, peu importe si vous sautez un repas ou non. Cela ne va pas stopper votre perte de poids mais simplement la ralentir étant donné que vous avez moins à perdre. De plus, il faut noter que « d'affamer » son corps et réduire les calories de manière drastique sur une longue période de temps peut mener entre autres à de la malnutrition et des carences en vitamines et oligo-éléments. Ces méthodes seront donc fortement déconseillées. Par contre un jeûne intermittent correctement pratiqué n'aura pas ces effets « rebonds » dus à certaines restrictions alimentaires de régimes ou à d'autres jeûnes plus traumatisants.



2.2) Respecter son horloge biologique

Notre horloge biologique conditionne la sécrétion des enzymes nécessaires à l'absorption des aliments. Ces enzymes travaillent de façon cyclique :

- **Le matin**, il est recommandé de manger **gras et protéiné** (Lipases et Protéases).
 - Pour le **midi**, un repas riche en **protéines et glucides lents** (Protéases et Amylases).
 - Durant l'**après-midi** (vers 16h), le pic de cortisol sanguin va générer une hypoglycémie (l'insuline utilise les sucres pour éviter les coups de fatigue).
 - **Le soir**, les sécrétions digestives sont faibles → un Dîner plus léger et 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)

Quelques excès possibles :

Pour que vos efforts soient efficaces et vous permettent de perdre du poids, il faut savoir se réserver quelques petits écarts. Mais attention : ces excès doivent rester des exceptions. C'est pourquoi je recommande de ne pas dépasser 3 excès par mois, en laissant au moins 5 jours d'intervalle entre chaque excès.

Lorsque vous mangez beaucoup lors de repas successifs, la sensibilité des récepteurs à l'hormone de satiété qu'est la leptine (cette **leptine** contrôle la sensation de faim) baisse significativement.

L'impression de satiété apparaît plus tardivement et ainsi vous vous « remplissez » davantage.

Donc, lorsque vous faites deux excès à 24 heures

d'intervalle, vous allez manger plus dans les jours qui suivent. Il est donc recommandé de laisser passer quatre à cinq jours entre chaque excès afin de ne pas diminuer la sensibilité de vos récepteurs à la leptine.

Explications : Pour le profil « leptine », l'important est avant tout de manger à heures fixes pour réguler l'organisme. On privilégie les légumes verts, les protéines, les féculents et fibres qui vont vous faire arriver rapidement à satiété, et on évite : les sucreries, la charcuterie, les sauces et les aliments trop gras en lipides saturés.

Mais attention : Gardez tout de même à l'esprit que tout ce que vous mangez après 19h30 a de grandes chances de faire partie des "kilos qui se rajoutent".



2.3) « Réunissez » correctement les ingrédients

Il faut faire très attention à l'association des aliments !

Par exemple : Ne pas prendre du riz ou des pâtes seules avec du beurre ou du gruyère : car digestion très rapide. Si on y ajoute quelques fibres et/ou de la protéine (légumes et/ou poisson et/ou viande), lors de la digestion, les glucides arriveront plus lentement dans le sang, on augmentera ainsi le niveau métabolique et le bénéfice sera alors totalement évident.

De plus, des mauvaises associations bloquent la digestion d'un ou plusieurs groupes d'aliments. Les aliments non digérés qui « attendent leur tour » fermentent et putréfient dans votre corps ! Ça génère ainsi des émissions de toxines, gaz, ballonnements, et autres troubles de l'estomac et de l'intestin. À long terme, les mélanges indésirables entraînent une vraie fragilité des muqueuses intestinales, créant un terrain favorable à un affaiblissement du système immunitaire et aux maladies chroniques.

Les règles de base des associations alimentaires :

1. Mangez les aliments digestes en premier.

- ✓ À chaque aliment son temps de digestion. Cette première habitude limitera la fermentation de certains aliments dans le bol alimentaire (un peu sur le principe « premier arrivé, premier servi ! »)
- ✓ Préférez également les crudités en **début de repas** ! Elles contiennent des enzymes qui faciliteront la digestion des aliments qui suivront.

