

## Le flexi carb à la méditerranéenne Comment «dégraisser»

Le surpoids et les maladies de civilisation sont le prix à payer pour notre style de vie moderne et malsain. Mais comment perdre les excédents de graisse et quelle est la meilleure stratégie? Aperçu des différents régimes carb et conseils pratiques.

Le stress, le manque de mouvement, de sommeil et de soleil ainsi que la malnutrition et la suralimentation caractérisent notre style de vie moderne. Celui-ci influence de manière déterminante notre société qui ne cesse de grossir. Dans le monde, 1,9 milliard d'adultes souffrent de



Le régime flexi carb mise sur beaucoup de légumes, suffisamment de protéines, et des glucides en fonction du style de vie.

surpoids dès 18 ans.<sup>1</sup> En Suisse, on estime que 51 % des hommes et 32 % des femmes sont en état de surpoids, et le pourcentage des obèses a presque doublé au cours des deux dernières décennies.<sup>2</sup> L'épidémie de surpoids est considérée comme le plus grand problème sanitaire mondial pour la génération actuelle, car une personne ayant un excédent de graisse, surtout dans la cavité abdominale et dans les organes, est plus exposée à des maladies de civilisation comme le diabète sucré de type 2, l'hypertension artérielle, les troubles du métabolisme des lipides ou le cancer.

### Quand est-on trop gros?

La formule de l'indice de masse corporelle (formule IMC) permet à tout un chacun de calculer simplement si son poids est dans le vert ou s'il y a surpoids proportionnellement à sa taille. Si l'IMC dépasse 25 kg/m<sup>2</sup>, on parle de surpoids, et à partir de 30 kg/m<sup>2</sup>, d'obésité. L'IMC ne fait cependant pas la différence entre masses adipeuse, musculaire et osseuse, et entre «sain» et «malade». La plupart des personnes faisant de la musculation tombent par définition dans la catégorie «en surpoids», car leur part de masse musculaire «pèse lourd» sur la balance. Par contre, de nombreux sujets minces, selon la définition de l'IMC, avec peu de muscles et beaucoup de graisse corporelle, sont classés dans la catégorie «poids normal». L'IMC ne suffit généralement pas pour émettre des déclarations valables sur l'aspect sanitaire. Il faut inclure dans l'évaluation d'autres paramètres comme la part de graisse corporelle, la masse musculaire et la

<sup>1</sup>World Health Organization: Obesity and overweight: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

<sup>2</sup>Office fédéral de la statistique: Excès de poids: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/determinants/exces-poids.html>



répartition des tissus adipeux. Une étude parue récemment a montré que les « sveltes » à cuisses très minces sont exposés à un risque fortement accru de stéatohépatite, de diabète et de maladies cardiovasculaires.<sup>3</sup> Au lieu de stocker la graisse sous la peau, ils l'accumulent dans les organes où elle forme des dépôts pathologiques. Une personne qui accumule de la graisse dans ses organes est très probablement aussi résistante à l'insuline, ce qui signifie qu'elle ne peut plus métaboliser correctement les glucides. Si, pour l'évaluation du risque, on se réfère à la graisse abdominale et au tour de taille chez les personnes en surpoids, la mesure du tour de jambe pourrait être à l'avenir une valeur utile chez les personnes à poids normal.

## Qui devrait « dégraisser » de toute urgence ?

Un regard critique dans le miroir est révélateur : des jambes minces, pas d'arrière-train, un petit tour de hanches mais par contre un ventre rebondi imposent des mesures de précaution et une visite médicale pour un contrôle du foie. Si celle-ci révèle une stéatohépatite non alcoolique, c'est un signe infaillible que l'abdomen est engorgé d'un excédent de graisse inquiétant. Celui-ci doit être éliminé de toute urgence, que la personne soit mince ou en surpoids selon la définition de l'IMC.

