

MENUS Dîner :

- 1) Aliments à éviter le soir (p1).
- 2) Aliments conseillés en cas de pulsion alimentaire (p3).
- 3) Dîners types (p14).



Dans l'idéal, le dîner est à prendre entre 18h & 19h.

Idéalement, un repas minceur pour le soir doit être composé de :

- 200 à 250 g de légumes : crudités, légumes cuits ou soupe.
- 100 à 125 g de protéines maigres : volaille, poisson, oeufs, tofu, légumineuses
- 120 à 150 g de céréales complètes : quinoa, pâtes complètes, riz complet, etc. OU 40 g de pain intégral.
- 125 g de yaourt ou équivalent : 125 g de yaourt végétal → Sans sucres.
- Une source d'acides gras de qualité : 5 ml d'huile végétale, 15 g d'oléagineux, etc.

La bonne composition :

- 1 portion de céréales à indice glycémique bas (quinoa, sarrasin, riz complet...) ou 1 à 2 tranches de pain complet au levain : ces glucides complexes aident à "tenir la nuit" et facilitent la production de sérotonine, donc de mélatonine, hormone du sommeil.
- On évitera bien sûr toutes sortes de chips.

Il faut avoir des féculents à tous les repas. Le soir, si la personne est sédentaire, je conseille de toujours avoir 5 des 9 aliments proposés en page 318 pour éviter d'avoir des fringales et de se jeter sur le fromage ou la mousse au chocolat à la fin du dîner car on n'est pas rassasié. Et attention aux plats de riz ou de pâtes, le problème n'est pas tant les pâtes que la quantité et ce qu'on y met dedans.

En fonction de son activité physique :

En l'absence d'activité physique, il est préférable, selon les médecins nutritionnistes, d'avoir un bon apport de féculents au déjeuner pour ne pas avoir trop faim le soir. « Si l'on se contente d'une salade de crudités le midi, on va forcément avoir envie de manger un morceau de pain ou un risotto le soir plutôt que des brocolis ».

Pour ceux qui ont une importante activité physique ou font du sport, les féculents sont indispensables car ils vont apporter l'énergie dont le corps a besoin pour reconstituer ses réserves. « Ils peuvent alors manger quatre à cinq cuillères à soupe de pâtes ou de riz complets ».

Privilégier les féculents complets :

Sportifs ou non sportifs, les féculents complets sont à privilégier à tous les repas en raison de leur indice glycémique bas. Plus ce dernier est faible, plus le corps met du temps à le digérer, plus le taux de sucre dans le sang augmente lentement. On se sent rassasié plus longtemps, et donc sans envie de grignoter.

Enfin, parmi les aliments à éviter le soir, listez les pommes de terre et le riz blanc. le riz vinaigré des sushis a par exemple un indice glycémique trop élevé. Préférez-lui les légumes secs comme les fèves ou les lentilles, à condition de les mélanger avec des légumes pour ne pas en consommer en grande quantité.

Aliments à absolument éviter le soir :

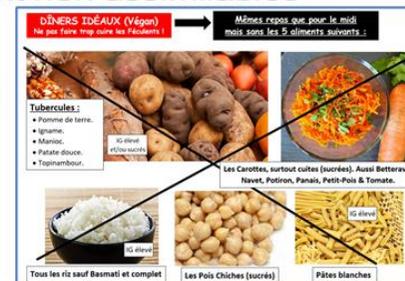
- 1 Après 17h00, plus de **Sucres** ni de **Fruits** !
- 2 Le **Fromage**.
- 3 La **Patate douce**, le **Topinambour** et le **Maïs** même vapeur.
- 4 Le **pain blanc** et même **Complet** → Privilégiez le **pain intégral**.
- 5 La **Viande rouge** et la **Charcuterie**.
- 6 Les **Pâtes** sauf les pâtes complètes ou aux légumes à 100% (al-dente).
- 7 Les **Riz blancs** → **Basmati** ou **Complet**
- 8 Préférez les légumes **verts** ou **blancs** aux légumes **rouges**.

Essayez de cuire à **75°C au Maximum et Al-dente** (Poêle, casserole et four) pour éviter de perdre tous les nutriments et de faire monter l'indice Glycémique

Les dégâts de la température lors de la cuisson



140°C	Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)
120°C	Destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acides gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.
110°C	Les vitamines liposolubles (E et D - A / K) sont détruites
100°C	Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme
90-95°C	Disparition des vitamines A et B
70-100°C	Hydrolyse des protéines
60 -75°C	Disparition de la vitamine c
45° - 50°	Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.



Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.

N°1

WASA
Fibres



N°2



Chez LIDL
Hyper-protéiné → 34,4g
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

N°3

Œuf dur



Avec jaune fondant

N°4

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT



N°5

Cœur d'artichaud



N°7

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac



Pas le soir

N°8

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.



N°9

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30



À éviter le soir

Biscuits à la cacahuète ou aux graines

Très bon 20 à 17
Bon 16,5 à 13
Acceptable 12,5 à 10
Insuffisant 9,5 à 7
Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

Protéine = 16g
Fibre = 10g



GRAINES
Carrefour Bio
Crackers
épeautre
3 graines



GRESSINS
Florelli
Grissini
artigianali
multigraines

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	250 g
Prix indicatif	3,75 €	2,15 €
Prix indicatif/kg	18,75 €	8,60 €
Nutri-Score	C	C
Additifs (25%)	+++	+++
Nutrition (75%)	++	++
Sel	-	-
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100%)	15,5/20	15,5/20

N°11

Pas le soir

En dernier recours :

N°12

Tortillas nature
Protéines = 7g
Sucre = 1g
Fibres = 3,3g
Saturé = 2g
IG = 50



Pas le soir

N°10

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir



Pas le soir

N°6

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes



Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :
Au niveau compensatoire, 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.

Viandes & abats	Classmt Fonction des graisses saturées	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
Viande blanche			
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	1	400	B3 = 14,1mg Protéine = 29g Lysine = 2,5g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g
Dinde Escalope	2	400	B12=1,4µg/B3=16mg Protéine = 32g Lysine = 2,8g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Poulet Jambon	3	200	100% filet
Veau Escalope	5	300	B3 = 14,8mg
Autruche	9	400	Fer = 3,5mg Zinc = 4,3mg
Porc Rôti	10	250/150	B1=0,6mg/B3=8,6mg Zinc = 3,7mg Protéine = 23,3g Lysine = 2,1g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g
Veau Côte	13	250/150	Zinc = 6,5mg
Lapin	12	250/150	B12=6,5µg/B3=14mg Protéine = 30,4g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Poulet cuisse sans peau	14	250/100	B3 = 11mg
Abats (Foie)			
Foie de veau	4	300	Fer = 4,5mg Zinc = 4,6mg Sélénium=41 B12 = 52,6µg
Foie de Volaille	14	250/150	Sélénium=90
Viande rouge (Maigre en graisse saturée)			
Bœuf Rumsteck	6	250/150	Zinc = 4,2mg
Bœuf Tende de tranche	7	250/150	Zinc = 4,5mg
Bacon Filet	8	250/150	B3 = 6,5mg
Cheval Entrecôte	11	250/150	B3=11mg/B12=6,5µg Fer=5mg / Zinc=4mg Protéine = 28g Lysine = 2,4g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g
Agneau Côte	15	250/100	B3 = 11,2mg
Cheval Faux-filet	16	250/100	
Canard Magret	17	250/100	Fer = 4,8mg
Grisons	18	250/100	Zinc = 5,9mg
Breasaola (bœuf ou taureau séché)	19	250/100	Protéine = 31g Fer = 7,1mg
Porc Filet mignon	20	250/100	B3 = 17mg Protéine = 30g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Bœuf Steak haché 5%mg	21	250/100	Zinc = 6,4mg

Consommez de la viande rouge, pauvre en lipides saturés 3 à 4 fois par semaine et plutôt le midi. Les viandes grasses 1 seule fois par semaine et que le midi !

Viande Rouge que 1 à 2 fois par semaine !

Propositions de repas pour le Soir.

a1) Aliments principaux : VIANDES & POISSONS :

En alimentation, on entend tout et son contraire au sujet du repas du soir. Alors que certains disent que le dîner doit être très léger, d'autres affirment que sa composition n'influence que peu la perte de poids. Mais alors, que faut-il manger le soir pour ne pas grossir ?

Le repas du soir doit répondre à trois problématiques principales :

- Eviter le stockage pour ne pas entraîner de prise de poids.
- Être digeste pour ne pas perturber le sommeil.
- Apporter des nutriments essentiels et qui favorisent l'endormissement.

Pour répondre simultanément à ces problématiques, le dîner doit donc rester léger mais nutritif.

Le repas du soir est le seul qu'on peut sauter sans risque de perturbation au niveau métabolique.

