

Le conseil diététique du moment

7 conseils diététiques

pour manger plus sain et maigrir :

1) Manger plus de légumes

Légumes et fruits sont aussi importants les uns que les autres pour leur haute teneur en éléments nutritifs.

Mais les légumes peuvent être consommés à volonté alors que les fruits (qui sont naturels mais sucrés) sont à limiter à 2 ou 3 par jour.

Tirez profit de tous les légumes prêts-à-manger dans les supermarchés, comme les carottes, le céleri, les tomates, laitues et autres légumes à feuilles, ainsi que la salade et les mélanges de légumes. Les légumes sont faciles à cuire au micro-onde ou à faire sauter ou encore à mélanger avec des protéines maigres (boeuf maigre par exemple) et des grains entiers pour obtenir des repas délicieux à faible calorie.

2) Choisir davantage d'aliments composés de grains entiers

Il existe une variété de délicieux grains entiers à ajouter à votre alimentation (pour remplacer les grains blancs transformés et autres produits céréaliers).

Les grains entiers comme le riz brun ou sauvage, le quinoa, le sarrasin et les céréales de grains entiers, les pâtes et le pain sont beaucoup plus savoureux et nutritifs que le riz blanc, la farine blanche ou d'autres aliments transformés.

3) Prendre un petit déjeuner

Le petit déjeuner est le repas le plus souvent ignoré, et pourtant, des études sur les réussites de perte du poids montrent que le petit déjeuner est un élément clé dans la réussite du contrôle du poids. Au lieu de sauter votre repas du matin, essayez de prendre un petit déjeuner sain.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site web de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

4) Limiter les graisses saturées

Au lieu de charger les repas avec des graisses saturées et graisses trans, comme le fromage et la viande rouge, optez pour les bonnes graisses comme les graisses mono-insaturées (exemple : huile d'olive) et polyinsaturées (choisir des poissons gras et des noix pour obtenir des acides gras oméga-3 très bons pour le cœur).

5) Limiter la quantité totale de graisse consommée

Réduire ou éliminer les graisses saturées et graisses trans est important, mais les graisses sont à contrôler globalement (1 c. à soupe d'Huile = 90 Kcal).

La façon la plus saine pour réduire les matières grasses dans votre alimentation est de limiter votre consommation en

- ✚ Huiles : utilisez des sprays et variez la qualité
- ✚ Beurre que le matin en fine couche sur les tartines
- ✚ Margarine végétale : en cas d'hypercholestérolémie
- ✚ Crème fraîche et fromages : en petite quantités et pas le soir
- ✚ Vinaigrettes : à élaborer soi-même, éviter celle du commerce, pour minimiser la quantité de matière grasse utiliser du yaourt, de l'eau ...

6) Utiliser des produits laitiers sans matières grasses

Une autre manière utile de limiter votre consommation de gras est de choisir des produits laitiers écrémés. Nous recommandons de ne pas manger plus que 1 à 2 portions par jour de ces produits laitiers.

Toutefois ne confondez pas "sans matières grasses" avec "sans calories" pour ensuite croire que vous pouvez manger en quantités illimitées.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site web de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com