## Conditions pour perdre du poids

Perdre du poids ne fonctionne qu'avec un moins en énergie. En effet, pour que l'organisme aille puiser dans ses réserves de graisse, il faut que le bilan énergétique soit négatif ! La solution la plus rapide est de réduire ses apports caloriques alimentaires. Pour être épargné des affres de la faim, il faut trouver une façon intelligente d'arriver à l'état de satiété. Une alimentation riche en protéines, en fibres et en eau, par exemple, a un effet rassasiant durable en même temps qu'une faible densité énergétique. On augmentera en outre les dépenses d'énergie, de préférence par du mouvement : plus l'activité physique est intense, plus l'organisme brûle de calories. Par ailleurs, un état légèrement frissonnant ainsi que les brûle-graisse, comme le piment ou les protéines, peuvent stimuler la consommation d'énergie. Une troisième voie, un peu moins importante, pour arriver à un bilan énergétique négatif est d'activer l'élimination de l'énergie. Le calcium du lait est pour cela particulièrement efficace.

3-4 portions de lait et de produits laitiers (yogourt, lait, séré, p. ex.) piègent dans l'intestin environ 1 cc de graisses (= 50 calories), qui sont ensuite directement éliminées avec les selles et ne seront donc pas transformées en bourrelets. Le meilleur moyen d'arriver à un bilan énergétique négatif est de jouer sur les trois tableaux.

## Quel régime pour « dégraisser » le mieux possible ?

Low fat, low carb ou paléo : tout régime aboutissant à un bilan énergétique négatif est efficace, et cela indépendamment de sa composition nutritionnelle.<sup>4, 5</sup> Plus le bilan énergétique est dans

<sup>3</sup>Schlanke Oberschenkel – Risiko fürs Herz? Fehlgesteuerte Fettspeicherung erhöht Diabetes- und kardiovaskuläres Risiko – Medscape-22 août 2017

<sup>4</sup>Sacks FM et al: Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates; N Engl J Med. 2009 February 26; 360(9): 859-873

<sup>5</sup>Thom G, Lean M: Is There an Optimal Diet for Weight Management and Metabolic Health? Gastroenterology 2017;152:1739-1751

le négatif grâce au régime choisi, plus la perte de poids sera importante. Il n'est ainsi pas surprenant que des personnes auxquelles on a rapetissé l'estomac, et qui ne peuvent donc plus manger que de très petites portions, perdent 30 à 50 kilos. La chirurgie bariatrique figure donc en tête parmi les traitements de l'obésité pour son efficacité en termes de perte pondérale. Ces méthodes invasives ont toutefois de nombreux effets secondaires. De plus, l'intervention n'est autorisée que chez les grands obèses...

Parmi les traitements amincissants diététiques, ceux qui se sont révélés les plus efficaces dans de nombreuses études contrôlées sont les substituts de repas pour perdre du poids. Dans un tel programme, les repas sont remplacés entièrement ou en partie par des shakes riches en protéines et à composition nutritionnelle optimisée. Selon la formule, l'organisme reçoit 500 à 1200 kcal. La forte réduction calorique provoque une perte pondérale rapide et importante qui n'engendre pas, comme souvent présumé, d'augmentation de poids tout aussi rapide après le régime.<sup>6</sup> Ainsi, dans l'étude Look-Ahead (Action for Health in Diabetes), les sujets ayant perdu le plus de poids pendant les deux premiers mois étaient encore huit ans plus tard significativement en dessous de leur poids de départ. Les auteurs en déduisent qu'une perte pondérale rapide au début d'un régime pourrait être considérée comme un indicateur de succès à long terme.<sup>7</sup> Le succès de ces régimes pourrait tenir notamment au fait que les sujets trouvent plus simple d'opter pour un concept qui ne demande pas d'efforts supplémentaires tels que cuisiner, faire les achats et peser.

## La meilleure stratégie pour perdre du poids avec des aliments naturels

Les résultats obtenus avec des substituts de repas peuvent l'être aussi avec des aliments naturels. Ce genre de régime requiert cependant beaucoup de discipline, car on doit se plier à des règles strictes pour ne pas dépasser le nombre limite de calories prescrit. Autrement dit: il faut constamment peser, mesurer, cuisiner, faire des achats et suivre systématiquement un plan d'alimentation. Pour de nombreuses personnes, la méthode s'avère à la longue trop compliquée et n'est donc pas applicable sur la durée. Elle convient cependant pour perdre du poids rapidement au début. Ceux qui n'aiment pas compter les calories devraient choisir une alimentation ad libitum, c'est-à-dire réalisable sans restrictions de calories. Le propre de cette méthode est qu'elle réduit seulement un nutriment – donc les lipides ou les glucides – au lieu des calories. Comparativement, les régimes low carb ad libitum sont supérieurs aux régimes low fat, aussi bien sur le plan de la perte pondérale, de l'amélioration de la composition corporelle, du métabolisme des sucres et des lipides que du point de vue du maintien du régime<sup>8</sup>. Les pertes de poids sous low carb après 6 mois sont de 6 à 10 kilos, alors que sous un régime low fat, elles ne sont que de 3 à 4 kilos.<sup>9, 10</sup> Même si les participants des deux groupes de régime ont repris du

