

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
PERDRE LES KILOS EN TROP... SANS RESTRICTIONS!	8
Petit cours de biologie	10
Les causes probables du surpoids	14
Les conséquences du surpoids	16
À surveiller : l'IMC et le tour de taille	17
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES	21
Bougez plus	22
Dormez suffisamment	26
Détendez-vous	28
Soyez autodiscipliné	30
Visualisez votre poids santé	31
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES	33
Consommez des protéines matin, midi et soir	34
Prévoyez des collations protéinées	36
Mangez beaucoup de fibres	39
Hydratez-vous suffisamment	44
Recherchez la densité nutritionnelle	46
Consommez davantage d'aliments coupe-faim	48
Faites le plein de calcium et de vitamine D	51
Préférez les bons gras	54
Modérez vos apports en glucides raffinés	60
Limitez votre consommation d'alcool	64
Cessez le décompte des calories, pensez assiette santé	66
Écoutez vos signaux de faim et de satiété	68
Découvrez l'alimentation intuitive	70
Lisez attentivement les étiquettes	72
Faites de bons choix au restaurant	74
Les aliments à privilégier	76
Les incontournables!	77

LES MENUS	79
LES RECETTES	103
Petits-déjeuners	104
Soupes et salades	118
Plats principaux	136
Desserts et collations	168
À PROPOS DES AUTEURES	185
REMERCIEMENTS	187
RESSOURCES POUR LES PERSONNES EN SURPOIDS	188
INDEX DES RECETTES	190
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	191



LES MENUS

21 JOURS

Les menus suivants ont été conçus en tenant compte des données récentes de la littérature scientifique quant à la répartition optimale des macronutriments.

L'accent a été mis sur la densité nutritionnelle. Chaque recette a été conçue en tenant compte des valeurs nutritives. Ainsi, vous trouverez dans chaque recette un fruit ou des légumes ainsi que des aliments à consommer crus. Nous vous encourageons à intégrer un maximum de végétaux dans votre alimentation et à réduire la consommation d'aliments transformés, moins nutritifs et peu rassasiants.

Vous pouvez interchanger les menus en donnant lieu à une multitude de combinaisons. Vous pouvez suivre les menus proposés ou prévoir une portion supplémentaire le soir afin de prolonger le plaisir le midi suivant. Nous vous laissons le choix des légumes d'accompagnement et des salades (p. 120, p. 124, p. 126, p. 128, p. 134).

Respectez le principe de l'assiette équilibrée (p. 66). Quant aux collations, elles doivent être consommées selon le principe de l'alimentation intuitive (p. 70); elles sont donc facultatives.

Soyez à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété, et surtout savourez !

JOUR 1

MATIN



Omelette aux épinards et au saumon fumé (p. 104)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation

1 petite banane
1 petite poignée d'amandes



MIDI



Soupe de lentilles et d'épinards au cari (p. 118)
Lasagne de courgettes aux fruits de mer (p. 136)

Collation

Délice au chocolat noir (p. 168)
1 pomme



SOIR



Brochettes de poulet grillé (p. 138)
servies avec une salade grecque
et 105 g (½ tasse) de riz brun

Collation

2 clémentines
25 g (¼ tasse) de noix de Grenoble



QUÉSADILLAS

au poulet

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

4 petites tortillas de blé entier
(environ 200 g)

180 g (6 oz) de fromage monterey jack
ou provolone, en tranches

260 g (2 tasses) de poulet cuit,
effiloché

30 g (1 tasse) de jeunes pousses
d'épinards, hachées grossièrement

45 g (1/4 tasse) de haricots noirs
en conserve, rincés et égouttés

1 poivron rouge, épépiné
et coupé en fines lanières

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Mettre les tortillas sur un plan de travail. Diviser la moitié du fromage en 4 portions égales et placer une portion sur la moitié de chaque tortilla.

Dans un bol, mélanger la volaille, les épinards, les haricots, le poivron et le reste du fromage. Répartir la préparation sur les tortillas. Plier chacune en demi-lune et presser délicatement pour sceller.

Mettre les quésadillas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Les faire griller au four pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Couper chaque quésadilla en deux et servir.



Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 420	
Lipides 20 g	31 %
Saturés 9 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 5 g	
Cholestérol 80 mg	27 %
Sodium 810 mg	34 %
Potassium 330 mg	9 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 1 g	
Protéines 33 g	
Vitamine A 247 ER	25 %
Vitamine C 37 mg	60 %
Calcium 376 mg	35 %
Fer 2,6 mg	20 %
Phosphore 367,1 mg	35 %

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le poulet par du porc effiloché.

