

ISABELLE HUOT

Kilo Solution

Une méthode visuelle pour perdre du poids



Table des matières

Présentation	9	Autour d'un lunch santé	50
La méthode Kilo Solution	9	Crémeuse ou traditionnelle?	54
Introduction	11	Salade = minceur?	55
Autour du petit-déjeuner	14	Portion régulière ou modérée?	56
Le simpliste	18	Option végé	58
Le bec sucré	19	« Pizzaiolo »	59
Le traditionnel	20	Le rouleau version revisitée	60
L'express	22	Frites ou salade?	62
Sur le pouce ou à la maison?	23	Le Mexicain	63
Le p'tit Québec	24	Le ciabatta	64
L'Américain rencontre l'Européen	26	Entrée ou repas?	65
Le choix du pâtissier	27	La couleur en vedette	66
Le British	28	Pasta mia	68
Le tout garni	30	Frites alors!	69
Dépanneur ou domicile?	31	Envie de fast food?	70
Le p'tit vite	32	Avec ou sans pain?	72
Le coco	34	Québec ou Toscane?	73
Parisien ou Suédois?	35	Croûte mince: dites oui!	74
Bénédictine ou brouillé?	36	McChoix	75
Souvenirs d'enfance	38	L'oméga-3	76
Le rebelle vs l'exemplaire	39	Le végétal	77
Sucré ou salé?	40	Olé Olé!	78
Froid ou chaud?	41	La sandwicherie	80
Jaune ou blanc?	42	Le bar à salade	81
Strudel ou grano	44	Autour du souper	82
Rage de sucre?	45	Influence de Parme	86
Décadent ou sophistiqué?	46	<i>Tres amigos!</i>	87
Facilité ou variété?	48	César: pas toujours gagnant... ..	88
L'économe	49	Sur le gril	90
		Côte ou filet?	91

Le familial	92
Panure santé!	94
Question de pâte	95
Vol-au-vent bonifié	96
Carbonara ou pesto?	97
Mamma mia!	98
Casser la croûte!	100
Souvenirs d'Orient	101
Saveurs d'Asie	102

Autour de l'apéro 104

Le blanc à l'honneur!	108
Soirée de filles!	109
Le snack salé	110
Kampaï	112
Craquant sous la dent	113
Entre copines!	114
Pour patienter... ..	115
Jasette autour d'une table	116
<i>Happy hour</i> du jeudi	118
Match de hockey	120
À l'italienne	121
Dites cheese!	122
Alouette!	123
Lance et compte!	124
Entre les mailles du filet	125
L'aile ou la cuisse?	126
Après le boulot	127
Bières sous la loupe	128

Autour des collations 130

Au rayon des biscuits	134
Tentations chocolatées	135
Retour de l'école	136
Dose d'énergie	137
Biscuits: sandwich ou à thé?	138
Le riz à l'honneur	140
La boîte à lunch	141
Couleurs sucrées	142
En-cas	143
Fête d'enfants	144
Pique-nique	145
Quand le fruité l'emporte!	146
À déballer	148
Ciné ado	150
À garnir	151
L'incomparable	152
Cool!	154
L'estival	155
Le crémeux	156
Moins de gras, pourquoi pas?	158
La pause	159
Canicule	160
Plaisirs chocolatés sous la loupe	162
Boissons sucrées sous la loupe	164
Goûters du cinéma sous la loupe	169
En duo	176

Les recettes 179

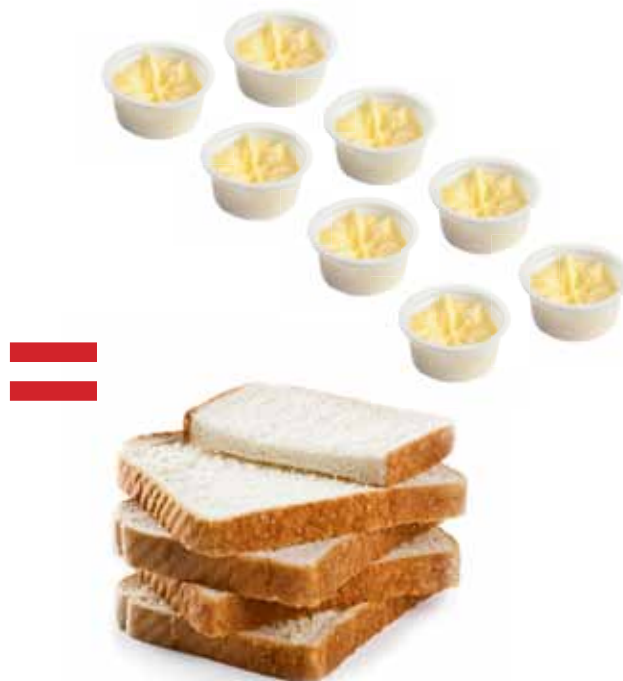
Tableau de l'indice glycémique (IG) des aliments	196
Tableau de la densité énergétique des aliments	198

/// SUCRÉ OU SALÉ?