<sup>6</sup>Purcell, K. et al: The effect of rate of weight loss on long-term weight management: a randomised controlled trial, *Lancet Diabetes Endocrinol* 2014

<sup>7</sup>Unick JL et al: Weight change in the first two months of a lifestyle intervention predicts weight changes 8 years later. *Obesity (Silver Spring)*. 2015 Jul; 23(7): 1353–1356.

<sup>8</sup>Hu T. et al.: Adherence to low-carbohydrate and low-fat diets in relation to weight loss and cardiovascular risk factors. *Obesity Science & Practice* 2016

<sup>9</sup>Noakes TD, Windt J: Evidence that supports the prescription of low-carbohydrate high-fat diets: a narrative review. *Br J Sports Med* 2016;51:133–139.

<sup>10</sup>Mansoor N. et al: Effects of low-carbohydrate diets v. low-fat diets on body weight and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Nutr*. 2016 Feb 14;115(3).

poids après 6 mois, ceux qui pratiquaient le low carb affichaient encore après deux ou trois ans une baisse de poids tendancielle plus forte que chez ceux qui pratiquaient le low fat. Avec un apport de glucides inférieur à 50 g par jour (*very low carb diet=VLCD*), on arrivait même après 12 mois à des pertes pondérales plus importantes ou à un maintien du poids.

## Pourquoi le low carb ad libitum fonctionne-t-il?<sup>11</sup>

Éliminer davantage de graisse avec moins de glucides, cela fonctionne notamment parce que l'on ingère plus de protéines. Les denrées riches en protéines rassasient bien et procurent une satiété durable. Cela aide automatiquement à manger moins. Une alimentation riche en protéines fait en outre augmenter la dépense de calories, car la digestion et la valorisation des protéines demandent une très grande quantité d'énergie. Enfin – et surtout dans les situations à bilan négatif – les protéines aident à inhiber la fonte de la masse musculaire et favorisent même sa formation en combinaison avec de l'entraînement de force. Ces effets sont importants en ce sens qu'ils évitent un ralentissement du métabolisme de base après le «dégraissage». Il faudrait veiller à absorber au moins 25 grammes de protéines par repas. Les protéines animales ont une longueur d'avance dans le classement d'après l'indice de digestibilité des acides aminés essentiels. Et parmi elles, la protéine du lait vient en première position: non seulement elle est très digeste, mais elle constitue aussi pour les muscles la meilleure protection qui soit.

Un régime low carb peut en outre s'accompagner, au début, d'une perte sensible d'eau en raison de l'épuisement des réserves de glycogène.<sup>12</sup> Le corps peut stocker jusqu'à 500 g de glycogène (100 g dans le foie et 400 g dans la musculature). Chaque gramme de glycogène se lie avec trois grammes d'eau. En cas de forte réduction des glucides, le corps va puiser dans les réserves de glycogène pour maintenir la glycémie à un niveau constant. C'est pourquoi ce régime peut faire perdre jusqu'à deux kilos en eau et donc en poids durant les deux premières semaines.<sup>13</sup>

Les régimes low carb privilégient souvent les lipides. Les graisses alimentaires prolongent en effet le séjour du bol alimentaire dans l'estomac, et donc l'effet rassasiant. De plus, elles donnent plus de goût aux aliments, ce qui incite à poursuivre le régime.

Les conceptions modernes du low carb autorisent, outre les protéines et les lipides, beaucoup de légumes, de salade, de champignons et de fruits pauvres en sucre. Ces denrées étant composées pour 85 à 95 % d'eau, elles diminuent la densité énergétique du repas, qui rassasie correctement avec moins de calories.

