

Menus pour les régimes hypocaloriques à base de substituts de repas et d'en-cas hyperprotéinés

Réalisé par le Dr Pierre Azam, médecin nutritionniste

... la pressée

Leila, 29 ans, auditrice interne



"Depuis que je ne fais plus de sport, j'ai pris quelques kilos. Je vis toujours à cent à l'heure et en général, le midi, je mange sur le pouce à la sandwicherie du coin de la rue. Depuis maintenant 10 jours, j'ai décidé de prendre les choses en main et d'entamer un régime hypocalorique pour perdre quelques kilos superflus. Pour le déjeuner, je prévois un substitut de repas (entremets à la vanille ou au chocolat avec un fruit ou un yaourt) ou un en-cas hyperprotéiné (soupe ou plat tout préparé avec une salade de crudités, un fruit et un yaourt). C'est rapide, il n'y a quasiment pas de préparation et comme ça, je suis sûre que mon régime est équilibré. Dans l'après-midi, quand j'ai un petit creux, je savoure un ou deux biscuits hyperprotéinés, toujours au chocolat, mon pêché mignon... Du coup, je tiens jusqu'au dîner et le soir, je mange plus léger : de la viande ou du poisson grillé avec un wok de légumes... en amoureux, avec mon compagnon."

Idée menu

Plat tout préparé "Poulet au lait de coco et son riz"

Un yaourt aux fruits 0%

Une poire



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

... la fashion

Cynthia, 25 ans, vendeuse dans une boutique de luxe

"J'ai quelques kilos à perdre donc j'ai décidé d'entamer un régime hypocalorique. Mon gros problème, c'est que je n'aime pas cuisiner, et puis j'ai peu de temps pour ça ! J'ai découvert un truc super, les substituts de repas et les en-cas hyperprotéinés. On trouve de tout : pizzas, soupes, omelettes, et même des pancakes. C'est hyper pratique, sûr, équilibré et puis c'est bon. En plus, ce sont des marques connues qui les fabriquent, et ça, ça me rassure. Bref, ça me simplifie la vie et ça me permet de mener mon régime comme je l'entends, avec éventuellement un fruit ou un laitage en plus."



Idée menu

Saumon frais en carpaccio, citron, crème allégée

Pancakes salés

Carottes râpées, pomme fruit, citron

Un yaourt de brebis

Une prune



Idée menu

Concombre à l'aneth et vinaigre balsamique

Blanc de poulet et courgettes à la poêle

Un pain suédois

En-cas gâteau au chocolat

Salade de fruits d'automne*

* recette (4 pers) : 1 pomme, 1 poire, 2 prunes, 1 petite grappe de raisin, feuilles de menthe



... la bonne vivante

Martine, 48 ans, secrétaire

"J'adore faire la cuisine et surtout faire partager mes petits plats pour mes soirées entre amis. Mais concilier gastronomie et taille de guêpe devient de plus en plus difficile. Alors, les périodes où mon mari et moi recevons moins, je me concocte un petit programme minceur à base d'en-cas hyperprotéinés. Pendant 15 jours, le midi et le soir, je remplace le plat par un en-cas soupe ou omelette, accompagné de légumes. Ou parfois, après un émincé de volaille accompagné de courgettes, je m'autorise un en-cas gâteau au chocolat. Ça me permet de faire un vrai repas et de manger au même rythme que mon mari."



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

Crédits photos témoignages : © Yuri Arcurs - Fotolia.com