



**PENDANT**



**On se fait plaisir**  
(sans abuser)

Avec les conseils d'Angélique Houlbert\*, diététicienne, on se régale à tous les repas sans tomber dans les pièges de l'été.

**AU PETIT-DÉJEUNER**

On évite les croissants, riches en beurre, et en graisses hydrogénées, pas très bonnes pour les artères. On préfère la tartine de pain de campagne (mi-blé, mi-seigle) ou de multigrains, qui apporte de bonnes fibres solubles et rassasie davantage. Pour un petit déjeuner complet, on ajoute une source de protéine (produit laitier, tranche de jambon, œuf à la coque) qui apporte une bonne satiété, une boisson chaude et un fruit frais.



#### AU DÉJEUNER

**Pour éviter la gonflette, surtout au niveau du ventre, mieux vaut éviter l'abus de féculents. On peut s'offrir trois cuillères à soupe de salade de riz ou de taboulé, et on complète avec d'autres aliments : la salade niçoise, avec un maximum de légumes et de bonnes protéines (le thon, les œufs) ou un avocat-crevette (sans sauce cocktail ou mayo), riche en acides gras essentiels (Omegas 9).**

#### AU GOÛTER

**On s'offre deux boules de sorbet sans culpabiliser. Ou encore deux abricots (ou une pêche) et deux biscuits. Possible aussi un belle crêpe. Moins riche en graisses qu'une gaufre ou un chichi... On la prend plutôt à la confiture que remplie de pâte à tartiner. Une option moins sucrée et moins riche que la simple « beurre-sucre ».**

#### UN BON SANDWICH MAISON

**On choisit un pain foncé, car plus il l'est et plus il contient de bons nutriments. S'il est compact, c'est encore mieux : l'absence de trous signifie qu'il n'est pas bourré de levure qui risquent de faire gonfler. A la place de la mayonnaise (trop lourde, trop grasse), on mise sur l'association coulis de tomate + moutarde, puis on garnit de crudités (tomate, salade, concombre, lamelles de radis, poivrons, champignon de Paris, courgette crue...) et d'herbes (persil, basilic, coriandre, fines herbes...). Côté protéines, on mise sur le blanc de poulet, le jambon, le thon au naturel, et on s'autorise une ou deux tranches de fromage.**

#### RECETTE GLACÉE GOURMANDE AUX FRUITS

**Plutôt que de craquer pour une grosse glace, on se régale avec des milkshakes glacés. On met du lait (ou du lait d'amande, de noisette) dans un mixeur avec des fruits (pêche, abricot, fraises, cerises...). On remplit des bacs à glaçons et on laisse geler. A l'heure du goûter, on en démoule deux ou trois et on déguste. MIAM !**



\*A lire : *Le Nouveau Régime IG*, Thierry Souccar Editions

### À L'APÉRO

#### LES GRIGNOTAGES

C'est toujours un moment délicat, car il tombe à une heure où l'on commence à avoir faim... De plus, les aliments proposés sont rarement peu caloriques. Donc, dans tous les cas, on essaye de limiter les dégâts. Soit en picorant léger, s'il y a des légumes crus par exemple. Soit en se restreignant vraiment. Les toasts comme les biscuits apéritif sont des bombes caloriques. Mieux vaut croquer quelques tranches d'un bon saucisson. On se fait plaisir avec un peu de gras sans augmenter sa glycémie. On peut aussi prévoir le coup, et manger une poignée d'amandes non salées avant l'apéro pour se caler, grâce à leur teneur en lipides et en protéines.

#### LES BOISSONS

Attention aux cocktails à la mode comme la Pina Colada (ananas, lait de coco, rhum), très caloriques ! Mieux vaut se faire plaisir avec un verre de vin rouge ou encore une coupe de champagne. Si on veut un cocktail, on choisit celui qui se boit dans un petit verre, souvent plus dosé en alcool, mais moins en jus de fruit. Comme le goût de l'alcool n'est pas masqué, on le boit plus doucement et

ON PEUT COLORER  
UNE EAU AROMATISÉE  
AVEC DES SIROPS  
NATURELS SANS  
COLORANTS. MENTHE,  
PÊCHE GRENADINE...



on risque moins d'en boire plusieurs d'affilée. Avant l'apéro, on boit un ou deux grands verres d'eau pour se réhydrater vraiment après une journée passée au soleil. Cela évite de trop boire d'alcool...

### ON SIROTE MALIN

Trois boissons épicées qui changent pour ne pas craquer sur les cannettes bourrées de sucres de la buvette de la plage. A vos thermos !

#### ✓ UNE EAU AROMATISÉE

Dans une carafe, verser un litre d'eau, le jus de deux citrons bio, les zestes finement râpés de l'un d'entre eux, quatre cuillères à café de gingembre en poudre ou râpé. Laisser infuser huit heures au frais et siroter !

#### ✓ UN CAFÉ RELEVÉ ET FRAPPÉ

Broyer dans un mixeur 150 g de café arabica en grains, 15 grains de poivre noir, 15 graines d'anis, quelques clous de girofle, une demi cuillère à café de cannelle en poudre, une demi cuillère à café de gingembre et une demie cuillère à café de cardamome en poudre.

Verser le mélange dans un filtre à café et filtrer. Verser le café épicé dans une carafe pleine de glaçons, et déguster.

#### ✓ DÉLICIEUX THÉ GLACÉ

Porter à ébullition un litre d'eau, y ajouter deux sachets de thé vert, le jus d'un citron, un demi-centimètre de gingembre épluché et haché, deux clous de girofle, un petit bâton de cannelle et quatre feuilles de menthe. Laisser macérer toute la nuit au frais et déguster le lendemain dans un grand verre.



### UNE ASTUCE POUR RESTER MINCE !

Si en hiver on se sent souvent engoncée dans des vêtements épais et serrés, les matières fluides et légères de l'été peuvent nous tromper. A l'aise dans nos habits, il est plus difficile de se rendre compte que l'on grossit. C'est seulement à la rentrée quand on n'arrive plus à enfiler son jean que l'on découvre que l'on a pris trois kilos. Alors, aux matières vaporeuses, on préfère les shorts ajustés et les hauts près du corps qui nous aident à mieux nous contrôler.