POISSONS							Manger combien de fois par semaine	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
Nom	Saturés g	Omega6 g	Cumul Gras	Dioxine Toxique	Mercure	CI+			
Apports conseillés / jour	<25	♂ 11 ♀ 8,5		Maxi à 4	Maxi à 5				
Hareng Fumé	2,76	0,19	3,0		1	1		300 / 150	Oméga3 = 4,21g D = 22 / B12 = 11,8
Maquereau Frit	2,96	0,13	3,1	2	1	2		300 / 150	Sélénium = 95 D=12,8 / B12 = 12
Flétan (cuit vapeur)	2,1	0	2,1		2	3	1 fois	300	Oméga3 = 6g Sélénium = 60
Sardine Grillée	2,9	0,44	3,3	4	1	4	1 fois	150 / 50	Oméga3 = 2,5 D=12,3 / B12 = 12
Sardine Boîte	3	1,27	4,3	4	1	5	1 fois	150 / 50	Oméga3 = 2,7 D = 12,5 / B12 = 9,9
Hareng Poêlé	2,48	2	4,5		1	6		150 / 50	Oméga3 = 2,3 D = 10,8 / B12 = 14,1
Saumon d'élevage Rôti	2,5		2,5	3	1	7	1 fois	200 / 100	Oméga3 = 2
Saumon Fûmé	2,06	0,76	2,8	3	1	8	1 fois	200 / 100	B6 = 1
Saumon Vapeur	2,39	0,44	2,8	3	1	9	1 fois	200 / 100	Oméga3 = 1,9
Maquereau Boîte	2,92	1,33	4,3	2	1	10		150 / 50	Oméga3 = 2,6 B12 = 7,5
Morue	0,5	0	0,5			11		300 / 150	
Colin ou Lieu	0	0	0,0		1	12		300 / 150	Iode = 150
Cabillaud Vapeur	0,16	0	0,2		1	13		300 / 150	Iode = 110
Truite d'élevage Fumée	1,71	0,58	2,3		1	14		200 / 100	Oméga3 = 2,3 B6 = 0,7
Anchois Semi-conserve	0,82	0	0,8			15		200 / 100	Zinc = 1,7mg
Truite Vapeur	0,54	0	0,5		1	16		200 / 100	
Merlan Vapeur	0,13	0	0,1			17		300 / 150	
Sole	0	0	0,0	2	1	18		300 / 150	B12=1,3
Dorade	0,75	0,1	0,9		2	19	1 fois	300 / 150	Sélénium = 50

POISSONS à éviter car possiblement Toxiques

Nom	Dioxine Toxique	Mercure
	Maxi à 4	Maxi à 5
Espadon	3	5
Bar ou Loup		3
Lotte		3
Brochet	4	2
Anguille rôtie	4	2
Thon Rôti	3	2
Thon Albacore	2	2

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
 * Certaines mers étant plus ou moins polluées.
 * Les modes d'élevage étant très différents.

Les 5 carences les plus fréquentes :

- Magnésium. (légumes verts à feuilles, algues, fruits de mer, haricots, légumineuses)
- Vitamine D / Zinc / Fer / Calcium.

Apports Journaliers Recommandés

- Vitamine D (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- Vitamine B3 (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- Vitamine B6 (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- Vitamine B12 (2,5µg)
- Vitamine E (15mg)
- Protéine (60~150g)
- Lysine (5,3g) (BCAA)
- Méthionine (2,6g) (BCAA)
- Tryptophane (0,75g)

- Fer (♂ 11, ♀ 16)mg
- Calcium (950mg)
- Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- Iode (150µg)
- Oméga-3 (♂ 2 / ♀ 1,6)g
- DHA (Oméga-3) (250mg)

Magnésium → Oléagineux & Graines. Mais pas le soir !

a2) Aliments principaux : VIANDES & POISSONS :

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine	Bienfaits
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+		
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5			
Oursin	1		1		Oméga3 = 1,6g
Bigorneau	2		2		Iode = 570µg B12 = 60µg Magnésium = 310mg
Calmar Bouilli	4		3	1 fois	Protéine = 32,5g
Langoustine Bouillie	4	1	4	1 fois	Iode = 394µg
Langouste Bouillie	4	1	5	1 fois	Zinc = 7,3mg Protéine = 21,8g
Huitre	4		6	1 fois	Zinc = 22,5mg
Coquille St-Jacques	3		7	1 fois	Sélénium = 61
Araignée de mer	4		8	1 fois	B12=9,1µg/Zinc=3mg Sélénium = 110
Bulot	1		9		
Crevette Grise			10		Iode = 260µg
Crevette Rose	1		11		
Homard Bouilli	4	1	12	1 fois	
Moule Bouillie	4		13	1 fois	B12 = 17,6µg

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+	
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5		
Crabe bouilli	5	2	14	Éviter
Poulpe	4	3	15	Éviter

Les données de toxicité sont à titre indicatif :

* Certaines mers étant plus ou moins polluées.

