

Conseils pour les repas à l'extérieur respectueux de votre ligne

Les repas à l'extérieur représentent un défi particulier lorsqu'on souhaite contrôler son poids. Mais en anticipant intelligemment, il est possible d'accepter une invitation en toute bonne conscience.

- Ne vous rendez jamais à une invitation à jeun, car il vous sera particulièrement difficile de vous retenir si votre estomac est vide.
- Le midi, prenez un repas équilibré plutôt pauvre en matières grasses (voir encadré) et avec une bonne part en légumes et salades pour que vous soyez bien rassasié.
- Contentez-vous de siroter les boissons alcoolisées, redemandez régulièrement de l'eau pour assouvir votre soif.
- Mangez lentement, savourez votre repas – ainsi vous ressentirez mieux le moment de rassasiement. En plus, une assiette vide invite votre hôte à la remplir à nouveau.
- Si vous pouvez choisir votre repas vous-même, prenez de la salade en entrée et renoncez au pain et au beurre en attendant le plat de résistance.
- Choisissez un dessert léger si vous avez choisi un plat de résistance copieux (p. ex. : un sorbet ou une salade de fruits). Si vous préférez un dessert plus consistant, choisissez un plat de résistance plus léger – selon la devise "fermer un œil, ça passe, mais il ne faut pas manger les yeux fermés tout ce qui vous est proposé".
- Et si malgré tout il vous arrive de manger un peu trop, une bonne promenade ou une activité sportive le lendemain saura compenser ces excès.
- Prévoyez des repas équilibrés riches en légumes le lendemain pour que vous vous sentiez rassasié sans apporter trop d'énergie. Il n'est pas recommandé de jeûner après un repas copieux, car une trop grande retenue provoque souvent une faim excessive.

Recette pour le "jour d'après" : soupe aux légumes avec du poulet et du riz (pour 1 personne)

1 carotte, 1 petit poireau, 100 g de céleri-branche, 3 champignons, 2 cs de riz, 120 g de poitrine de poulet, racine de gingembre, sauce de soja, bouillon de légumes sans matières grasses.

Couper finement les légumes et les champignons et les faire cuire avec une cc d'huile d'olive ; les déglacer avec env. 4 dl de bouillon de légumes et ajouter le riz. Faire cuire à petit feu pendant env. 20 minutes. Couper le poulet en petits cubes, ajouter ces derniers à la soupe et faire macérer pendant env. 10 minutes à petit feu. Ajouter la racine de gingembre râpée et assaisonner avec la sauce de soja.

Un repas équilibré contient au moins de la salade et/ou des légumes, un féculent et des protéines en accompagnement. Voici un exemple :

- légumes variés
- risotto (= féculent)
- fromage râpé ou dessert au fromage blanc (= protéines)