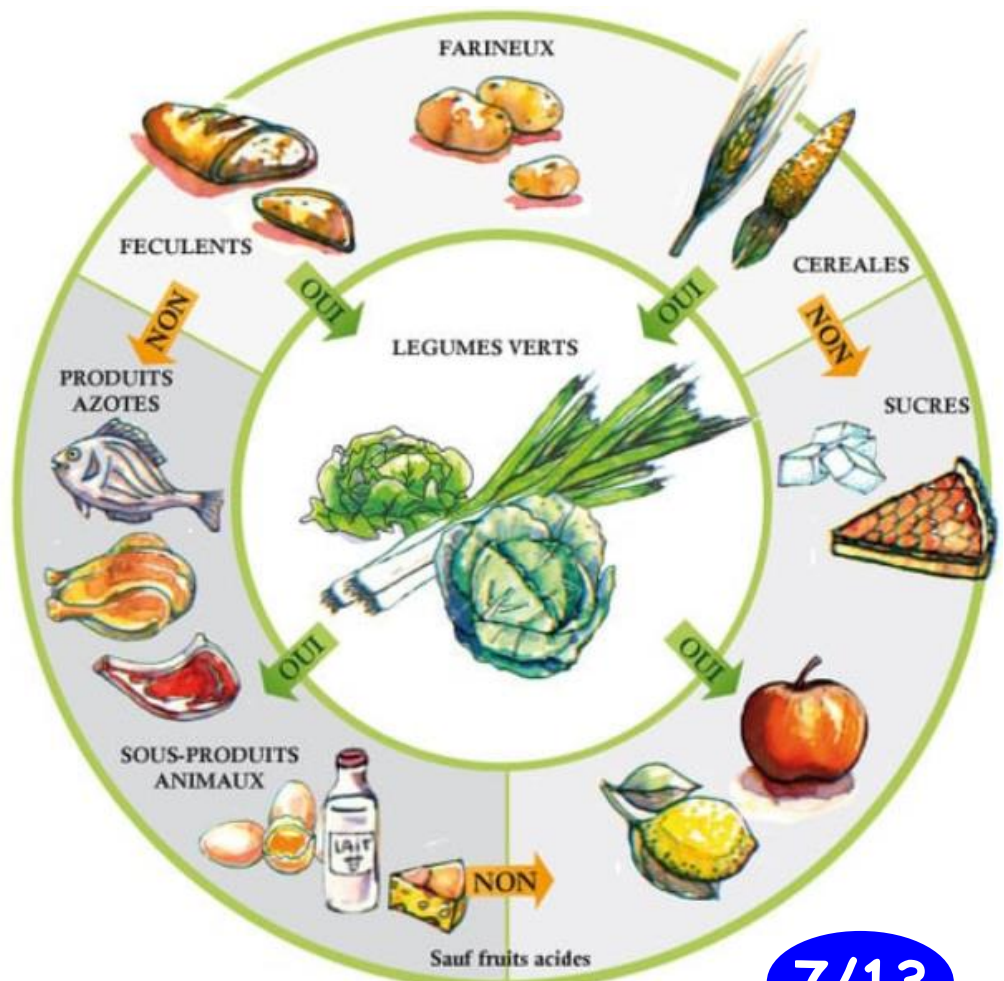
2. Consommez vos fruits en dehors des repas et dans l'idéal vos crudités au tout début.

Idéalement 30 minutes avant ou 3 h après, afin d'éviter la fermentation dans le bol alimentaire, puisque les fruits se digèrent en une vingtaine de minutes.

3. Buvez très peu ou pas d'eau pendant les repas.

L'eau dilue les sucs digestifs et a tendance à ralentir la digestion.

Ne vous desséchez pas pour autant, buvez un verre d'eau si vous avez soif, mais pas la carafe.



2.4) Quelques conseils supplémentaires & le BIO :

Tous les aliments sont bons (le BIO de préférence), pourvu qu'ils soient naturels, bien préparés et agréables à consommer.

Dans tous les aliments complets, **préférez le BIO.**

Par exemple le pain complet ou les riz complets non BIO contiennent les insecticides et pesticides qui sont présents dans le son et l'enveloppe du riz.