* Les modes d'élevage étant très différents.

Propositions de repas pour le Soir !

b) CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES qui accompagnent :

Peut-on manger des féculents le soir ?

- ✓ L'élimination systématique des féculents le soir n'est absolument pas impérative. Au contraire, les féculents stimulent la synthèse de tryptophane dans l'organisme et favorisent l'endormissement. De ce fait, un juste apport en féculents complets pourrait être judicieux pour un meilleur sommeil.
- ✓ Enfin, s'ils sont consommés avec modération, les féculents pris au dîner n'ont aucune raison de faire grossir. Tout est question de qualité et de quantité.
- ✓ Le pain, les céréales et les légumineuses font partie de la famille des féculents. Ces aliments apportent des sucres complexes assimilés lentement par l'organisme et lui donnent l'énergie dont il a besoin. Le soir, cette énergie se transformerait en graisse si elle n'est pas dépensée. « Oui, on va stocker si on en mange beaucoup, mais les éliminer totalement n'est pas une bonne idée ».
- ✓ L'effet de satiété apporté par les féculents est à prendre en compte, même dans un objectif de perte de poids.

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT	Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g			
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g	Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g	Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g	Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Managanèse = 1mg
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g			
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g	Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g	Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g	Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g	Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g	Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g	Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g	Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
			Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Le kamut, c'est quoi exactement ?

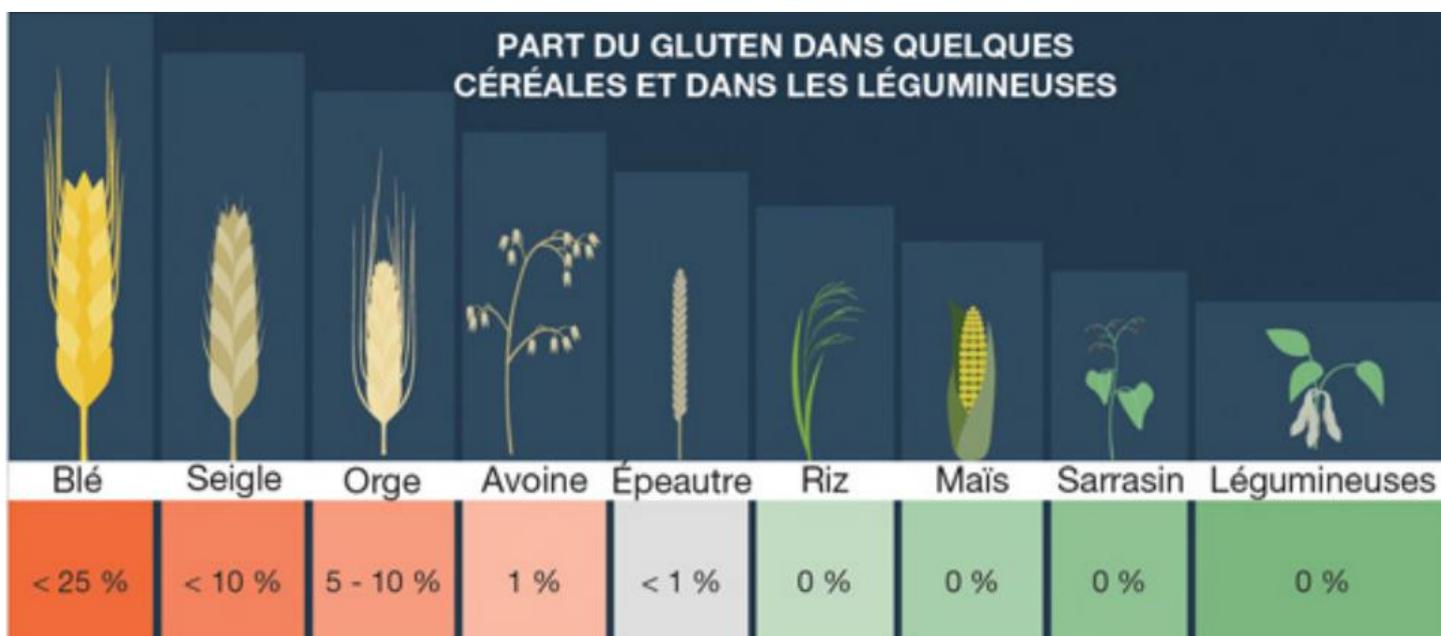
C'est une ancienne variété de blé dur originaire d'Égypte, connue depuis l'Antiquité et appelée traditionnellement blé khorasan.

