

Conseils alimentaires pour les personnes soucieuses de leur ligne (1^{ère} partie)

10 conseils pour la vie quotidienne

- 1 Buvez régulièrement de l'eau, de l'eau minérale ou du thé sans sucre tout au long de la journée. La quantité de boissons consommées devrait être de 1 à 2 litres, le corps a besoin de 4 à 8 dl de liquide supplémentaire par heure d'activité physique.
- 2 Mangez toujours de la salade ou des légumes le midi et le soir. Les légumes peuvent également être consommés sous forme de soupes, particulièrement en tant qu'entrées. Ainsi, vous activez la digestion et vous vous sentez rassasié pendant plus longtemps.
- 3 Veillez à acheter des fruits et légumes de saison. Les légumes et fruits n'ayant pas été transportés sur de longues distances sont plus riches en substances nutritives et ont meilleur goût.
- 4 Prenez quotidiennement un petit déjeuner, car ce repas apporte l'énergie requise pour vos besoins quotidiens.
- 5 Prenez des repas variés et équilibrés – les régimes monotones ont certes un effet rapide, mais une alimentation que vous ne pouvez pas mettre en œuvre tout au long de votre vie ne vous sera pas utile à long terme !
- 6 Limitez le nombre d'en-cas à deux par jour. Si vous n'avez pas faim, renoncez-y.
- 7 Mangez lentement, savourez votre repas et veillez à votre sensation de rassasiement.
- 8 Mangez toujours assis, sans occupation secondaire. Si par exemple vous êtes distrait par la télévision, il se peut que vous perceviez moins bien le moment où vous êtes rassasié.
- 9 Les sucreries ne sont pas des « pêchés » à condition de savoir les gérer correctement. Savourez les sucreries avec mesure. Il est recommandé de prévoir la consommation de sucreries après les repas, car il est difficile de ne manger qu'une seule barre de chocolat si vous êtes affamé.
- 10 Prévoyez des activités physiques dans votre vie quotidienne ; vous pouvez monter les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur, vous rendre au travail à pied ou à vélo, prévoir une promenade à midi ou choisir un loisir sportif. Mais : ne vous torturez pas, car si votre activité physique ne vous procure aucun plaisir, vous ne tiendrez pas longtemps !

Recette printanière : riz aux asperges vertes (pour 1 personne)

150 g d'asperges vertes coupées en morceaux de 2 cm environ

150 g de riz long grain cuit (éventuellement des restes de la veille)

100 g de poitrine de poulet

½ cs d'huile d'olive

Sel, poivre, paprika, persil haché

Couper la poitrine de poulet en petits dés et les faire revenir rapidement dans de l'huile d'olive, ajouter les asperges et les faire cuire rapidement, assaisonner. Ajouter le riz au mélange et faire chauffer l'ensemble en remuant. Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika, ajouter du persil haché avant de servir.

Conseil : servir avec de la salade verte – cela vous fait un repas complet