

Régime hypocalorique destiné à la perte de poids : le rôle clé du plaisir et de la convivialité...

La principale difficulté d'un régime destiné au contrôle ou à la perte de poids repose sur l'abandon de "petits rituels" et la rupture avec certains instants privilégiés liés aux repas... Sans oublier le besoin de variété et de plaisir gustatif. Ces petites frustrations peuvent avoir une influence sur le moral, alors que celui-ci occupe une place décisive dans la réussite de la démarche minceur.

Parmi les solutions pour rester motivé : favoriser le plaisir et la convivialité, en adaptant son régime à ses "envies", ses "habitudes"... bref, des "petits riens" personnels qui comptent pourtant beaucoup au quotidien.

Comment, avec l'aide des substituts de repas et en-cas hyperprotéinés¹ destinés aux régimes hypocaloriques, concilier régime et plaisir de préparer, de partager et de manger ? De par leur variété, les goûts proposés et leur praticité, ces produits diététiques spécifiques répondent aux besoins de plaisir et de convivialité.

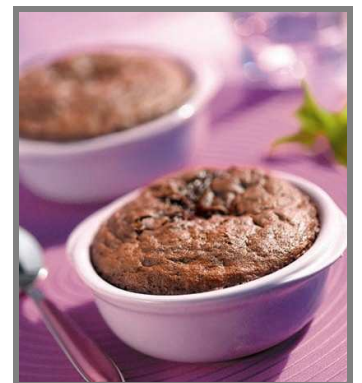
Explications, réflexes et astuces pour atténuer le sentiment de contrainte et maximiser la dimension plaisir lors d'un régime.

¹ Les substituts de repas et les en-cas hyperprotéinés sont les seuls aliments dont la composition est réglementée et encadrée pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des personnes qui suivent un régime hypocalorique destiné à la perte de poids.

Plaisir gustatif : variété et créativité

Des substituts de repas et en-cas hyperprotéinés de plus en plus variés et savoureux...

Face à la nécessité de répondre à tous types d'envies, et de s'adapter à tous styles de vie, les fabricants de substituts de repas et d'en-cas hyperprotéinés ont élargi leurs gammes. Ces produits, très encadrés et spécifiquement conçus pour les régimes destinés à la perte de poids, se déclinent aujourd'hui sous de nombreuses formes : version salée (omelette, tajines, soupes variées,...) et sucrée (crèmes dessert, smoothies, moelleux au chocolat,...). Et parfois même, là où on n'oserait pas l'espérer : pizzas, glaces, pâte à tartiner...



... et associés à des produits de tous les jours

Si la variété est importante, le plaisir d'exercer sa créativité l'est tout autant pour bon nombre de personnes. Puisqu'ils peuvent être facilement associés à des aliments courants, les en-cas hyperprotéinés offrent la possibilité de réaliser un grand nombre de menus différents et d'apporter une petite touche personnelle. D'autre part, toute démarche de perte de poids à base de substituts de repas et/ou d'en-cas hyperprotéinés implique un repas quotidien composé uniquement d'aliments courants... En somme, plusieurs occasions de varier les plaisirs.

Substituts de repas / en-cas hyperprotéinés, quelles sont leurs différences ?

Les substituts de repas

Ils ont pour but de remplacer un ou deux repas de la journée, dans le cadre d'un régime hypocalorique destiné à la perte de poids. Par exemple le petit déjeuner puis le déjeuner.

Utilisation :

Remplacent 1 ou 2 repas par jour.

Prix moyen par repas : 2 €

Les en-cas hyperprotéinés "Partie de repas"

Ils ont pour but de remplacer une partie d'un ou plusieurs repas de la journée, dans le cadre d'un régime hypocalorique destiné à la perte de poids.

Utilisation :

Remplacent une partie du repas et doivent être complétés par des légumes, des fruits ou un laitage.

Prix moyen par repas : 1,8 €

Les en-cas hyperprotéinés "Collation"

Ils ont pour but d'éviter de combler une petite faim ou de répartir les apports énergétiques.

Utilisation :

Se prennent en collation le matin ou au goûter.

Prix moyen : 1,3 €

Des solutions pour maintenir l'indispensable lors d'un régime : la convivialité des repas

La plupart des substituts de repas et des en-cas hyperprotéinés offrent simplicité et praticité sans pour autant rimer avec repas "avalé rapido et en solo".

En cas de tentation lors d'un régime hypocalorique, quelques solutions pour résister tout en continuant à participer à des repas conviviaux.

Exemples :



© Syndicat de la Diététique Minceur

"J'aime retrouver mes enfants à l'heure du goûter... mais difficile de résister à leur tartine pain-beurre-chocolat" : pour garder le moral, il est essentiel de ne pas se priver de ces instants sacrés. Pour cela, les en-cas hyperprotéinés « collation » sous forme de barres chocolatées et autres petits gâteaux, permettent de partager ces instants privilégiés, sans écart, ni culpabilité. D'ailleurs, lorsque l'on se réfère aux programmes qui accompagnent les en-cas, on s'aperçoit que cette collation est recommandée afin de mieux patienter jusqu'au dîner.

"Fini le petit-déj' gourmand du dimanche matin, depuis que je suis au régime, je n'y ai plus droit!" : et pourtant, les substituts de repas et en-cas hyperprotéinés offrent bien des douceurs (clafoutis aux cerises, pancakes,...) qui permettent de résister plus facilement aux viennoiseries !



