

## Le repas équilibré

La planification de repas équilibrés est un facteur important qui a un impact favorable sur le contrôle du poids. Qu'entend-on toutefois par « repas équilibré » et en quoi consiste-t-il ?

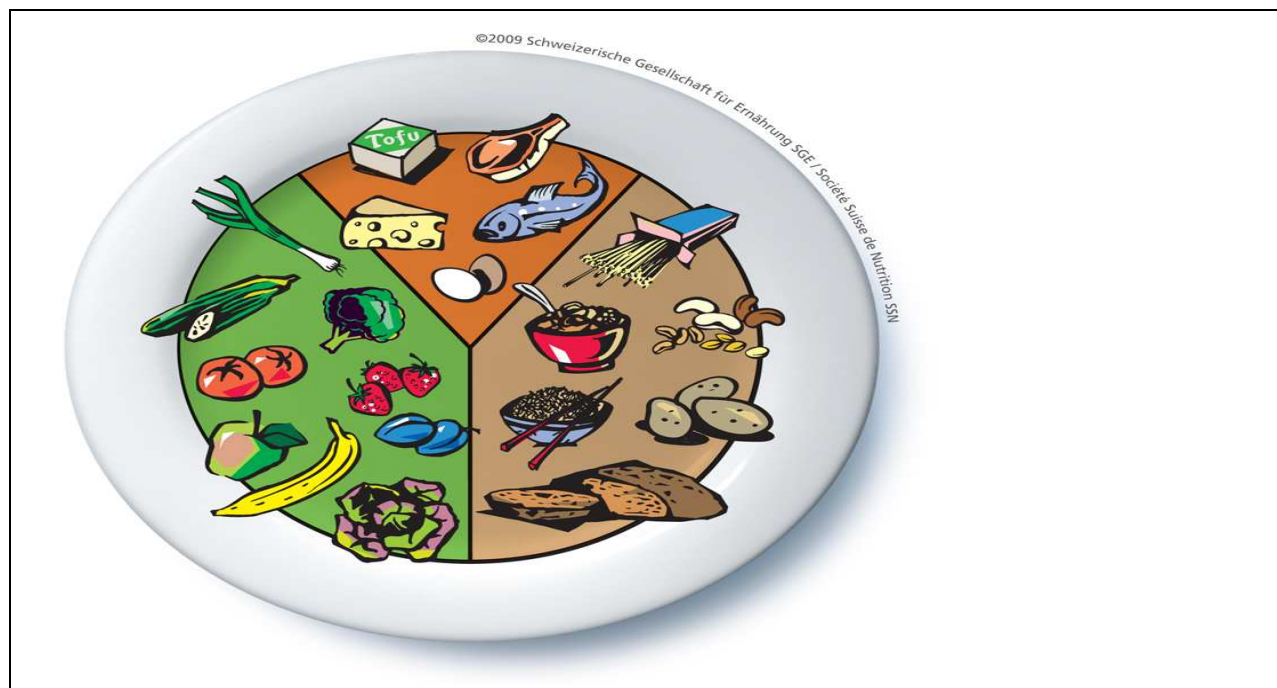
- A) **Les salades et les légumes** sont en majeure partie composés d'eau. Par ailleurs, ces aliments fournissent des sels minéraux, des oligo-éléments et des matières végétales secondaires. Grâce à leur teneur en fibres alimentaires, ils contribuent à un rassasiement de longue durée.
- B) Les **accompagnements riches en féculents** tels que le riz, les pâtes, le pain, les pommes de terre fournissent de l'énergie rapidement disponible : préférez les produits complets, préparez-les avec peu de matières grasses et variez la quantité en fonction de votre activité physique.
- C) **Les composantes riches en protéines** telles que la viande, le poisson, les produits laitiers, le tofu et les légumineuses contiennent des protéines importantes pour la construction musculaire et cellulaire. De même, les produits protéinés contribuent essentiellement à un rassasiement de longue durée. Des petites portions sont suffisantes – « manger régulièrement mais avec modération », telle est la devise. Préférez les produits à faible teneur en matières grasses.
- D) **Les matières grasses de grande qualité** comme par exemple l'huile de colza et l'huile d'olive contiennent des matières indispensables à notre corps. Toutefois, ces précieux ingrédients sont sensibles à la chaleur. C'est pourquoi il est conseillé de consommer avec modération les matières grasses chauffées et d'utiliser les huiles recommandées pour la préparation de salades.

Un repas équilibré s'accompagne d'une boisson sans sucre. Il est plus raisonnable de savourer de temps en temps un petit met sucré après le repas plutôt que de le consommer en tant qu'en-cas, car il est plus facile d'en contrôler la quantité après un repas rassasiant.

Ne vous retenez pas trop lorsque vous êtes à table. Les repas variés et équilibrés contribuent à un rassasiement de longue durée. Un bon rassasiement favorise la persévérance lorsqu'on souhaite renoncer aux friandises.

Seule une personne rassasiée est prête à maintenir un type d'alimentation pendant une période prolongée. La privation n'est pas une solution durable pour contrôler son poids.

Voici un exemple de repas équilibré (source : [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) :



### Recette : Courge farcie pour 4 personnes

- 4 courges naines
- 2 tasses de riz « risotto »
- 5 tasses de bouillon de légumes fort
- 1 tasse de vin blanc
- 1 oignon haché
- 1 cs d'huile d'olive
- 300 g de champignons des bois (ou champignons de Paris)
- 2 cs de crème fraîche légère
- 2 cs de fromage râpé

Couper le sommet des courges de façon à obtenir un « couvercle », couper éventuellement le bas des courges pour les rendre stables. Vider les courges, enlever les graines et couper la chair des courges en fines lamelles.

Risotto : faire revenir les oignons avec l'huile et les champignons, ajouter la chair des courges et le riz et faire cuire l'ensemble. Ajouter le vin blanc puis progressivement le bouillon tout en remuant. Dès que le risotto est bien cuit, affiner avec la crème fraîche légère et le fromage.

Faire cuire les courges soit dans un cuiseur-vapeur ou une cocotte-minute jusqu'à ce qu'elles soient à peine cuites.

Farcir les courges avec le risotto cuit. Servir le risotto restant séparément. En servant ce plat avec de la salade verte, cela donne un repas équilibré.