La réduction des glucides maintient l'insuline à un niveau bas et prévient ainsi les attaques de fringale. Le corps peut ainsi mettre à contribution avec plus d'efficacité les réserves de lipides, suivant la règle: plus on réduit les glucides, plus on perd de graisse corporelle. C'est ce que montrent aussi les résultats d'une méta-analyse.<sup>14</sup>

<sup>11</sup>Worm N: Flexi-Carb: Riva-Verlag 2015

<sup>12</sup>Glycogen = Speicherform der Kohlenhydrate

<sup>13</sup>Thom G, Lean M: Is There an Optimal Diet for Weight Management and Metabolic Health? *Gastroenterology* 2017;152:1739–1751

<sup>14</sup>Hashimoto Y, et al: Impact of low-carbohydrate diet on body composition: meta-analysis of randomized controlled studies, *obesity reviews* (2016) 17, 499–509

## Low carb, mais à la méditerranéenne!

L'alimentation de type méditerranéen est un bienfait non seulement pour la santé, mais aussi pour la silhouette – bien qu'elle soit tout sauf pauvre en graisse, étant donné la grande consommation d'huile d'olive, de poissons gras et de fruits à coque qu'elle implique. Les personnes qui l'ont choisie risquent moins les problèmes de surpoids. L'alimentation de type méditerranéen permet également d'éviter les bourrelets qui se forment avec l'âge au niveau des hanches, et en particulier de la ceinture.<sup>15, 16</sup> Non seulement elle prévient les kilos en trop, mais elle les fait disparaître.<sup>17</sup> Riche en légumes, en fruits, en poisson, en produits laitiers fermentés et en huile d'olive, mais autorisant aussi les produits à base de grain complet et les pâtes, elle donne de meilleurs résultats que le low fat. Mais pour «dégraisser» encore mieux, on réduira les pâtes et autres féculents, optant donc pour la formule méditerranéenne low carb.<sup>18</sup>

## Dire adieu aux pâtes? Pas avec le flexi carb!

Un amateur de glucides doit-il se priver de pâtes et autres féculents? Non, mais il peut faire le nécessaire pour les mériter! Le chemin le plus court menant aux spaghettis dont il raffole s'appelle: bouger. Ce n'est qu'en faisant travailler intensément ses muscles chaque jour qu'il pourra savourer son plat favori sans avoir à le regretter! C'est en effet une denrée qui est rapidement brûlée par le muscle au travail et qui ne surcharge pas le métabolisme. N'importe quel sport d'endurance a un effet positif. Mieux: la musculation est encore bien plus efficace pour épuiser les réserves de sucre accumulées dans les muscles, et faire ainsi de la place pour la prochaine portion de pâtes. Ce concept, dit flexi carb<sup>19</sup>, développé par le docteur Nicolai Worm est une méthode diététique qui permet d'adapter l'apport de glucides au style de vie, et qui laisse ainsi une certaine marge de manœuvre aux inconditionnels des pâtes voulant maigrir. Un bilan du style de vie permet de définir le modèle qui lui convient comme alimentation de base: carb100, carb150 ou carb200<sup>20</sup>, le chiffre correspondant à la quantité maximale de glucides que l'on devrait consommer quotidiennement. Une personne en surpoids, qui veut ou doit maigrir, qui bouge très peu et présente déjà une insulino-résistance, devrait choisir le carb100 comme alimentation de base (voir plan journalier). Il y a cependant possibilité de gagner encore des carbs supplémentaires. Avec une unité de sport de 60 minutes, on peut s'offrir 50 g de glucides en plus, ou se réjouir d'avoir augmenté son déficit énergétique de 300-500 kcal.

---

<sup>15</sup>Romaguera D. et al: Adherence to the Mediterranean diet is associated with lower abdominal adiposity in European men and women. J Nutr. 2009

<sup>16</sup>Panagiotakos DB et al: Association between the prevalence of obesity and adherence to the Mediterranean diet: the ATTICA study. Nutrition. 2006 May;22(5):449-56.

<sup>17</sup>Esposito K. et al: Mediterranean diet and weight loss: meta-analysis of randomized controlled trials. Metab Syndr Relat Disord. 2011 Feb;9(1):1-12.

