

Diverses informations

Le persil

Il est riche en calcium et en vitamine C, c'est un vrai cocktail antifatigue. Utilisez-le de préférence cru, sur des légumes vapeur, des viandes rouges ou dans une vinaigrette. Il peut aussi parfumer une purée ou un cocktail de jus de légumes.

Les omégas

On nous vend partout des margarines et beurres aux omégas 3. L'oméga 3 est nécessaire mais il est présent dans plusieurs aliments courants. Par contre les omégas 6 et 9 sont très peu présents et c'est ceux-ci qu'il nous manque le plus. Bref les matières grasses enrichies en oméga sont utiles si c'est des omégas 6 et 9.

Aluminium et acidité

Il semble établi par les scientifiques qu'il soit préférable d'éviter absolument tout contact entre les aliments acides et l'aluminium (feuilles d'alu et casseroles...). De même pas de thé au citron... Au petit déj, pas de pamplemousse suivi d'un thé par ex.

Voici une des nombreuses sources d'info sur le web :

(First International Conference on METALS AND THE BRAIN: From Neurochemistry to Neurodegeneration - University of Padova, Italy: 20-23 September 2000).

->

Les extraits intéressants

"7 . Il est établi que les produits à base de citrate augmentent la biodisponibilité de l'aluminium ingéré. Par conséquent, toute combinaison possible de ces produits avec des substances thérapeutiques contenant de l'aluminium devrait absolument être évitée".

" 8 . Il est recommandé que les aliments acides (par exemple chou, tomate, etc...) ne soient pas cuisinés ou stockés dans des ustensiles en aluminium. Il a été démontré à ce sujet que dans le jus de chou cuit dans de l'aluminium la teneur en métal peut atteindre jusqu'à 20mg/L".

"19 . Le citrate ne doit jamais (...). il devrait être recommandé aux insuffisants rénaux de ne pas consommer de thé (qui contient des quantités importantes d'aluminium) avec du citron ou avec d'autres boissons contenant les acides citrique, malique, oxalique, ou d'autres acides carboxyliques".

Plus d'infos

Le chocolat noir

On ne mange plus seulement du chocolat parce que c'est délicieux, mais parce que c'est bon pour la santé. N'est-ce pas merveilleux! Il contient entre autres bonnes choses des antioxydants (flavonoides - Mais il ne faut pas prendre de lait en mangeant du chocolat noir, et le chocolat au lait n'a pas ces propriétés. Se régaler en améliorant sa santé : quoi de mieux !

L'alcool

Et oui l'alcool fait grossir :A quantité d'alcool égal, le nombre de kilocalories varie :

1 dose de whisky (2,5cl) ou de pastis apporte 65 kcal

1 petit verre de vin rouge ou blanc apporte 70kcal

1 flûte de champagne brut apporte 85 kcal

1 verre de cidre(25cl) apporte 100kcal

1 demi de bière (25cl) apporte 110kcal

1 verre de Porto (7cl) apporte 110kcal

Ces calories sont qualifiées de "vide" car elles ne contiennent aucun macronutriments (protéine etc.). En période de régime, évitez donc l'alcool.

Les fruits

Peut-on en manger quand on a un petit creu alors que le repas n'est que dans 1 heure ou 2 Si oui lesquels et dans quelles proportions

3 fruits par jour (ou 5 portions par jour fruits/légumes).

Equivalent d'1 fruit

1 Pomme ou 1 Poire ou 1 Orange ou 1 Pamplemousse ou 20 Cerises ou 2 Pêches ou 2 Nectarines ou 2 Clémentines ou 2 Kiwis ou 4 Abricots ou 4 Prunes ou 1/2 Melon ou 250g de Fraises ou Framboises.

Dans les fruits tout est bon et quand on en a envie on peut en manger mais évidemment pas trois kilos d'un coup. C'est un moyen intelligent de calmer les creux. Peut être aussi le yaourt 0%. Peut être un bémol pour l'avocat et la banane en période de régime.

Le sucre vanillé

J'aimerais savoir par quoi peut-on remplacer le sucre vanillé, car il reste quand même calorique

Existe-t-il un produit "vanille" qui est dépourvu de calories ou très faible en graisse et glucides

Je pense que pour remplacer le sucre vanillé (dans les préparations à froid), il suffit de mettre un édulcorant comme l'aspartam et de rajouter soit de l'extrait de vanille liquide, soit de prendre une gousse de vanille, la fendre en 2 et récupérer les petites graines noires.

Le "sucre allégé" est très peu calorique et la vanille, à mon avis, apporte peu de calories.

Tous les détails sur la restauration rapide

Voilà un test publié dans le magazine YOUNG et qui décrypte à peu près tout ce que l'on peut trouver en ville...

HAMBURGER

Calories: 273Kcal environ...

A condition de ne manger que des crudités en accompagnement et d'éviter les frites, Coca, etc.

Synonyme de 400Kcal environ supplémentaire...

Ce qui est important c'est la fraîcheur des ingrédients comme la tomate, la salade. Remplacer la mayonnaise par de la moutarde...

DÖNER

Calories: 615Kcal environ et 35g de graisse...

Plus il y a de viande, plus il y a de graisse. En prenant moins de viande et de sauce, plus de Salade, le döner devient un repas nutritif, avec des vitamines et du fer...

Opter pour la version végétarienne avec de la salade et sauce blanche au yahourt...

PANINI

Calories: 730Kcal environ...

Ce n'est sûrement pas le plus léger des en-cas mais accompagné d'une salade l'été ou d'une soupe l'hiver, il peut constituer un repas sain. Il existe diverses variations possibles autour du panini...

PIZZA

Calories: 600 à 800Kcal environ...

600Kcal pour une végétarienne à 800Kcal pour une double dose de fromage et Salami. Le petit plus: un grand choix!...

Tomates, légumes et thon c'est sain et pauvre en graisse...

SANDWICH

Calories: 300Kcal environ...

Selon la garniture, c'est pourquoi il faut rajouter plus de tomates et salade pour que le sandwich soit équilibré. Thon ou jambon c'est le profil du bon sandwich...

Préférer les légumes et la salade au fromage et à la viande...

TACOS

Calories: 500Kcal environ et 25g de graisse...

Il devient indécent de manger des tacos ! surtout en en-cas, malgré tout une bonne portion de salade subviendra à l'apport en vitamines. Notamment vitamines B et sels minéraux...

On peut remplir les tacos de la même garniture que celle du döner...

SUSHI

Calories: 1g de graisse pour 8 sushis environ...

Il n'y a pas plus sain! Les shushis sont bourrés de fer, calcium, iode et vitamines A, B12 et C. La rolls-Royce des en-cas !...

ROULEAUX DE PRINTEMPS

Calories: 100Kcal environ et 9g de graisse...

Farcis avec davantage de petits légumes que de viande, accompagné d'une sauce soja. C'est le top!...

CROQUE-MONSIEUR

Calories: 350Kcal environ (Sachant qu'il en faut 2 pour être rassasiée: 700Kcal environ)...

Préférer la margarine au beurre, le blanc de poulet ou de dinde au jambon et pour le fromage ne pas en abuser!...

FRITES

Calories: 300Kcal environ et plus de 13g de graisse...

Pèse lourd sur la balance, sans parler de la mayonnaise et du ketchup!

En outre elle à la réputation de contenir des facteurs cancérigènes...

HOT DOG

Calories: 330Kcal environ et 22g de graisse pour 100g...

Bien que petit il contient énormément de calories et de graisse, sympa pour la silhouette! Les vitamines et sels minéraux sont infimes...