Cousin du blé, il a ses propres caractéristiques. La taille des grains de khorasan est deux à trois fois supérieure à celle du blé courant. Sa teneur en protéines est plus importante, de 20 à 40% en moyenne. « Si le kamut contient lui aussi naturellement du gluten, d'après une étude de l'IFAA (International Food Allergy Association), les personnes sensibles à cette protéine le supportent mieux que celui du blé. De plus, le kamut n'a jamais été ni hybridé, ni génétiquement modifié », dixit la naturopathie.



Comment préparer le kamut ?

Avec sa saveur légèrement beurrée, le kamut se prépare comme toutes les céréales. Après l'avoir rincé, on le fait cuire à l'eau.



c1) D'autres aliments d'accompagnements :

Aliments à avoir chez soi en permanence !

1 soupe maison sans féculent :

Poireau, légumes verts, courgette, thym, ail...

Attention aux soupes industrielles dans lesquelles ils mettent quasiment tout le temps de la pomme de terre.



La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.



Le Vinaigre de cidre améliore :

- La Digestion (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- Aider à réguler la glycémie.

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !



9/12

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Poissons		
Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2 fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2 fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2 fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg/Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

c2) D'autres aliments d'accompagnements :

Salade composée de légumes variés

(avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

<u>Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons</u>	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) <small>Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.</small>	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

<u>Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains</u>	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales		50/0
Pain complet (B3=6,9mg)		50/0

Aliments à avoir chez soi en permanence !

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Levure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



Au quotidien, pour le **dessert le soir**,

vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-)
- Un produit laitier (ou son équivalent au soja pour les femmes) : yaourt maison.

Pour composer un repas du soir équilibré, il ne s'agit pas de compter les calories, mais de veiller à la qualité des aliments que l'on consomme.

Perso je mange, 2 à 3 soirs par semaine, une soupe de légumes verts (dans l'idéal avec des légumes frais ou surgelés « spéciaux soupe ») + 1 œuf + 75g de lentilles corail + 1 tranche de pain noir bio à moins de 800kj (à savoir que le pain blanc est à 1400kj), coupés en petits morceaux.

Mélanger dans un récipient en verre

& mettre 12 min. au micro-onde ou 10 min dans une casserole.

A la fin de la cuisson, rajouter 2 escalopes de filet de poulet ou du poisson grillé à la poêle coupés en petits morceaux.

+ Persil + Basilic + Estragon + Ciboulette

Miamm... C'est pas de la grande cuisine mais c'est très diététique ! ;-)

Évitez les légumes rouges (car davantage sucrés) et les prévoir plutôt pour le déjeuner.

Boissons :

- Eau plate (non gazeuse), à boire entre les plats ou mieux, à l'écart du repas.
- En fin de repas tisane(facultatif), sans lait ni sucre (et si possible sans édulcorant).

Recette de la tisane minceur pour le soir

Après un dîner complet et équilibré, rien de mieux qu'une tisane minceur pour favoriser la digestion, le drainage des organes et la combustion des graisses.

Pour 1 personne :

- 1/2 c. à soupe de graines de fenouil.
- 1 cm de racine de gingembre.
- Le jus d'un demi citron.
- Une pincée de cannelle.
- 250 ml d'eau.



Préparation de la tisane minceur pour le soir :

1. Pour réaliser cette tisane minceur, placez tous les ingrédients dans une casserole. Versez l'eau par-dessus puis portez le tout à ébullition.
Laissez infuser la tisane durant 7 à 10 minutes pour un effet optimal.
2. Ensuite, filtrez la tisane à l'aide d'un chinois (passoire à thé) puis versez-la dans une tasse.

Cette tisane est à boire après le dernier repas de la journée et au minimum 1 heure avant d'aller dormir. Le gingembre et la cannelle favorisent la digestion et la combustion des graisses. Le citron, quant à lui, aide au drainage des organes digestifs. Enfin, le fenouil a un effet diurétique idéal pour éviter la rétention d'eau et favoriser l'élimination.

1. Salade de Radis.
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Poireaux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...).

Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 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
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'endives.
2. 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



1. 1 salade de Fenouils ou de Concombres.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Lentilles Corail.
4. Brocolis vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

DINERS IDÉAUX

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
2. Escalope de Veau avec Champignons → 1 fois tous les 10 jours.
3. Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