En choisissant mieux votre tartinade, vous vous offrez la possibilité de manger plus pour moins de calories.



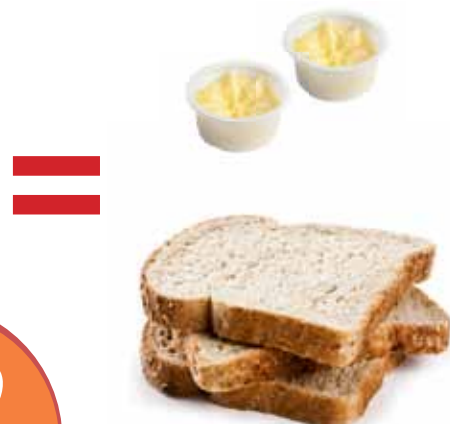
2 rôties de pain blanc + beurre (15 ml) + tartinade choco-noisette (30 ml) + café + crème à café 10 % m.g. et sucre / lipides: 30 g - glucides: 68 g



////////////////////// **OPTEZ POUR** ////////////////////////



2 rôties de blé entier St-Méthode^{MC} + beurre d'arachide (15ml) + melon d'eau (125 ml) + jus d'orange (125 ml) + fromage allégé 4% m.g. (30g) + café + lait 2 % (15 ml) / lipides: 9,9 g - glucides: 48,3 g



/// FROID OU CHAUD? Épargner 166 Calories

vous semble peu? Sachez que cette baisse quotidienne vous fera perdre près de 8 kg (17 lb) durant l'année.



Céréales sucrées (250 ml) + lait 1% (250 ml) + cappuccino format moyen 2% (473 ml) / lipides: 11,3 g - glucides: 59,4 g

////////////////////// **OPTEZ POUR** ////////////////////////



Gruau instantané original (28 g) + lait 1 % (250 ml) + fraises (125 ml) + café + lait 2% (15 ml) / lipides: 5,1 g - glucides: 38,7 g

/// LE FAMILIAL

Ce repas familial pour 4 personnes fournit 1475 Calories par personne! Sans compter les gras de mauvaise qualité et l'apport en sodium élevé.

5900
Calories

=



12 morceaux de poulet frit + frites + sauce + boisson gazeuse (2 litres) + salades / lipides: 259 g - glucides: 634,5 g - sodium: 11368 mg, soit 124 % de l'AMT par personne



/// SAVEURS D'ASIE

Dans les restaurants asiatiques, on tente d'éviter les fritures (egg roll, riz, viande croustillante) pour privilégier les sautés et l'abondance de légumes.

665
Calories

=



4 dumplings de poulet + sauce dim sum (15 ml) + poulet à l'ananas (200 g) + riz frit (200 g) / lipides: 19 g - glucides: 107 g - sodium: 2420 mg, soit 105 % de l'AMT

ou

685
Calories

=



Poulet général Tao + riz + 2 egg rolls + sauce aux prunes / lipides: 13 g - glucides: 108 g

427
Calories



Poulet à la noix de cajou + riz brun étuvé + légumes sautés (625 ml) +
soupe won ton (150 ml) / lipides: 7,4 g - glucides: 65 g





////////////////////// **OPTEZ POUR** ////////////////////////



Votre vie est tellement remplie que vous avez peu de temps libre pour cuisiner? La restauration rapide et les repas préparés peuvent sembler des solutions pratiques. Mais savez-vous vraiment ce qu'il y a dans votre assiette? Dans *Kilo Solution*, la nutritionniste Isabelle Huot présente une méthode originale et efficace pour tous ceux qui souhaitent mieux comprendre ce qu'ils mangent pour retrouver ou conserver un poids santé. Plus de 200 photos de mets préparés sont accompagnées de visuels illustrant les apports nutritionnels en calories, lipides et glucides, ainsi que leurs équivalents en termes de tranches de pain, cuillères à thé de sucre et barquettes de gras. Les images-chocs nous font comprendre à quel point certains choix populaires sont caloriques! Le livre propose aussi des solutions alternatives saines et une cinquantaine de recettes simples. Avec cette méthode visuelle, faites les bons choix pour retrouver un poids santé sans sacrifier le plaisir de manger!

Docteure en nutrition et diététiste professionnelle, Isabelle Huot agit à titre de chroniqueuse pour différents médias écrits, radiophoniques, télévisés et Web. Elle est coauteur de plusieurs best-sellers, dont les deux tomes de *Kilo Cardio*, et fondatrice des cliniques et du prêt-à-manger Kilo Solution.



ISBN 978-2-7619-3194-6



Design graphique: Christine Hébert
Photos de l'auteur: © Bruno Petrozza
Maquilleuse: Véronique Prud'Homme
Photos des aliments: © Mathieu Dupuis