<sup>18</sup>Elhayany A. et al: A low carbohydrate Mediterranean diet improves cardiovascular risk factors and diabetes control among overweight patients with type 2 diabetes mellitus: a 1-year prospective randomized intervention study. Diabetes Obes Metab. 2010 Mar;12(3):204-9.

<sup>19</sup>Worm N: Flexi-Carb: Riva-Verlag 2016

<sup>20</sup>Lemberger H, Mangiameli F, Worm N: Flexi-Carb – das Kochbuch, Riva-Verlag 2016

### Tableau: Ils contiennent 50 grammes de glucides:

130 g	de pain complet (env. 2,5 tranches)
200 g	de riz cuit
165-200 g	de pâtes cuites
80 g	de flocons d'avoine ou de bircher
355 g	de pommes de terre
75 g	de fruits secs

## Comment maigrir avec le flexi carb100

Le flexi carb est un mode d'alimentation qui privilégie une alimentation de type méditerranéen et s'oriente sur la demande (ad libitum). Au lieu d'un plan d'alimentation strict, il utilise comme référence une assiette type, ce qui permet de contrôler facilement si les repas pris contiennent toutes les composantes alimentaires dans les bonnes proportions. L'expérience montre que moyennant des combinaisons adéquates, on peut manger jusqu'à satiété et retomber quand même sur un bilan énergétique négatif en absorbant 1200–1800 kcal, et ce sans préjudice gustatif.<sup>21, 22</sup> Pour mettre à contribution avec efficacité les réserves de lipides, il importe de ne manger que trois fois par jour et de respecter des intervalles de 4 à 5 heures.

### Assiette type Carb 100 (pour 1 repas)

Pour les repas principaux, vous pouvez en gros vous référer aux quantités suivantes:

Au moins 250 g de légumes, de salade, de champignons ou 100-125 g de fruits pauvres en sucre

150-250 g de produits laitiers, 150 g de viande, de poisson ou de fruits de mer, 2 œufs ou 50-70 g de fromage

20-30 g de flocons d'avoine, une fine tranche de pain complet, 150 g de pommes de terre ou 30-40 g d'accompagnements (non cuits)

Plus : 10-20 g de fruits à coque, mousse de fruits à coque, de beurre ou 1-2 cs d'huiles





Figure 1 Lemberger, Mangiameli, Worm: Das flexi carb-Kochbuch, riva-Verlag, 2016



<sup>21</sup>Noakes TD, Windt J: Evidence that supports the prescription of low-carbohydrate high-fat diets: a narrative review. Br J Sports Med 2016;51:133–139.

<sup>22</sup>Bazzano L. et al: Effects of Low-Carbohydrate and Low-Fat Diets: A Randomized Trial. Annals of Internal Medicine, Volume 161, Number 5, 2014

## Flexi carb100 – Plan journalier (pour une personne)<sup>23</sup>

	Végétarien	Mixte
Petit-déjeuner	<p>Bircher aux framboises et aux pommes</p> <p><u>Ingrédients</u>            20 g de flocons d'avoine            50 g de pommes râpées            75 g de framboises            1 cc jus de citron            150 g de yogourt nature            100 g de séré maigre            20 g de noix grossièrement hachées            cannelle</p> <p><u>Préparation</u>            1. Verser sur les flocons d'avoine env. 0,5 dl d'eau bouillante, laisser gonfler un moment.            2. Mélanger le yogourt et le séré avec un peu d'eau gazeuse pour les rendre crémeux.            3. Ajouter les pommes, les framboises, le jus de citron au mélange séré-yogourt, incorporer les flocons d'avoine.            4. Compléter avec les noix et la cannelle.</p>  <p>Valeurs nutritionnelles par portion:            Énergie 430 kcal, protéines 25 g, lipides 20 g, glucides 34 g</p>	<p>Bircher coloré au cottage cheese</p> <p><u>Ingrédients</u>            200 g de cottage cheese (maigre)            1 (125 g) carotte râpée à la râpe à röstis            ½ (60 g) petite pomme, p. ex. Braeburn, râpée à la râpe à röstis            15 g de raisins secs            20 g de graines, p. ex. de tournesol ou de courge, ou mélange de graines tout prêt un peu de curry</p> <p><u>Préparation</u>            1. Faire griller légèrement les graines à la poêle sans ajouter de corps gras.            2. Mélanger ensuite tous les ingrédients et parfumer avec du curry.</p>  <p>Valeurs nutritionnelles par portion:            Énergie 348 kcal, protéines 32 g, lipides 10 g, glucides 30 g</p>