© Syndicat de la Diététique Minceur



© Syndicat de la Diététique Minceur

"J'adore cuisiner... difficile de renoncer aux fourneaux" : au contraire, favoriser la convivialité des repas, en restant par exemple impliqué dans la préparation culinaire de son propre repas et celui de la famille, contribue à atténuer les effets perturbants d'un régime destiné à la perte de poids. D'autant que les en-cas hyperprotéinés se prêtent tout à fait à cet exercice puisqu'ils doivent être complétés d'autres aliments.

Menu convivial pour régime hypocalorique destiné à la perte de poids avec 1 en-cas hyperprotéiné "dessert" réalisé par Steve Hanot, chef à l'Atelier des Chefs Saint-Lazare

Mention obligatoire : recettes Syndicat de la Diététique Minceur/Atelier des Chefs

Entrée : tartare de daurade à la mangue et citron vert

⌚ 15 min 161 Kcal par personne

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Filets de daurade de 140 g : 6 pièces

Citrons verts : 2 pièces

Sel fin : 6 pincées

Jeunes pousses de salade : 150 grammes

Mangue : ½ pièce

Huile d'olive : 5 centilitres

Piment d'Espelette : 6 pincées

Recette :

Retirer les arêtes et la peau des filets de daurade (ou demandez à votre poissonnier de vous le préparer), puis les couper en petits dés. Réserver.

Couper la mangue en brunoise, zester les citrons verts et en récupérer le jus.

Au dernier moment, assaisonner le tartare de daurade de sel et de piment d'Espelette, puis ajouter un filet d'huile d'olive, la brunoise de mangue et les zestes et jus de citron vert.

Dresser sur une assiette, dans un cercle en inox, et accompagner d'un bouquet de salade.

Le plus du chef : Vous pouvez remplacer la daurade par du saumon et ajouter un peu de lait de coco.

Plat : suprême de volaille pochée au bouillon de gingembre et citronnelle, légumes d'ailleurs

🕒 30 min 265 Kcal par personne

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Suprêmes de poulet : 6 pièces	Oignons nouveaux : 6 pièces
Carottes : 6 pièces	Lentins de chêne ou shiitake : 600 grammes
Citronnelle : 2 branches	Gingembre frais : 20 grammes
Sauce soja : 5 centilitres	Eau : 2 litres
Moulin à poivre : 6 tours	Huile d'olive : 2 centilitres
Sel fin : 6 pincées	

Recette :

Retirer la peau de la volaille.
Éplucher les carottes et les tailler en fins biseaux. Tailler finement l'oignon nouveau en séparant la partie blanche de la partie verte (la cive).
Retirer les pieds des champignons et les émincer finement.
Râper le gingembre. Tailler la citronnelle en très fines lamelles.

Dans un wok avec un filet d'huile d'olive, faire suer les oignons blancs, le gingembre et la citronnelle avec une pincée de sel pendant 2 min. Ajouter les carottes et laisser cuire encore 2 min, puis ajouter les shiitake.

Déglacer ensuite à l'aide de la sauce soja, puis ajouter l'eau froide. Cuire le tout à petite ébullition pendant 3 min.

Pocher les suprêmes à petit feu pendant 5 min, puis couvrir et laisser hors du feu pendant 10 min.
Pour terminer, parsemer le wok de cive et vérifier l'assaisonnement.

Servir en assiettes creuses.

Le plus du chef :

Pour obtenir un bouillon plus parfumé, vous pouvez saisir votre volaille en premier et cuire ensuite vos légumes.

Dessert : soupe froide cacaotée, émulsion ananas (en-cas hyperprotéiné crème saveur chocolat)

🕒 30 min de préparation + 60 min au réfrigérateur 189 Kcal par personne

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Pour la soupe de chocolat

En-cas hyperprotéiné crème minceur saveur
chocolat : 3 sachets
Lait de soja : 40 centilitres
Gousse de vanille : 1 pièce

Pour l'émulsion d'ananas

Jus d'ananas : 40 centilitres
Jus de soja : 35 centilitres
Feuilles de gélatine de 2g : 4 pièces
Grué de cacao : 30 grammes

Recette :

Pour la soupe de chocolat

Couper la gousse de vanille en deux et mettre les graines dans le lait de soja.

Dans un blender verser le contenu du sachet de crème au chocolat et mixer le tout avec le lait de soja vanillé pendant 2 min.

Pour l'émulsion d'ananas

Dans un bol d'eau froide, faire ramollir les feuilles de gélatine.

Dans une casserole, faire chauffer une petite partie du jus d'ananas et dissoudre ensuite la gélatine à l'intérieur à l'aide d'un fouet.

Rajouter le reste du jus d'ananas puis le jus de soja et verser le tout dans un siphon.

Laisser refroidir pendant 1 h et injecter le gaz.

Dans une verrine verser votre soupe de chocolat froide, secouer votre siphon et verser votre émulsion sur le dessus. Parsemer de gruë de cacao.

Le plus du chef :

Pour varier votre recette vous pouvez utiliser du gingembre à faire infuser dans le lait de soja et utiliser divers jus de fruit.

Pour en savoir plus : www.dietetique-minceur.org

Visuels disponibles sur simple demande

CONTACTS PRESSE

AGENCE PASSERELLES

Isabelle Latour-Gervais / Anne Laure Guillaume

TEL. 05 56 20 66 77 / FAX : 05 56 20 70 20

E.MAIL : dietetique.minceur@passerelles.com

SYNDICAT DE LA DIETETIQUE MINCEUR

Magali Lafleur

TEL. 01 44 77 85 85 / FAX : 01 42 61 95 34

E.MAIL : diet.minceur@alliance7.com