Guide Minceur et Plaisir

Félicitations ! Vous avez décidé de changer vos habitudes alimentaires pour vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête !

En lisant ce guide, vous vous rendrez rapidement compte qu'il est facile de changer certaines de vos habitudes pourtant bien ancrées dans votre vie. A l'aide des astuces et conseils que nous vous délivrons tout au long de ce guide, vous aller constater une amélioration de votre forme, de votre bien-être et surtout de votre silhouette !

Des milliers de personnes ont déjà profité de tous ces conseils pour perdre du poids et atteindre leur objectif minceur. Faites comme eux et adoptez, vous aussi, de nouvelles habitudes alimentaires, pour changer, durablement.

Bonne lecture !

Sommaire

Comment perdre du poids ?	3
Ma liste de courses spéciale minceur	4
Les bonnes quantités sans peser !	5
Comment manger équilibré au restaurant ?	7
Que faire en cas de grignotage ?	8
Top 30 des collations à moins de 100 calories	9
5 astuces pour une détox facile	10
30 minutes d'activité physique par jour : comment faire ?	11

Comment
perdre du poids ?

Vous en avez assez des régimes trop contraignants, qui font perdre du poids mais qui vous en font reprendre aussitôt, dès la reprise d'une vie "normale" ? Vous voulez mincir durablement, en continuant à vous faire plaisir et sans avoir l'impression de vous punir. Découvrez votre programme sur-mesure !

Les 7 RÈGLES de base pour perdre du poids

- On commence par retrouver une alimentation structurée, avec 3 repas complets, voire une collation dans l'après-midi. Penser perdre du poids en sautant un repas est totalement faux ! Le corps va au contraire apprendre à stocker davantage.

- Buvez ! Pour éliminer les toxines et drainer l'organisme, il est indispensable de boire au moins 1.5 litre d'eau dans la journée.

- Ne supprimez pas une catégorie d'aliments, ou alors sur une période brève, inférieure à 1 mois. Les féculents par exemple, peuvent être limités mais seulement sur une courte durée, car ils sont indispensables au bon fonctionnement du métabolisme énergétique et rassasient efficacement.

- Choisissez des aliments à haute qualité nutritionnelle, c'est-à-dire riches en nutriments. Ainsi, faites la part belle à chaque repas aux légumes et aux fruits. Ajoutez une portion de protéines (viande maigre, poisson, œufs, légumineuses, produits laitiers) et n'oubliez pas les féculents à base de céréales complètes.

- Limitez au maximum les produits sucrés (sodas, viennoiseries, pâtisseries,...)

- Privilégiez les graisses de qualité, c'est-à-dire les huiles végétales BIO, de première pression à froid. L'idéal est de cuisiner avec l'huile d'olive et d'utiliser l'huile de colza, riche en oméga 3, pour les vinaigrettes. On recommande l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile pour 1 repas.

- Attention à l'alcool,... qui contient beaucoup de calories ! On boit donc avec modération !

- Ecoutez vos sensations, servez-vous des petites portions et mangez dans le calme en prenant le temps de bien mâcher.

- Pratiquez une activité physique régulière. Celle-ci permet d'augmenter la masse musculaire et donc votre capacité à brûler des calories !

Ma liste de courses
spéciale minceur !

Vous avez décidé de perdre du poids, et vous voulez être sûr de ne pas faire d'erreurs dans vos achats alimentaires. Voici quelques astuces, rayon par rayon, pour faire les bons choix.

Au rayon fruits et légumes
Tout est permis ! Choisissez-les de préférence de saison et BIO si possible.

Au rayon viandes, poissons, oeufs
Privilégiez les viandes maigres (filets, escalopes, filets mignons, steaks hachés à 5% de MG...). Pour les poissons, il est essentiel d'alterner les poissons maigres (colin, daurade, lotte, lieu...) et les poissons gras riches en omega3 (saumon, maquereau, sardines...). N'oubliez pas les fruits de mer (huîtres, crevettes, moules, noix de Saint Jacques...).

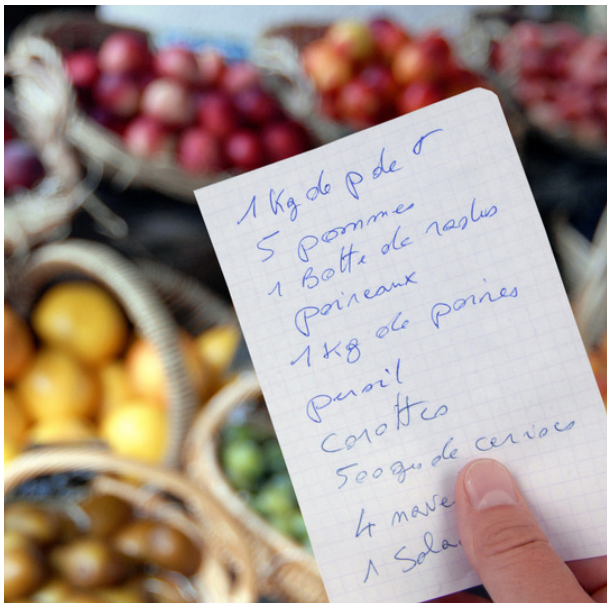
Au rayon épicerie
Privilégiez les produits riches en fibres (riz complet, pâtes complètes, pain aux céréales...) ainsi que les légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs...). Choisissez aussi des fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...).
Pour votre petit déjeuner, testez les flocons d'avoine, riches en fibres et pauvres en calories !

