

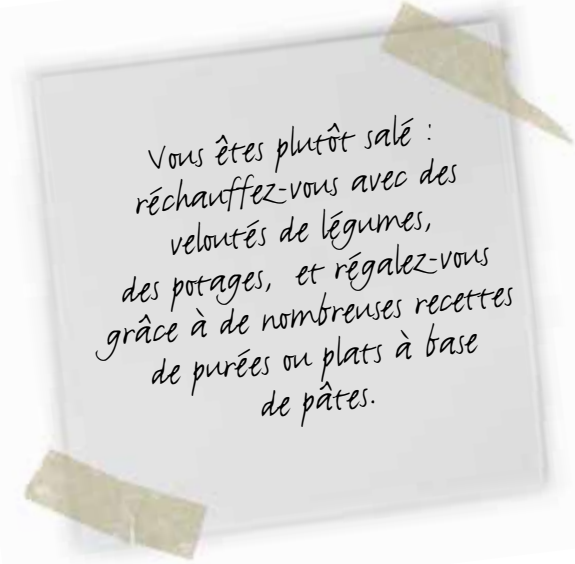


Comment retrouver la forme après les fêtes et mieux préparer la nouvelle année ?

Si le foie gras, le champagne et la bûche ont eu raison de votre ligne, voici quelques conseils et astuces pour retrouver tonus et légèreté et démarrer la nouvelle année en pleine forme tout en continuant à se faire plaisir.

Au chapitre des bonnes résolutions, les Aliments Diététiques Minceur ont tout bon : ils offrent toutes les garanties nutritionnelles et réglementaires, pour vous aider à retrouver votre poids de forme sans déséquilibres alimentaires.





Vous êtes plutôt salé :
réchauffez-vous avec des
veloutés de légumes,
des potages, et régalez-vous
grâce à de nombreuses recettes
de purées ou plats à base
de pâtes.

4. Je continue à me faire plaisir

Se faire plaisir est important pour garder le moral. Les Aliments Diététiques Minceur s'inscrivent dans une démarche de consommation alimentaire variée et structurée autour de vrais repas en permettant de conserver un repas quotidien composé uniquement d'aliments courants. Vous continuez ainsi à partager des moments de plaisir et de convivialité, deux conditions essentielles pour la réussite d'un régime.

5. Je prends de bonnes habitudes alimentaires

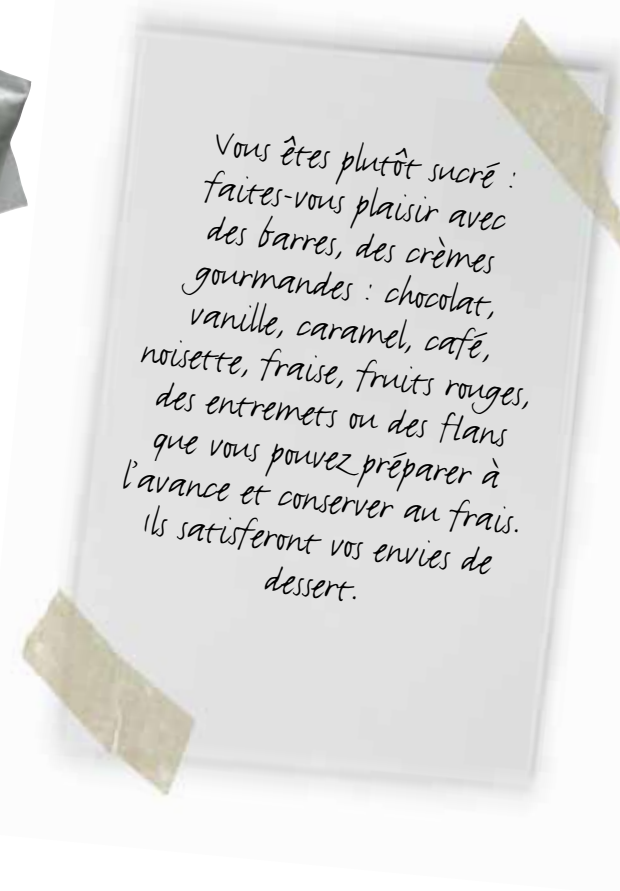
Débuter un régime et rompre avec ses habitudes alimentaires est souvent une tâche difficile. Les Aliments Diététiques Minceur jouent un rôle de «starter» pédagogique dans la quête d'une alimentation équilibrée. Au delà de la perte de poids, les objectifs visés sont d'aider le consommateur à renouer durablement avec de bonnes habitudes alimentaires, de le guider vers une nouvelle hygiène de vie et de l'aider à s'approprier les principes de base de l'équilibre alimentaire.



