

GUIDE DE SURVIE



Simon Besse
Diététicien-Nutritionniste
+41(0)78 710 21 90
informations@simon-nutrition.com
www.simon-nutrition.com



Conseil #1

Ne pas arriver affamé au repas!

IMPORTANT POINT!

- Ne pas attendre d'avoir trop FAIM sous peine de manger trop vite un repas déjà souvent pris "sur le pouce"!
- Faim se manifeste toutes les 3-4 heures!
- Respecter la règle des 15 minutes, **AU MINIMUM**.
15 minutes = le temps nécessaire pour que le cerveau comprenne que vous êtes en train de manger et qu'il vous dise stop quand c'est assez, même si il reste dans votre assiette.



Aliments protéinés

Les protéines sont des **nutriments essentiels** car l'homme ne sait pas les fabriquer à partir d'autres nutriments. Elles doivent donc être **apportées obligatoirement par l'alimentation**. Veillez à en consommer tous les jours, si possible à chaque repas, et des protéines de bonne qualité, c'est à dire complètes.

L'objectif est de consommer **au minimum 1x/jour** une portion de viande, de poisson, de fruits de mer (120g) d'œufs (2 à 3 œufs) ou de tofu, de quorn ou de seitan (120-150g). Privilégiez **les sources complètes**, c'est à dire les protéines animales ou le soja, ou associez des protéines végétales incomplètes (riz-lentilles, riz-haricots, blé-pois chiche, etc).

Pour rappel, 100 g de viande ≠ 100 g de protéines ! Par exemple, 100 g de viande contiennent entre 20 et 25 g de protéines.

20g de protéines =

- 100g de viande blanche ou rouge
- 80g de thon en conserve
- 100g de maquereau, sardine, harengs, morue
- 3 œufs
- 120g-150g de quorn, tofu ou seitan
- 70g de fromage à pâte dure (Gruyère, Emmentaler, Sbrinz)
- 70g de fromage à pâte molle (tomme, Brie, Vacherin Mon d'Or, Reblochon)
- 50g de viande séchée
- 250g de fromage blanc 0%
- 200g de lentilles (verte, corail, blonde) cuites
- 250g de pois chiches ou de haricots rouge cuits



Fruits et légumes

On parle de 5 fruits et légumes par jour mais il s'agit plus précisément de **5 portions de fruits et légumes**. Une portion correspond à **120g**, soit une poignée de haricots, 4 asperges, une petite pomme, une petite banane ou encore 5 ou 6 fraises.

Crus ou cuits sous la forme d'une salade, d'une soupe, d'un légume en accompagnement du plat ou d'un fruit en dessert, peut importe. L'important est d'avoir **au moins une portion par repas**.

Féculents

Les féculents nous apportent principalement des glucides (des sucres) qui sont **notre principale source d'énergie**. Contrairement aux protéines et aux lipides, les glucides ne sont pas des nutriments essentiels, puisque notre corps sait les fabriquer à partir des autres nutriments.

Il ne faut cependant pas les couper, particulièrement au repas du soir, mais plutôt **les répartir sur la journée** et en faire varier la quantité en fonction de ses objectifs (sportifs, prise ou perte de poids).

On parle de **féculents** (pain, pâtes, riz, pomme de terre, patate douce, polenta, quinoa, maïs, etc) mais aussi de **légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots rouges et blanc, petit pois, etc). Tournez-vous vers les produits **moins raffinés** à base de **céréales complètes** ou **semi-complètes**. Les fibres qu'ils contiennent vont ralentir la digestion et donc l'absorption des glucides.

Conseil #3

Refuser les offres promotionnelles!



IMPORTANT POINT!

- “ Pour 1.- de plus obtenez une portion plus grande ”
- “ Le coca est compris dans le menu ”
- Offre valable uniquement sur les accompagnements ou les boissons!





Conseil #4

Pas de boissons sucrées
Sauf occasion spéciale

IMPORTANT POINT!

- Repas sur le pouce \neq boissons sucrées
- Pour notre cerveau: liquide = eau
- Il n'enregistre pas les calories liquides
- Boissons light/zéro= fausses solutions



Conseil #5

Pas de régimes "à la con"!

IMPORTANT POINT!

Pourquoi ça ne marche pas?

- Dukan
- Weight Watchers
- Protilife
- Low Carb
- Hollywood
- Hyperprotéinés
- Dissocié
- Régimes détox
- ...



- Perte muscle + eau
- Reprise de poids (graisse)
- Augmentation faim + envies
- Frustration et compensation
- Culpabilité de ne pas y arriver!
- Découragement
- Prix
- ...

Conseil #6

Les industriels ne sont pas vos amis

IMPORTANT POINT!

Ce n'est pas parce que c'est vendu que c'est bon pour votre santé!

Priorité des industriels \neq Bonne santé des consommateurs

Marché = Entreprise = Objectif \blacktriangle Chiffre Affaire

Génération qui va devoir réapprendre à manger!



Boules d'énergie Cacao-Coco



Ingrédients

- 250g de dattes
- 250g d'amandes moulues
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 c.à.s de noix de coco râpée
- 1 c.à.s de beurre de cacahuètes
- 1 c.à.s de cacao en poudre

Préparation

1. Si ce n'est pas déjà fait, dénoyauter les dates avec les doigts pour ensuite les mixer grossièrement.
2. Ajouter la poudre d'amande et continuer de mixer. Vous pouvez également ajouter la poudre d'amande dans un saladier et mélanger le tout à la main.
3. Ajouter l'extrait de vanille et la pincée de sel.
4. Former un nombre de boules d'énergie correspondant à vos préférences (plus de petites, moins mais des plus grandes, etc).
5. Rouler la moitié des boules dans le beurre de cacahuètes avant de les saupoudrer de noix de coco râpée.
6. Rouler l'autre moitié dans le cacao.

Boules d'énergie abricot-amande-noix



Ingrédients

- 180g d'abricots secs
- 35g d'amandes moulues
- 30g de noix
- 1 c.à.s de graines de lin
- 2 c.à.s de noix de coco rappée
- Quelques gouttes d'essence de vanille

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients (sauf l'essence de vanille) dans un mixer résistant ou un robot de cuisine et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Vous pouvez également mixer séparément les abricots secs et les noix et rajouter ensuite dans un saladier chaque ingrédient avec les amandes moulues, la noix de coco rappée et les graines de lin. Il faudra mélanger le tout à la main pendant au moins 10 minutes afin d'obtenir un mélange homogène.
3. Ajouter quelques gouttes d'extrait de vanille et continuer à mélanger.
4. Former des boules avec vos mains.
5. Saupoudrer la moitié avec de la noix de coco ou gardez les nature.

Boisson énergétique spécial examen



Ingrédients

- 5dl eau
- 2 c.à.c (20g) de miel liquide
- ½ citron pressé
- ½ citron découpé en rondelle
- 1 petit morceau de gingembre râpé
- Quelques feuilles de menthe

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients directement dans la bouteille et laisser infuser quelques heures, idéalement 1 nuit.
2. Remplissez votre bouteille avec de l'eau à température ambiante. Ne mettez pas d'eau trop froide pour que le miel se dilue correctement.
3. Ne soyez pas trop généreux avec le gingembre, le goût prend très vite le dessus sur les autres ingrédients.
4. Mélanger le tout. A conserver jusqu'à 2 à 3 jours au frais.