Au rayon crèmerie
Il n'est pas nécessaire de choisir des produits laitiers à 0% de MG. En revanche, choisissez-les natures : yaourt nature, fromage blanc nature...
Pour les fromages, préférez les pâtes molles, moins caloriques : brie, camembert, chèvre frais, cancoillotte...

Au rayon surgelés
C'est l'occasion de faire le plein de légumes surgelés pour réaliser des soupes, des poêlées, des tartes... Choisissez-les natures, car de nombreuses préparations sont riches en matières grasses et en sel. Idem pour les fruits : il en existe maintenant de nombreuses variétés, faites-vous plaisir !

Au rayon matières grasses
Choisissez de l'huile d'olive pour la cuisson, et de l'huile de colza (ou de noix) pour les assaisonnements, Bio de préférence. Le matin, c'est 10 g de beurre, pas plus.

Au rayon boissons
De l'eau, de l'eau et rien que de l'eau ! En revanche, celle-ci peut être agrémentée de sachets de thé vert (aux propriétés diurétiques), de tisane, d'un jus de citron...
Cette liste non exhaustive facilitera vos achats. Dans tous les cas, choisissez des aliments simples et non transformés.



Les bonnes quantités
sans peser ...

Simplifiez-vous la vie avec ces équivalences !

Difficile de savoir doser les bonnes quantités d'aliments pour obtenir un repas équilibré. Voici donc quelques correspondances, poids – cuillères (CàS = Cuillerée à Soupe et CàC = Cuillerée à Café), pour ne pas être obligé de peser précisément tous vos aliments.

Une portion "normale" équivaut à la taille de votre main, filet de poisson, steak...

Viande et œufs
- 1 steak haché = 100 à 125 g
- 1 escalope de poulet ou de dinde = 125 à 150 g
- 1 tranche de rôti de bœuf ou de porc : 50 g

Poisson
- 1 bâtonnet de surimi = 20 g,
  soit environ 5 à 6 bâtonnets pour une 1 portion.
- 3 unités de crevettes roses entières = 50 g
- 1 filet de poisson = 100 à 120 g
- 1 tranche fine de saumon fumé = 20 g,
  soit 3 tranches de saumon fumé pour 1 portion.

Charcuterie
- 1 tranche de jambon = 25 à 50 g
- 1 tranche de jambon fumé = 30 g
- 1 tranche de viande des grisons = 10 g
- 1 CàS de lardons = 12 g

Féculents
Pain et autres produits céréaliers :
- Baguette : 1/8 de baguette = 30 g,
  1/4 de baguette = 4 tranches de pain complet = 60 g
- Pain de campagne : 1 petite tranche = 30 g, 1 grande tranche = 50 g
- Pain de mie : 1 grande tranche = 40 g, 1 petite tranche = 20 g
- Biscotte : 1 biscotte classique = 8 à 10 g, 1 biscotte longue = 20 g
- Céréales pétales/muesli : 4 à 5 CàS de céréales = 30 g

Autres féculents :
- 4 CàS rases de féculents cuits (riz, pâtes, ...)
  = 100 g cuits = 1/4 assiette = 2 CàS rases de féculents crus = 30 g crus
- 2 pommes de terre de la taille d'un œuf
  ou 1 grosse pomme de terre = 100 g
- 6 CàS rases de légumineuses cuites
  (lentilles, haricots, pois chiches...) = 100 g

Légumes

Prenez la moitié de votre assiette et augmentez cette quantité si vous avez encore faim.