Tous les menus proposés sont complètement adaptés et même recommandés pour les Diabétiques, les hyper-Tendus et les gens qui luttent contre leur Cholestérol !

Différence entre aliment complet et intégral c'est que le complet est légèrement raffiné contrairement à l'intégrale qui est vraiment l'aliment brut et 100 % naturel.

Les produits intégraux (complets non transformés) à privilégier :

<u>Remplacer...</u>	<u>Par...</u>
Jus de fruits du commerce, sodas, cocas, boissons sucrées.	Fruits frais ou jus de fruits 100 % sans sucres.
Sucre blanc.	Édulcorants naturels ou artificiels (page 13)
Bonbons, chocolats, ...	Fruits séchés naturellement, miel/pollen, oléagineux fraîchement décortiqués.
Farines blanches, semoules, flocons, pâtes blanches, riz blancs.	Farines Complètes ou mieux Intégrales BIO, de sarrasin ou d'avoine. Riz basmati ou complet.
Pain blanc.	Pain Complet ou Intégral ou noir BIO.
Sel blanc.	Sel complet ou poudre d'algue. Sel de céleri ou fleur de sel.
Conserves.	Légumes frais BIO non traités, non ionisés.
Huile, margarine, graisse végétale.	Huiles crues pressées à froid, vierges & BIO
Lait, fromage, excès de graisse, crème.	Privilégiez la Margarine au beurre.
Viande, œuf, poisson, légumineuses.	1 fois par jour, à midi, très peu cuire (à la vapeur). Faire germer les légumineuses avant.
Cuisson : friture, bouilli, micro-ondes.	Peu cuire ses aliments et à la vapeur douce : cela conserve goût et propriétés vitales.

Quels **féculeux** à intégrer dans mes repas ?

De manière générale les féculeux ne doivent pas être trop cuits ni les fruits trop mûrs car ça fait grimper leurs indices glycémiques et donc les calories.

Les féculeux peuvent être :

- Des **céréales ou pseudos céréales (en très petite quantité le soir)** : riz basmati ou complet, blé complet BIO, épeautre, millet, sarrasin, quinoa ... et leurs dérivés, pain complet BIO, farines de sarrasin ou d'avoine BIO...
- Des **légumineuses (à manger plutôt le midi)** : pois chiche, pois cassé, lentilles vertes, noires, corail, haricots blancs, rouges, noirs...
- Des **tubercules (à manger plutôt le midi)** : pomme de terre, patate douce...

Quels dangers pour les Aliments Complets ou Intégraux ?

Les céréales complètes contiennent les grains entiers et sont donc difficiles à digérer :

- ✓ Les fibres qu'elles contiennent peuvent **entraîner** chez les intestins fragiles ou lorsqu'elles sont consommées en excès, des problèmes de **ballonnements** (fermentation et production de gaz des fibres non digérées) ou de **diarrhées** (accélération du transit). Trempez-les et si possible, préparez-les en lacto-fermentation.
- ✓ Autre inconvénient, toutes les céréales complètes contiennent de l'acide phytique (anti-nutriment) qui bloque l'absorption des minéraux par l'intestin grêle. Ces phytates **peuvent affecter l'assimilation d'oligoéléments indispensables à la croissance comme le zinc ou celle du fer** dont la déficience peut entraîner une fragilité du système immunitaire. Différentes méthodes peuvent être combinées afin **d'éliminer ces anti-nutriments et l'arsenic davantage présent dans les céréales complètes, comme le trempage, la germination ou encore la fermentation des grains.**
- ✓ Enfin les céréales complètes sont plus exposées aux pesticides qui se concentrent dans l'enveloppe des grains. Afin de limiter leur présence, on privilégiera les céréales complètes **BIO**.

LES INDISPENSABLES DANS

mon cabas bio

LES ŒUFS

Issus de poulettes élevées en liberté et en plein air nourries exclusivement de végétaux, minéraux et vitamines dont 95 % doivent être bio (selon le cahier des charges), les œufs bio contiennent jusqu'à deux fois plus de bons acides gras oméga 3 et bien plus de vitamines D, A (+ 60 %) et E (trois fois plus). On les repère par le 0 qui figure en tête des chiffres inscrits sur la coquille. Le surcoût (1 € environ pour 6 œufs) en vaut la peine !

