

**NOM**
SUSAN BOWERMANDIRECTRICE,
RESPONSABLE DE LA
FORMATION NUTRITION

TOUT EST UNE QUESTION DE CHOIX

Le problème lié au choix des protéines est le suivant : si vous ne prêtez pas attention, vous pouvez consommer également beaucoup de graisses. Si vous puisez vos protéines dans les morceaux plus gras des viandes, dans les saucisses ou le bœuf haché, songez à leur trouver d'éventuels remplaçants. Premier pas plutôt simple, commencez par remplacer le bœuf haché par du filet de volaille, qui se marie avec la plupart des recettes. Quand vous vous sentez prêt à intégrer davantage de poisson à votre alimentation, commencez par un poisson auquel vous êtes habitué, comme des crevettes ou du thon en boîte. Faites la liste des viandes que vous consommez habituellement et essayez de trouver des recettes dans lesquelles il est facile de les remplacer (une sauce bolognaise, un wrap ou des tacos par exemple). Les haricots en boîte sont très pratiques. Leur goût n'est pas trop prononcé et ils affichent un apport calorique faible. Vous pouvez les utiliser pour préparer un ragoût végétarien, les ajouter à une soupe ou les mixer avec un peu d'huile d'olive et d'ail pour en faire un dip dans lequel plonger des légumes crus. Le tofu vaut également la peine d'être essayé. Son goût n'est pas très fort et il se marie bien avec les soupes, dans les plats de légumes sautés ou encore grillé.



#ThemixChallenge



1

MANGEZ DAVANTAGE DE FRUITS ET LÉGUMES

Ceux et celles qui ne consomment pas suffisamment de fruits et légumes affirment souvent que ce n'est pas parce qu'ils ne les aiment pas mais plutôt parce qu'ils n'en ont pas à disposition. Pour éviter ce problème, je vous suggère d'en stocker dans votre congélateur. Les fruits et légumes surgelés sont aussi nutritifs que les frais, et vous n'aurez pas peur de les gaspiller. Il vous est ensuite facile d'ajouter des fruits à votre Shake protéinés du matin ou à votre yaourt. Vous pouvez également ajouter des légumes à vos soupes, omelettes, pâtes ou poêlées. Ayez toujours une coupe avec des fruits de saison à disposition dans votre cuisine, ainsi que des légumes déjà découpés dans le réfrigérateur. Visibles et prêts à consommer, vous serez plus facilement tenté de les manger.

2

REPLACEZ LES CÉRÉALES RAFFINÉES PAR DES CÉRÉALES COMPLÈTES

C'est probablement l'un des moyens les plus simples d'améliorer la qualité de votre alimentation. Lorsque vous passez des céréales raffinées (pain blanc, riz blanc, pâtes transformées, tortillas) aux céréales complètes, vous apportez à l'organisme un véritable plus en termes de nutrition, et de fibres. Il existe des équivalents complets à toutes les céréales raffinées habituelles.

3

MANGEZ DES LIPIDES SAINS EN PETITES QUANTITÉS

Les lipides, y compris les lipides que l'on qualifie de « sains », sont riches en calories. C'est pourquoi vous devriez veiller à réduire votre apport global en lipides, en évitant au possible les aliments prêts à consommer et ultra riches en graisses, les desserts et les aliments frits. Préférez plutôt des lipides sains, en petites quantités, pour leur apport en acides gras essentiels. Les huiles contenues dans les fruits à coques, d'olive et de colza sont qualifiées de meilleures pour la santé que les autres graisses. Essayez dans la mesure du possible d'intégrer ces aliments à vos habitudes.

4

BUVEZ DAVANTAGE

Il faut boire pour bien s'hydrater car il faut équilibrer au quotidien la balance entre les pertes (transpiration, urines etc..) et les apports en eau. L'alimentation apporte bien sûr une partie de cette eau, mais pour atteindre une hydratation optimale il faut boire au moins 1,5 litres d'eau par jour. La boisson Thémix, en plus de contribuer à votre hydratation, vous apporte des vitamines et minéraux, des fibres pour augmenter vos VNR et des protéines pour le maintien de la masse musculaire.

5

CHOISISSEZ DES ENCAS PLUS ÉQUILIBRÉS

Prendre un encas n'est pas mauvais si vous faites les bons choix. Un encas bien choisi peut vous éviter d'avoir faim entre les repas (ce qui peut vous amener à trop manger au repas suivant). C'est également l'occasion d'apporter quelques protéines supplémentaires, des légumes, des fruits ou encore des produits laitiers riches en calcium. Dans l'idéal il convient d'associer protéines et glucides pour bénéficier d'un maximum d'énergie. Mais vous pouvez laisser s'exprimer votre créativité, ou bien opter pour un fruit de saison, des légumes crus accompagnés d'un caviar de pois chiches, de fruits à coque, de germes d'edamame, de barres aux protéines ou encore d'un yaourt.

QUELQUES RECETTES ÉQUILIBRÉES

Filets de saumon grillés

4 filets de saumon (environ 150g chaque)
 100g de fromage frais à tartiner
 60g de polenta (semoule de maïs)
 1 c. à soupe de ciboulette
 1 c. à soupe de persil
 2 c. à soupe de parmesan râpé
 Le zeste d'un citron

4
PORTIONS

- Préchauffez votre four à 180°C
- Placez la polenta, la ciboulette et le persil émincés, le parmesan et le zeste de citron dans un bol et mélangez bien tous les ingrédients.
- Tartinez le dessus et les côtés des filets de saumon avec le fromage frais
- Passez-les dans le mélange à base de polenta pour en couvrir tous les côtés, puis déposez-les sur une plaque de four huilée ou recouverte d'un papier de cuisson.
- Passez au four pendant 10 à 15 minutes.
- Servez accompagné d'une salade.