<sup>23</sup><https://www.swissmilk.ch/fr/services/professionnels-de-la-nutrition/materiel-dinformation/alimentation-sur-mesure/>

<p><b>Midi</b></p>	<p>Tortilla aux légumes et aux pommes de terre</p> <p><u>Ingrédients</u>  150 g de pommes de terre parées, coupées en deux dans le sens de la longueur, en lamelles  50 g de carottes parées, coupées en deux dans le sens de la longueur, en lamelles  50 g de poireau paré, coupé en deux dans le sens de la longueur, en lamelles  100 g de courgettes, parées, coupées en deux dans le sens de la longueur, en lamelles  100 g de champignons de Paris nettoyés, coupés en deux dans le sens de la longueur, en lamelles  20 g de beurre pour la cuisson  2 oeufs (calibre L)  2 cs de lait  sel, poivre  ciboulette pour la garniture</p> <p><u>Préparation</u>  1. Faire revenir les pommes de terre, les légumes et les champignons dans le beurre. Réduire la chaleur, étuver al dente à couvert pendant 7-10 minutes.  2. Mélanger les oeufs (L), le lait, le sel et le poivre, verser le mélange sur les légumes et les champignons, laisser prendre à couvert pendant 10 minutes.  3. Dresser la tortilla sur une assiette et la garnir de ciboulette.</p>  <p>Valeurs nutritionnelles par portion:  Énergie 540 kcal, protéines 28 g, lipides 34 g, glucides 30 g</p>	<p>Émincé de porc aux brocolis</p> <p><u>Ingrédients</u>  150 g d'émincé de porc  15 g de beurre à rôtir ou de crème à rôtir  300 g de brocolis, parés, en fleurettes  ½ gousse d'ail en lamelles  1 cs de farine  1 cs de curry  env. 2 dl de bouillon  sel, poivre  1 botte de coriandre effeuillée</p> <p><u>Préparation</u>  1. Saisir la viande par portions dans le beurre à rôtir chaud, réserver au chaud.  2. Étuver les brocolis avec l'ail à feu moyen dans la même poêle. Saupoudrer de farine et de curry, mélanger.  3. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, ajouter la viande et le jus, saler, poivrer.  4. Braiser 15-20 minutes à feu doux à couvert.  5. Dresser l'émincé, parsemer de coriandre.</p>  <p>Valeurs nutritionnelles par portion:  Énergie 605 kcal, protéines 53 g, lipides 35 g, glucides 19 g</p>
--------------------	--	---



Suisse. Naturellement.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)



<p><b>Soir</b></p>	<p>Salade de quinoa et légumes au séré aux fines herbes</p> <p><u>Ingrédients</u>  Salade:  1 dl d'eau et un peu de pâte de bouillon de légumes  150 g de brocoli divisé en bouquets  30 g de quinoa tricolore (non cuit)  100 g de poivrons verts coupés en dés  Sauce:  1 cs de vinaigre  1 cs d'huile de colza  Sel, poivre, paprika, curry  Séré aux fines herbes:  250 g de séré mi-gras  persil, ciboulette  sel, poivre</p> <p><u>Préparation</u>  1. Salade: Faire bouillir l'eau avec la pâte de bouillon. Ajouter le brocoli et le quinoa, les cuire 15–20 minutes à couvert jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Laisser refroidir un peu. Ajouter les poivrons.  2. Sauce: Mélanger tous les ingrédients. Ajouter le quinoa et les légumes, mélanger.  3. Séré: Mélanger tous les ingrédients.  4. Servir la salade de quinoa et légumes avec le séré aux fines herbes.</p>  <p>Valeurs nutritionnelles par portion:  Énergie 512 kcal, protéines 33 g, lipides 26 g, glucides 33 g</p>	<p>Croustillant de poisson aux concombres</p> <p><u>Ingrédients</u>  Beurre pour le plat  Croustillant de poisson:  150 g de filets de poisson, p. ex. d'omble chevalier  sel, poivre  20 g de chapelure ou de pain rassis moulu  15 g de beurre  1-2 brins d'aneth frais  sel, poivre  Légumes:  350 g de concombre, selon les goûts pelés, coupés en 2 dans le sens de la longueur, égrainés, coupés en lamelles  5 g de beurre pour étuver  ½ gousse d'ail, pressée  sel et poivre à volonté  ½ cc de zeste de citron râpé  20 g de crème</p> <p><u>Préparation</u>  1. Poisson: saler et poivrer les filets, les déposer dans le plat préparé, couvrir. Cuire 10 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 180°C.  2. Émietter la chapelure et répartir, de même que le beurre, l'aneth, le sel et le poivre, sur le poisson. Cuire 5-10 min sans couvercle dans la partie supérieure du four jusqu'à ce que le tout soit bien croustillant.  3. Légumes: étuver les concombres dans le beurre, ajouter l'ail, presser, saler, poivrer. Cuire 5-8 min à feu doux à couvert. Affiner avec le zeste de citron et la crème  4. Dresser le croustillant de poisson et les concombres sur des assiettes.</p>  <p>Valeurs nutritionnelles par portion:  Énergie 448 kcal, protéines 34 g, lipides 25 g, glucides 22 g</p>
--------------------	--	--