LES POMMES

Le fruit préféré des Français (20 kg par an et par foyer) est aussi, hélas, l'un des plus traités : 35 traitements en moyenne chaque année ! Résultat, une étude européenne de 2013 avait répertorié 55 résidus de pesticides différents dans 1 600 pommes analysées. Problème : si les polluants se concentrent, comme souvent, dans la peau, ils peuvent aussi la traverser (car elle est fine) pour contaminer la chair.

LA VERDURE

Salades vertes, endives ou épinards, tous se lavent mais ne s'épluchent pas, ce qui augmente le risque de consommer des pesticides, surtout quand ils sont cultivés sous serre, dans une atmosphère sans renouvellement d'air. Un rapport de Générations Futures de février 2018 (à télécharger sur : bit.ly/2XbEhN2) a montré que 65,8 % des laitues, 72,7 % des

LES HUILES VÉGÉTALES

Si les coques épaisses (de la noix ou noisette) protègent le germe de la contamination par des polluants, il est recommandé de choisir la version bio pour les huiles d'olive, de lin, ou de sésame, car les fruits ou graines sont pressés entiers.

LE LAIT

Bio ou pas, les teneurs en calcium et protéines sont identiques. Mais la différence est nette sur les quantités de bons acides gras et de vitamines A et E, car les vaches élevées en bio broutent quotidiennement du fourrage naturel qui doit provenir de l'exploitation même (avec engrais naturels et compost). Pour elles, pas de tourteaux de céréales avec OGM ou de céréales ayant reçu des engrais chimiques : une vraie différence puisque les graisses du lait ont tendance à retenir les composés chimiques.

LE THÉ

Plus de 1 100 pesticides sont autorisés en Europe pour cultiver le thé... Et comme il n'est pas lavé, mais séché, puis infusé dans l'eau chaude, cela facilite la diffusion, dans la tasse, de résidus de pesticides. Une étude de « 60 Millions de consommateurs », de 2017, alertait sur certaines grandes marques en relevant des métaux lourds (plomb ou arsenic). Les thés bio peuvent en contenir, mais à dose moindre (2,2 fois pour les thés verts et 3,4 fois pour les noirs).

endives, 74,5 % des herbes aromatiques fraîches (hors persil, ciboulette, basilic) étaient polluées. Un rapport de la DGCCRF a également reconnu comme « non conformes » 4 échantillons sur 23.

LE POULET

L'élevage intensif est délétère tant pour la qualité de vie des animaux que pour leur profil nutritionnel, directement lié à leur alimentation. La volaille bio grandit et se promène en plein air (elle aura plus de muscles), est nourrie de céréales sans OGM et non traitées, n'est pas piquée aux antibiotiques et grandit pendant 81 jours (au lieu de 40 jours pour une volaille standard). Résultat, une viande plus ferme et goûteuse, plus riche en protéines et contenant moins de mauvaises graisses.

LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Farines, pains, mais aussi pâtes ou riz, si vous les achetez complets, préférez la version bio ! En effet, c'est dans l'enveloppe du grain (le « son ») que se concentrent les pesticides de l'agriculture traditionnelle. En version « blanche », il y a moins d'obligations puisque le son est supprimé par le raffinage.

Quelques aliments d'Okinawa :



Le KONJAC

Plante d'Asie pour soulager la toux, les brûlures ou encore les troubles intestinaux. A manger comme des pâtes...

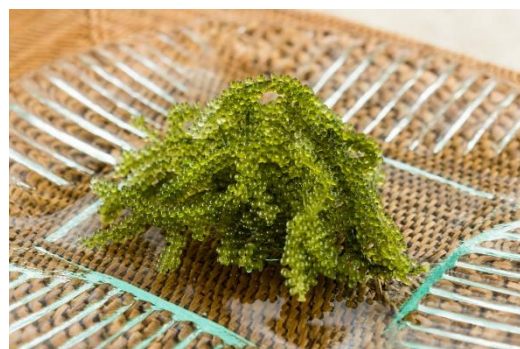
Moins de 10kcal par 100g

0 matière grasse sel, sucres et gluten

Riche en = 3g fibres

Algues vertes. Riches en vitamines et minéraux, mais aussi en fer.

