



GARDER la FORME

(quelques conseils!!!!...)

Une alimentation apportant peu de calories peut s'avérer tout aussi savoureuse qu'une autre plus riche en lipides.

D'une manière générale, préférez les grillades et les rôtis, les cuissons au four ou à l'étouffée, à la vapeur ou en papillote.

Les préparations riches en graisses et en sauces sont à bannir, ainsi que les croque-monsieur, les roulés au fromage, friands, feuilletés, chips, beignets, quiches, pizzas, contenant du fromage et de la charcuterie en abondance. Tout comme les plats cuisinés, confiseries, chocolats, gâteaux apéritif.

Si, malgré tout, vous ne pouvez pas vous en passer, optez pour les spécialités allégées (attention à leur taux de lipides!).

En premier lieu, il convient de consommer surtout **fruits et légumes**: salades vertes, salades composées, crudités variées, potages maison, jardinières et purées de légumes, salades de fruits, compotes, corbeilles de fruits, jus de fruits... Les nutritionnistes conseillent la consommation d'une dizaine de fruits et légumes chaque jour, en variant le plus possible.

S'agissant des ingrédients, variez vos huiles en les employant alternativement et en ayant une préférence pour celles de colza, d'olive, de noix, de pépins de raisin. Et banissez totalement les mayonnaises.

Pâtes et riz ne doivent pas être délaissés, bien au contraire, mais en matière d'assaisonnement, oignons et sauce tomate valent mieux que beurre, crème ou fromage. Evitez les pâtes farcies (raviolis, lasagnes, cannellonis...).

D'autre part, sachez que le **pain** a tout à fait sa place dans un régime amaigrissant: pain blanc, complet, de seigle, de campagne, au levain, etc (varier les variétés).

Les viennoiseries (riches en graisses) sont à proscrire.

En ce qui concerne **les viandes**, privilégiez **les volailles** (poulet, dinde, pintade, pigeon, et lapin ont une chair pauvre en lipides) ainsi que **le poisson et les produits de la mer**, notamment les poissons dits gras (mais il s'agit de bonnes graisses) comme le thon, le hareng, le maquereau, le saumon, la sardine, les anchois, etc., et les coquillages et crustacés (huîtres, moules, langoustines, etc.).

La consommation de **viande rouge** est à limiter. On choisira les morceaux les moins gras. Ce sera:

- pour le **boeuf**: le rumsteck, la tranche, le jarret, la joue paleron et le faux filet, en évitant les entrecôtes et les morceaux persillés de graisse et sans oublier d'enlever la barde autour des rôtis;
- pour l'**agneau**: le gigot, les côtes gigot et les côtes premières;
- pour le **veau**: la noix, le filet, le bas de carré et le jarret.

Quant à la **charcuterie**, mieux vaut éviter les rillettes, pâtés, mousses,

saucisses et saucissons et s'en tenir, pour les morceaux à cuire, au filet, filet mignon et côtes premières et, pour le reste, aux jambons cuits, jambonneaux, filets de bacon, tripes et jambons secs.

Et les **fromages** ? Il faut savoir que ceux à pâte dure (chèvres secs, Comté, Emmental, Gruyère) et les "bleus" (bleu d'Auvergne, des Causses, Roquefort, Saint-Agur) sont particulièrement gras. Aussi on leur préférera les fromages allégés.

Les **yaourts** et **fromages frais** déjà sucrés sont à éviter, tout comme **les mousses et les desserts** (pâtisseries traditionnelles riches en sucres rapides). Il ne faut point trop de **beurre** non plus. Il vaut mieux opter pour une margarine allégée, à condition toutefois d'être assuré de sa qualité nutritionnelle (pas toujours évidente) et de ne pas en consommer deux fois plus !

Côté **boissons**, sachez que de nombreuses calories se cachent dans les sodas, les colas, les boissons aux fruits. Et méfiez vous des boissons dites light (additionnées de nombreux édulcorants et autres produits chimiques).

Tout comme les "**apéros**".

Le mieux est de boire de l'eau (plate ou gazeuse).

Il n'existe ni produits, ni régimes miracles permettant de maigrir rapidement, sans effort et, surtout, sans danger. Il vaut mieux manger équilibré, sans excès de sucres et de graisses.

Ces quelques conseils (à oublier de temps à autre (il y a de si bon produits en France!!)) vous permettront de mieux vous porter et vous feront mieux apprécier votre passion du vélo!

Eh oui! Le vélo a ses exigences!!