En chiffres ...

En mai 2011, Le Centre d'Information de la Diététique Minceur a réalisé avec TNS Sofres une étude sur les Aliments Diététiques Minceur. Les résultats montrent que **80%** des consommateurs d'Aliments Diététiques Minceur qui souhaitent perdre du poids ont **affirmé en avoir perdu**, que les **3/4** des consommateurs d'Aliments Diététiques Minceur ont été **satisfaits des résultats observés** et que **93%** des consommateurs soulignent **l'importance de la réglementation** qui encadre ces produits.

Résultats de l'étude disponibles sur :
www.dietetique-minceur.org



Vous êtes plutôt sucré :
faites-vous plaisir avec
des barres, des crèmes
gourmandes : chocolat,
vanille, caramel, café,
noisette, fraise, fruits rouges,
des entremets ou des flans
que vous pouvez préparer à
l'avance et conserver au frais.
Ils satisferont vos envies de
dessert.

L'ESSENTIEL SUR ...

Isabelle
Bricout Rabier
diététicienne,
vous propose ses
menus d'hiver
autour des ...

LES ALIMENTS DIÉTÉTIQUES MINCEUR

Les Aliments Diététiques Minceur sont destinés aux personnes qui souhaitent perdre ou contrôler leur poids et surveiller leur ligne et leur équilibre alimentaire. Leur composition nutritionnelle est garantie par une réglementation spécifique.

RÉGIME HYPOCALORIQUE

Le régime hypocalorique repose sur un principe simple : obliger le corps à puiser dans ses réserves afin d'entraîner une perte de poids. Pour cela, il impose de diminuer les apports énergétiques sur une période donnée. Mais attention, si un apport énergétique réduit est une condition indispensable à la perte de poids, le corps ne doit pas être privé des macro et micronutriments essentiels. A cet effet, les substituts de repas et en-cas hyperprotéinés constituent une solution sûre et efficace puisqu'ils sont soumis à une réglementation stricte qui garantit une composition en macro et micronutriments adaptée aux régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids.

SUBSTITUTS DE REPAS

SALÉ

VELOUTÉ DE LEGUMES

Salade de chou rouge et carottes râpées
Yaourt 0% aromatisé au citron
Pomme au four
Une tranche de pain complet

SUCRÉ

Salade d'endives à l'emmental allégé
Fondue de poireaux à l'ail
CRÈME AU CHOCOLAT
Poire pochée
Une tranche de pain complet



EN-CAS PARTIE DE REPAS

SALÉ

Salade de mâche
EN-CAS PÂTES
Aubergines grillées
Gratin de pomme à la cannelle
Fromage blanc nature

SUCRÉ

Soupe de potiron
Brocolis et pomme de terre vapeur
(sauce au fromage blanc citronné)
1 MILK SHAKE
Salade d'orange
OU version Petit-déjeuner
café ou thé sans sucre
pamplemousse
1 TRANCHE DE PAIN AUX CÉRÉALES
(légèrement beurrée)
Yaourt nature



EN-CAS COLLATION

SALÉ

Café sans sucre
PANCAKE NATURE
Fromage frais allégé

SUCRÉ

Thé sans sucre
GATEAU BROWNIE
Deux clémentines

Retrouvez les conseils, les informations mais aussi les menus
du Centre d'Information de la Diététique Minceur sur :
www.dietetique-minceur.org