A intégrer dans des salades

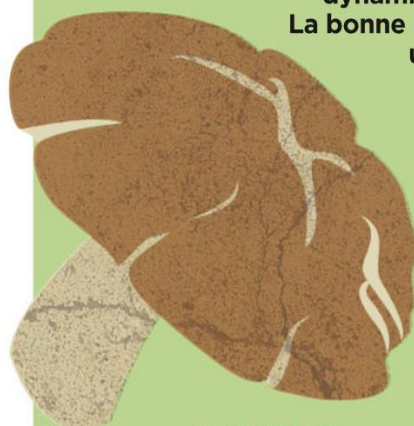


6 ingrédients japonais qui nous veulent du bien

Incontournables de la cuisine traditionnelle japonaise, ces aliments dynamisent nos recettes tout en prenant soin de notre santé.

La bonne nouvelle : pas besoin de se lancer dans des préparations ultra-exotiques pour en profiter régulièrement!

PAR ÉMILIE GODINEAU ET CAROLE GARNIER



BOUCLIER ANTI-INFECTION LE SHIITAKÉ

SES POINTS FORTS

Ce champignon fait l'objet de nombreuses études scientifiques : sa richesse en antioxydants et en lentinane (un glucide spécifique) stimulerait le système immunitaire et aiderait à mieux résister aux infections de l'hiver.

LES BONNES UTILISATIONS

On trouve facilement ce champignon cultivé sous forme séchée, bien pratique à utiliser : il suffit de le faire réhydrater 30 min dans de l'eau chaude. Il est plus parfumé que le champignon de Paris, mais, contrairement à ce dernier, il doit toujours être consommé cuit. Avec sa saveur boisée, il se glisse agréablement dans les bouillons, les woks de légumes, des farces...



ROI DES PROTÉINES VÉGÉTALES LE TOFU

SES POINTS FORTS

Digeste, riche en protéines de qualité (15 g pour 100 g) et peu calorique (120 cal. pour 100 g environ), il apporte aussi des fibres et des minéraux (un peu de fer, du calcium, du magnésium), mais contrairement à la viande, il ne renferme ni graisses saturées ni cholestérol.

LES BONNES UTILISATIONS

Une fois coupé en cubes, on le fait poêler dans un peu d'huile pour lui donner une texture croustillante. On peut le faire mariner à l'avance dans un peu d'huile et d'épices, car son goût neutre ne plaît pas à tout le monde. Il peut aussi être haché pour se glisser dans des sauces tomate (pour de faux spaghettis bolo par exemple, des farces de légumes, des chaussons...).

SUPER COUPE-FAIM LE KONJAC

SES POINTS FORTS

L'*Amorphophallus konjac* est un tubercule asiatique qui s'utilise séché et broyé : on s'en sert ensuite pour confectionner des sortes de nouilles (les "shirataki"), de tagliatelles, ou des grains de la taille de grains de riz. Très riche en fibres et très pauvre en calories (6 calories pour 100 g maximum), il remplace donc pâtes et riz (environ 120 calories pour 100 g) dans les recettes de ceux qui sont au régime.

LES BONNES UTILISATIONS

Comme des pâtes ou du riz, avec des accompagnements légers, bien sûr, par exemple des sauces tomate, ou ajouté en fin de cuisson dans des poêlées de dés de légumes, avec des crevettes, des allumettes de poulet ou de jambon...

BON POUR LE MICROBIOTE LE MISO

SES POINTS FORTS

À base de soja et/ou de céréales, cette pâte fermentée est riche en enzymes, qui facilitent la digestion, et en probiotiques, qui renforcent les bactéries du microbiote intestinal. On en trouve différents : à base de soja seulement, ou de riz et soja, etc., avec des goûts plus ou moins marqués.

LES BONNES UTILISATIONS

On peut en faire un bouillon en délayant 1 cuillerée de miso dans 25 cl d'eau chaude (mais pas bouillante), à agrémenter ensuite selon ses envies de champignons émincés, de petits légumes, crevettes... On peut aussi en délayer une petite cuillerée dans une vinaigrette : il remplace le sel et apporte des saveurs (mais il reste assez salé donc on garde la main légère sur la salière le reste du temps).