- 1/2 assiette de légumes cuits = 200 g
- 1 galet de purée de légumes surgelé = 30 g
- 1 assiette creuse ou 1 bol de soupe = 300 ml

Fruits

- 1 pot individuel de compote = 100 g
- 1 pomme, 1 poire, 1 orange, 1 pêche = 100g
- 12 à 15 fraises = 200 g
- 15 grains de raisins = 125 g
- 1/4 de melon = 250 g
- 1 petite banane ou 1 petite mangue = 100g

Produits laitiers

- 1 pot individuel de fromage blanc ou de faisselle = 100 g
- 1 pot individuel de yaourt = 125 g
- 1 verre de lait = 200 ml
- 1 bol de lait = 300 ml

Fromages

- 1/8 ème de camembert = 30 g
- 1/2 crottin de chèvre = 25 g
- 1 CàS de gruyère râpé = 12 g

Matières grasses

- Beurre/Margarine : 1 noisette de beurre ou de margarine = 5 g, 1 noix de beurre ou de margarine = 1 CàC = 1 petite portion hôtelière = 10 g
- Crème fraîche : 1 CàC de crème fraîche épaisse = 20 g, 1 CàS = 40 g
- Huile : 1 CàC = 5 g, 1 CàS = 10 g

Sucre

- 1 morceau de sucre = 5 g = 1 CàC de sucre en poudre

1 CàS de sucre en poudre = 10 g

Comment manger équilibré
au restaurant ?

Votre activité professionnelle vous oblige à cumuler les repas en extérieur ou les repas d'affaires. Pas facile de garder la ligne avec plusieurs repas au restaurant par semaine. Pourtant, composer un repas équilibré au restaurant, c'est possible ! **Comment éviter la prise de poids ? Comment bien choisir ses plats ?**

QUELQUES CONSEILS
En attendant les plats, pensez à remplir votre verre d'eau et à boire le plus possible.
Veillez toujours à retrouver dans votre repas :

- une source de protéines (viande maigre, poisson, œuf...), sous forme de grillade, en papillote ou pochée (pensez aussi au "plat végétarien", à base de légumineuses et de céréales),
- des légumes crus et/ou cuits,
- des féculents ou du pain complet,
- un laitage ou un fruit.

Evitez les sauces grasses, à base de crème et fromage, la mayonnaise, la béarnaise,... Evitez d'une manière générale tout ce qui est friture (frites, beignets, viande panée, friands,...), charcuteries, plats à base de fromage... Essayez de limiter la consommation d'alcool à 1 verre de vin par repas.

A privilégier :

- tranche de saumon + toast ou crustacés à volonté ou salade composée au choix (tomate mozzarella, salade avec crustacés, roquette parmesan, salade au crabe ou aux crevettes....) ou carpaccio.
- viande maigre ou poisson ou équivalent de préférence grillé ou vapeur ou en sauce légère + légumes + éventuellement féculents en se limitant à l'équivalent de 4-5 cuillères à soupe ou 2 tranches de pain.
- 2 boules de sorbet ou salade de fruits ou coupelle de fromage blanc

A éviter : les charcuteries, l'œuf mayonnaise, les feuilletés, les quiches, les fritures, les gratins, les préparations au beurre ou à la crème, au foie gras ou autre produit que vous avez identifié comme très gras.

Que faire
en cas de grignotage ?

Vous grignotez pour compenser une sensation d'ennui ou de manque ou tout simplement pour vous faire plaisir… Comment y remédier ?

FAIRE UNE VRAIE COLLATION

Il est préférable de s'autoriser de vrais petits repas entre les principaux repas (une collation dans la matinée ou un goûter dans l'après-midi) plutôt que de manger de façon anarchique toute la journée. Sans les bannir complètement, il est préférable d'éviter de consommer des produits trop gras ou trop sucrés (ou trop salés pour les amateurs de chips, charcuteries, fromage…).

Choisissez des aliments qui ont un intérêt nutritionnel et qui vous font plaisir. Ainsi, selon vos envies, prenez au choix : un fruit frais, une compote, un produit laitier (yaourt ou fromage blanc), un produit céréalier (pain complet avec éventuellement 2 carrés de chocolat noir ou une cuillère à soupe de miel), des légumes à croquer (tomates cerise, carottes,…)

Pour la boisson, préférez l'eau ou une boisson chaude (thé, tisane, café…).

FAIRE DES REPAS COMPLETS ET RASSASIANTS

Pour réduire le grignotage, la composition des repas principaux de la journée a un rôle essentiel. En effet, cela permet d'être suffisamment rassasié pour éviter les envies de grignoter 1 heure après le repas !

Pour cela, mangez à chaque repas des féculents tels que le pain (complet, aux céréales, au levain…), les aliments céréaliers complets (riz, pâtes, quinoa…), les pommes de terre ou les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois cassés…).

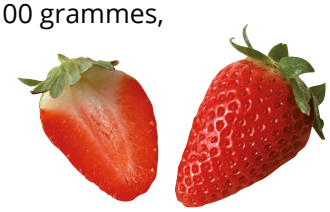
Misez également sur les fruits et légumes, riches en fibres, variés et pauvres en calories ! Ils rassasient et retardent l'envie de manger et donc les grignotages…

Dernière astuce : on confond souvent la faim et la soif ! Se désaltérer peut suffire à satisfaire les petits creux. Ainsi, en cas d'envie de grignoter, commencez par boire un grand verre d'eau !