Valeurs nutritionnelles totales:	1482 kcal, 86 g de protéines, 80 g de lipides, 97 g de glucides	1401 kcal, 119 g de protéines, 70 g de lipides, 71 g de glucides
----------------------------------	---	--

## Carb150 en tant qu'alimentation permanente

Ce n'est que lorsque le poids cible est atteint et que le sport fait partie du quotidien comme le brossage de dents que l'on peut passer au niveau supérieur, le carb150. Celui-ci devient l'alimentation permanente permettant de se protéger contre l'effet yoyo. Il convient pour les sujets ayant un poids normal, en bonne santé et voulant le rester, et qui font 30 à 45 minutes de sport trois fois par semaine. Mais il est aussi indiqué pour les personnes en surpoids bien portantes et sportives. Les minces en pleine forme qui s'entraînent au moins quatre fois par semaine pendant 60 minutes peuvent même augmenter les glucides à 200 g par jour. Indépendamment du fait de pratiquer le carb100, le carb150 ou le carb200 en tant qu'alimentation de base, la règle est toujours la même: on a droit à 50 g de glucides par 60 minutes supplémentaires de sport intensif.

### Assiette type Carb 150 (pour 1 repas)

Pour les repas principaux, vous pouvez en gros vous référer aux quantités suivantes:

Au moins 300 g de légumes, de salade, de champignons ou 150 g de fruits pauvres en sucre

200-250 g de produits laitiers, 200 g de viande, de poisson ou de fruits de mer, 3 œufs ou 70-80 g de fromage

30-50 g de flocons d'avoine, une tranche de pain complet, 200 g de pommes de terre ou

40-60 g d'accompagnements (non cuits)

Plus : 20-30 g de fruits à coque, mousse de fruits à coque, de beurre ou 2-3 cs d'huiles

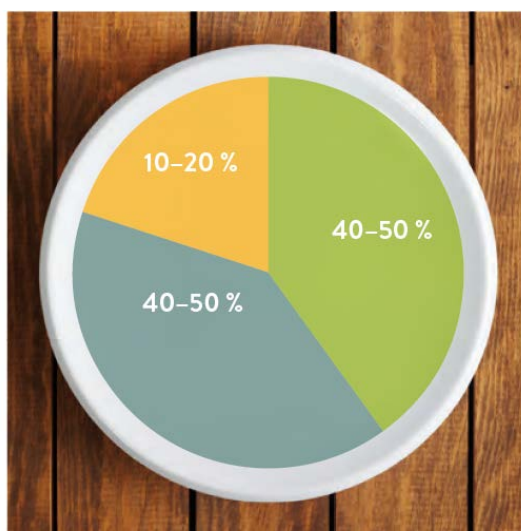


Figure 2 Lemberger, Mangiameli, Worm: Das Flexi-Carb-Kochbuch, riva-Verlag, 2016

## Auteure

Franca Mangiameli, écotrophologue diplômée  
 essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth Strasse 5, D-20146 Hamburg  
 Téléphone 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, octobre 2017