

## Bientôt les vacances d'été !

### Conseils pour bien suivre son régime hypocalorique grâce aux substituts de repas et aux en-cas hypocaloriques

Pas envie de reprendre les kilos perdus avant les vacances ? Le Syndicat de la Diététique Minceur propose quelques conseils pratiques à celles et ceux qui souhaitent poursuivre leur régime hypocalorique pendant cette période de tentations.

Pratiques, sûrs et variés, les substituts de repas et en-cas hypocaloriques sont aussi des "atouts ligne et plaisir" pendant les vacances !

#### Eviter de sauter des repas

Pour beaucoup, la période des vacances est synonyme de repas déstructurés voire oubliés. Pensez aux substituts de repas et aux en-cas hypocaloriques. Dans le cadre d'un régime hypocalorique, ils vous permettront de conserver facilement 3 ou 4 repas par jour et d'éviter les fringales.

#### Faire le plein d'énergie au petit déjeuner

Les en-cas hypocaloriques accompagnés de fruits de saison et de boissons chaudes vous offriront un petit-déjeuner équilibré, gourmand et vitaminé. Entremets cacao ou café, pains aux 4 céréales, pancakes, crèmes caramel, clafoutis aux cerises, barres gourmandes... il en existe vraiment pour tous les goûts.



#### Rappel sur les substituts de repas et les en-cas hypocaloriques

Les **substituts de repas** ont une valeur calorique comprise entre 200 et 400 kcal. Ils permettent de remplacer un ou plusieurs repas au cours d'une journée par une préparation à l'apport calorique contrôlé. Ils peuvent être accompagnés d'un fruit ou d'un laitage.

Les **en-cas hypocaloriques** remplacent une partie d'un repas (soupes, omelettes...) ou les collations. Ils doivent être impérativement complétés par des aliments courants classiques (légumes, fruits, laitages).

Pour faciliter le suivi de votre régime hypocalorique, des "programmes" ou des exemples de menus sont proposés avec les substituts de repas et les en-cas hypocaloriques.



### A glisser dans son sac de plage pour le déjeuner

Vive les journées au bord de l'eau ! Pour le déjeuner, rien de plus simple que d'emporter un substitut de repas et un fruit dans son sac de plage, pour ne pas compromettre son régime. Sous forme de barres, boissons ou pots de crème, ils sont prêts à consommer.

### Faire du goûter un atout minceur

Un petit creux à 16h ? Pour ne pas craquer tous les jours sur les glaces ou les gaufres, les en-cas hypocaloriques existent sous forme de barres chocolatées, biscuits, barres de céréales ou pâtes de fruits et aident à patienter jusqu'au dîner. Spécialement conçus pour les régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids et toujours à portée de main, ils vous aideront à mieux résister aux petits creux et donc aux tentations.

### *Quelques conseils d'usage qui ont fait leur preuve*

#### **Passez en mode ludique**

Une balade à vélo, une partie de volley-ball sur la plage... L'été est la saison idéale pour bouger. D'autant qu'on brûle des calories tout en s'amusant ! Et qui sait, le jogging en bord de plage fera peut-être naître de bonnes habitudes pour la rentrée ?

#### **Feu vert sur les planchas et barbecues**

Un régime hypocalorique à base de substituts de repas et d'en-cas hypocaloriques comprend à chaque phase au moins un repas dit "classique", composé d'aliments courants. Pour une cuisine légère et sans ajout de matières grasses, les planchas et les barbecues tombent à pic.

#### **Bien s'hydrater toute la journée**

Pendant un régime, il est important de boire 1,5 litre d'eau par jour, surtout l'été quand il fait chaud... Non seulement l'eau ne possède aucune valeur calorique, mais elle aide à stimuler le métabolisme. Pour plus de plaisir sans les calories, aromatisez votre eau avec une rondelle de citron ou d'orange, des feuilles de menthe...

**Site Internet : [www.dietetique-minceur.org](http://www.dietetique-minceur.org)**

### ***A propos du Syndicat de la Diététique Minceur***

Les spécialistes du secteur "aliments diététiques" (substituts de repas et en-cas hypocaloriques) fédèrent leur mission d'information collective sous le nom de **Syndicat de la Diététique Minceur** pour :

- Informer sur les garanties spécifiques des substituts de repas et en-cas hypocaloriques ;
- Promouvoir leur bon usage dans le cadre de régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids ;
- Être le partenaire des pouvoirs publics dans les discussions sur les évolutions réglementaires nationales et communautaires (en lien avec l'association européenne IDACE) ;
- Constituer un centre d'information sur les substituts de repas et les en-cas hypocaloriques.

### ***Derniers communiqués de presse :***

- Avril 2010 - L'EFSA reconnaît l'intérêt des substituts de repas dans les régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids
- Mars 2010 - Tout savoir sur les régimes hypocaloriques avec Substituts de repas et En-cas hypocaloriques
- Décembre 2009 - Régime hypocalorique destiné à la perte de poids : le rôle clé du plaisir et de la convivialité...

### ***Contacts Presse***

AGENCE PASSERELLES

Isabelle Latour-Gervais / Anne Laure Guillaume

Tél. 05 56 20 66 77 - E.mail : [dietetique.minceur@passerelles.com](mailto:dietetique.minceur@passerelles.com)

SYNDICAT DE LA DIÉTÉTIQUE MINCEUR

Magali Lafleur

Tél. 01 44 77 85 85 - E.mail : [mlafleur@alliance7.com](mailto:mlafleur@alliance7.com)