CHAMPION DES ANTIOXYDANTS LE THÉ VERT

SES POINTS FORTS

S'il est une donnée scientifique qui fait l'unanimité, c'est l'exceptionnelle richesse en antioxydants du thé vert, nos alliés dans la lutte contre les radicaux libres.

LES BONNES UTILISATIONS

Tel quel, infusé dans une eau à 70-80 °C max, 2 à 3 minutes pour éviter l'amertume, ou un peu plus pour profiter au mieux des antioxydants. À boire plutôt à distance des repas principaux (si on a mangé de la viande ou des fruits de mer, par exemple), car il réduit l'absorption du fer. Et à éviter en fin de journée, car sa théine peut contre-carrer l'endormissement.

CONCENTRÉ DE MINÉRAUX LE NORI

SES POINTS FORTS

C'est l'une des algues les plus connues : c'est elle que l'on retrouve autour des fameux makis, ces rouleaux de riz des restaurants japonais. Riche en protéines (près de 40 %), elle est aussi riche en minéraux et oligoéléments : de l'iode qui stimule le fonctionnement de la thyroïde (bon pour le tonus physique), du fer qui assure la bonne oxygénation des cellules, du zinc qui participe à la cicatrisation...

LES BONNES UTILISATIONS

On émiette des feuilles de nori (en magasins bio, en épiceries asiatiques ou même en grandes surfaces au rayon "cuisine du monde") dans des omelettes, dans des bouillons de légumes avec des crevettes, des poêlées de légumes, des quiches au saumon...



LES REPAS TYPES selon OKINAWA :

PETIT DÉJEUNER (SALÉ).

Thé vert, omelette aux champignons, 1 tranche de pain complet.

Ou

Thé vert, 1 œuf dur, 1/2 galette de sarrasin tartinée de crème d'amande.

DÉJEUNER.

Bouillon aux légumes, risotto de konjac au poulet, quinoa, 1 poignée d'amandes, 2 carrés de chocolat noir.

DÎNER.

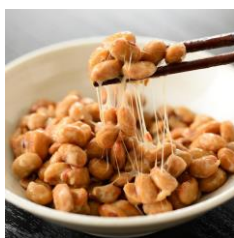
Soupe froide de concombre, poivrons farcis au tofu et lentilles, riz complet.

La soupe miso (bouillon à base d'extrait de soja fermenté, agrémenté de légumes finement coupés, d'algues et de petits cubes de soja) est présente à quasi tous les repas...



UN ALLIÉ POUR LA FERMENTATION

Le miso peut servir à fermenter d'autres aliments, notamment les légumes. Pour cela, couvrez généreusement les produits de votre choix (carottes, asperges, radis...), épluchés ou bien nettoyés, d'un mélange de 200 grammes de miso au choix et de 2 cl de mirin. Enfermez le tout dans un sachet plastique en chassant bien l'air et laissez fermenter au frigo entre 2 jours et 2 semaines. Retirez ensuite l'excédent de miso et coupez les légumes en petits morceaux pour les manger comme ces pickles.



Natto →
Fèves de soja
fermentées
7€ les 110g



MISO rouge pur = 10€ les 400g
Fermenté → 2 X 18 mois.
Gras saturés = 1,7g
Sucres = 1g
Protéines = 11g



MISO rouge pur =
8,2 € les 300g
Chez MONOPRIX

De préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé son Index Glycémique monte :

Exemple : Pomme nature IG = 30
Compote de pomme IG = 50
Jus de pomme IG = 60

Vous pouvez agrémenter toutes vos préparations liquides avec des graines de lin mixées et des graines de chia ou de psyllium.

Au quotidien, pour le dessert, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-)
- Des petits fruits rouges mais plus après 17h.
- Mangez plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir 80% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (ou son équivalent au soja pour les femmes) : yaourt maison, lait caillé, fromages affinés d'au moins 12 mois.
- Éventuellement un dessert céréalier juste après un entraînement sportif :
 - Cake diététique.

Barres de céréales faites maison (recette, voir page 336).