



Comment alléger une recette?

Si vous préparez vos repas vous-mêmes, vous connaissez les ingrédients et savez ce que vous mangez. C'est aussi dans l'intérêt de votre ligne. Souvent, de petites modifications suffisent pour améliorer une recette sans perte de goût. Il vaut notamment la peine d'utiliser moins de sucre.



- **Les légumes** contiennent beaucoup d'eau et de fibres, qui calment la faim. Vos repas doivent donc être composés d'une grande part de légumes. Une portion est d'environ 200 à 250 grammes.
- **Les protéines** rassasient! Chaque repas devrait comprendre un aliment protéique à fort pouvoir rassasiant, par exemple un produit laitier, de la viande ou du poisson, des œufs ou des légumes secs.
- **Le calcium** aide à perdre du poids. Il favorise l'élimination des graisses et empêche la synthèse et le stockage des lipides. Pensez donc à utiliser un ingrédient riche en calcium dans chaque recette.
- **La crème** met la touche finale à vos plats. Pensez éventuellement à remplacer la crème entière par de la demi-crème.
- **Le beurre, le beurre à rôtir et l'huile** donnent bon goût et apportent de précieux acides gras. À petite dose, utilisez-en à chaque repas. Vous pouvez cependant vous passer de fritures, de panures et de braisages longs. Préférez la cuisson à la vapeur ou à l'étuvée, ou faites brièvement griller ou sauter les aliments.
- **Les pâtes, le riz et les pommes de terre** servent d'accompagnement. Réduisez la taille des portions. Remplacez la moitié des féculents par des produits céréaliers complets ou par des légumes.
- **Le sucre** est associé au plaisir. Il adoucit aliments et boissons. Toutefois, le sucre est très énergétique et peu nutritif. Dans un dessert ou un muesli, on peut en général réduire de moitié ou d'un tiers la quantité indiquée par la recette. Quant au thé et au café, ils se passent de sucre.
- **Les jus de fruits** contiennent beaucoup de sucre. Mélangez-les à de l'eau, en observant les proportions suivantes: $\frac{1}{3}$ de jus pour $\frac{2}{3}$ d'eau.

À quoi allez-vous faire attention?