Valeurs nutritionnelles :

Protéines	Kcals	Glucides	Lipides	Fibres
38g	440	11,8g	26g	1,8g



Casserole d'agneau, pois chiches et abricots

1 c. à café d'huile d'olive ou de coco
 1 gros oignon rouge, émincé
 2 à 3 gousses d'ail, écrasées
 400g d'agneau détaillé en dés
 3 à 4 c. à café de harissa ou de pâte de piment
 2 c. à café de cannelle en poudre
 1 à 2 patates douces, pelées et détaillées en dés
 1 boîte de 400g de tomates concassées
 1 boîte de 400g de pois chiches, sans le jus
 400ml d'eau ou de bouillon
 100g d'abricots émincés
 Quelques feuilles de coriandre fraîche pour décorer

4-6
PORTIONS

- Dans un grand fait-tout, faites chauffer l'huile d'olive ou de coco puis ajoutez l'oignon, l'ail et l'agneau. Laissez dorer pendant 5 minutes.
- Ajoutez la harissa et mélangez bien pendant 3 minutes.
- Ajoutez le reste des ingrédients et laissez mijoter lentement pendant 1 heure à feu doux. Si vous avez une mijoteuse, cette recette est très adaptée et la viande sera très tendre. Laissez cuire 6 à 8 heures dans la mijoteuse.
- Décorez de quelques feuilles de coriandre juste avant de servir.

Valeurs nutritionnelles :

Protéines	Kcals	Glucides	Lipides	Fibres
22g	396	34g	16,9g	8,4g



Salade chaude de betterave, feta et noix

2 à 3 betteraves, pelées et détaillées en dés

2 à 3 panais, pelés et détaillés en dés

1 patate douce, pelée et détaillée en dés

Huile d'olive ou de coco

1 c. à café d'origan déshydraté

Sel de mer

Poivre noir

100g de pousses de salades de saison, lavées

1 oignon rouge, en rondelles (ou de jeunes oignons émincés)

1 poivron rouge, émincé

1 c. à café d'huile de coco

50g de noix

100g de feta

- Préchauffez votre four à 200°C
- Placez les dés de légumes (tous approximativement de la même taille) sur une plaque de four.
- Parsemez d'origan, sel, poivre noir et d'un filet d'huile d'olive ou de coco.
- Enfourez pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Pendant ce temps, dressez les feuilles de salade dans le saladier de présentation. Ajoutez les lamelles d'oignon rouge (ou de jeunes oignons) et le poivron rouge. Mélangez harmonieusement.
- Dans une petite poêle, versez 1 c. à café d'huile de coco et ajoutez des pignons de pin. Faites torréfier doucement jusqu'à ce qu'ils commencent à foncer. Réservez.
- Lorsque les légumes sont cuits, placez-les au centre de votre salade.

Terminez par égrainer la feta et ajoutez les noix.
Servez sans attendre

Valeurs nutritionnelles :

Protéines	Kcals	Glucides	Lipides	Fibres
8,4g	308	24,59g	20,96g	6,88g

4
PORTIONS

4
PORTIONS

Poulet à la Kiev

Beurre aillé

3 à 4 gousses d'ail, écrasées et hachées

150g de beurre

une petite poignée de persil finement ciselé

Le zeste d'un demi citron

Assaisonnez selon vos goûts

4 escalopes de poulet

200g de polenta

1 c. à café de persil déshydraté

1 c. à café d'origan

½ c. à café de sel d'oignon

Assaisonnez selon vos goûts

1 œuf

Valeurs nutritionnelles :

Protéines	Kcals	Glucides	Lipides	Fibres
32g	597	36g	35g	4,3g

- Mélangez l'ail, le beurre, le persil, les zestes de citron et assaisonnez à votre convenance. Déposez une feuille de film alimentaire sur votre plan de travail et versez le mélange de beurre au centre. Enroulez de façon à former un boudin puis placez au freezer si vous préparez longtemps à l'avance, ou bien laissez figer au réfrigérateur pendant que vous préparez la panure du poulet.
- Dans un bol, placez la polenta ou les amandes en poudre et ajoutez le persil, l'origan, le sel d'oignon et assaisonnez selon vos goûts. Mélangez les ingrédients.
- Dans un autre bol, battez un œuf.
- Déposez le poulet sur une planche à découper. Prenez un couteau bien tranchant et insérez la lame dans le filet, en veillant à ne pas la faire ressortir de l'autre côté.
- Sortez le mélange de beurre du réfrigérateur ou du freezer. Découpez des rondelles épaisses et placez-en une ou deux dans les trous créés dans les filets de poulet. Veillez à bien refermer le filet. Pour cela, plongez-le dans l'œuf battu puis le mélange de polenta. Cela fera office de couche protectrice et évitera au beurre de s'écouler.
- Passez le poulet dans la farine, puis dans l'œuf battu, puis dans la farine une dernière fois. Déposez les filets panés sur une plaque huilée. Vous pouvez les placer au réfrigérateur jusqu'au moment de les cuire.
- Passez au four à 180 °C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la panure soit dorée.