Top 30 des collations
à moins de 100 calories !

Voici le classement des meilleures collations à moins de 100 calories !
Petite liste à garder précieusement avec vous !

1 — Une pomme : 75 kcal.
2 — Une orange : 80 kcal.
3 — Une clémentine : 40 kcal
4 — Un pamplemousse : 80 kcal
5 — Du raisin : 70 kcal pour 100 g
6 — Un ananas : 50 kcal aux 100 grammes,
7 — Une poire : 100 kcal
8 — Un kiwi : 40 kcal
9 — Un kaki : 70 kcal
10 — Une grenade : 100 kcal



11 — Des fraises : 100 kcal pour environ 300 g
12 — Des framboises : 55 kcal pour 100 grammes
13 — De la pastèque : 31 kcal pour 100 grammes
14 — Un quart de melon
15 — Une pêche : 50 kcal
16 — Un abricot : 20 kcal
17 — Des myrtilles : 55 kcal pour 100 grammes,
18 — Des tomates cerises : 20 kcal pour 100 grammes
19 — 10 amandes
20 — 10 noix de cajou
21 — Un yaourt nature : 50 kcal
22 — Un yaourt sucré : 80 kcal.
23 — Du fromage blanc : 45 kcal pour 100 grammes
ou 70 kcal pour 100 grammes (à 20% de MG)
24 — Un Babybel : 68 kcal
25 — Un Kiri : 60 kcal
26 — Du chocolat : 4 petits carrés
27 — Des carottes : 50 kcal pour 200 g
28 — Des poivrons : 20 calories pour 100 grammes
29 — Un demi-concombre : 30 kcal
30 — Un œuf dur : 80 kcal

5 astuces
pour une détox facile !

Vous voulez céder aux sirènes d'une détox pour vous débarrasser des kilos superflus accumulés, pour un été sans complexes ?

Vous ne savez pas par où commencer ?
On vous dit TOUT !

1 — On craque pour les légumes !
Premiers alliés du programme détox, ils apportent les vitamines, les minéraux ainsi que les antioxydants permettant de lutter contre les toxines. Crus, cuits, en soupe, en rondelles, ils se plient à toutes nos envies. Pour une détox au top, on favorise les choux (verts, rouges, de Bruxelles, chinois...), l'artichaut, l'asperge, le concombre, le radis noir, le céleri, l'avocat, la betterave ou encore la salade.

2 — On surveille la cuisson !
On oublie les fritures et on adopte plancha, papillotes, micro-ondes et cuisson vapeur. Si vous optez pour les grillades, surveillez bien la cuisson afin qu'elle ne soit pas trop longue ! Enfin, il existe toujours l'option crue pour certains aliments !

3 — On boit ...pour oublier les plats trop riches !
Rien de mieux pour chasser les toxines. On boit au minimum 1,5 litre d'eau par jour. Notre astuce : prenez une bouteille avec vous et fixez-vous comme objectif de l'avoir vidée le soir.

4 — On mise sur le bon gras !
On privilégie donc les bonnes matières grasses qui vont nous apporter les Oméga 3 : huile de colza, de noix, de cameline ou de lin. On peut aussi craquer pour une petite poignée d'oléagineux (amandes, noix, noix de cajou, pignons,...).

5 — On diminue notre consommation de sucre !
On commence par éviter de grignoter. On mange lentement, dans le calme, pour bien identifier les signaux de satiété. Si on a faim, on commence par boire un grand verre d'eau. Si la faim persiste, on privilégie un fruit frais, une compote, ou une petite poignée de fruits secs.

30 minutes
d'activité physique par jour

Comment faire ?
Vous êtes toujours fatigué par votre rythme de vie intensif et vous ne voyez pas comment insérer 30 minutes d'activité par jour dans votre agenda ? Vous n'avez aucun entraînement, vous ne savez pas par quoi commencer…?

Il y a toujours des solutions !
Toute activité physique, même modérée, est bonne pour la santé. Si vous n'arrivez pas à faire 30 minutes par jour ou si vous ne vous en sentez pas capable, ne vous découragez pas.
Commencez doucement, 5 à 10 minutes par jour par exemple et augmentez progressivement la durée pour atteindre les 30 minutes recommandées.

Il n'y a pas que la marche !
Quand on parle de 30 minutes d'activité physique par jour, ce n'est pas obligatoirement de la marche ! L'avantage, c'est que tout compte ! Le jardinage, le bricolage, le ménage… toutes ces activités entrent dans le décompte des « 30 minutes par jour ».

Vous voulez aller plus loin ?
Ça y est, vous avez attrapé le virus ? Alors faites-vous plaisir avec des sports tels que le vélo, la natation, la danse ! Ils sont plus intenses et vous permettront de gagner en masse musculaire et d'affiner votre silhouette !