



Comment planifier vos repas?

La pyramide alimentaire low carb est un repère utile pour planifier vos repas. Choisissez beaucoup d'aliments figurant tout en bas, suffisamment d'aliments situés au milieu et peu d'aliments des deux étages supérieurs.

Faites le test: Vos repas contiennent-ils ...

- un produit laitier?
- des légumes en suffisance, peut-être une salade?
- un aliment protéique rassasiant (viande maigre, poisson, œufs ou légumes secs)?
- une petite portion de matière grasse (beurre, huile, noix)?
- de l'eau minérale ou des tisanes plutôt que des sodas?

De préférence, planifiez toujours vos repas un à deux jours à l'avance. Pour cela, il est pratique de faire des fiches, en inscrivant sur chacune un plat principal. Sur cette base, vous pouvez composer vos menus de la journée, en variant les plaisirs.

Préparez des doubles portions, ce qui vous permettra de gagner du temps au repas suivant, qu'il vous suffira de réchauffer.

Pour gagner du temps le matin, préparez à l'avance des morceaux de fruits et mettez-les au réfrigérateur. Le lendemain, il ne vous reste plus qu'à ajouter le yogourt.

Si le temps presse, prenez au moins la peine d'avaler une boisson revigorante, par exemple un verre de lait ou un latte macchiato, et emportez un fruit ou des bâtonnets de légumes pour la pause de dix heures.



Poisson aux amandes et séré aux fines herbes

(4 personnes)

Séré aux fines herbes: 1 kg de séré mi-gras; 1 à 2 gousses d'ail, pressées; 4 à 6 cs d'herbes fraîches ou séchées, p. ex. ail des ours, ciboulette; sel, poivre; zeste de citron râpé

Poisson aux amandes: 75 g d'amandes effilées ou en éclats; 8 filets de poisson (env. 600 g; omble chevalier p. ex.); sel, poivre; 1 cs de farine; beurre ou crème à rôtir

Légumes: 1 kg de carottes, parées, coupées en tronçons. /.