

# 1 MOIS POUR MINCIR

**Exclusif!**  
Le régime idéal  
conçu par notre  
diététicienne.

**L'hiver a eu raison de vos bonnes habitudes alimentaires? Si vous avez préféré les plats en sauce aux petits légumes vapeur et la mousse au chocolat aux fruits, voici un programme personnalisé destiné à rattraper la situation!**

Laissons encore un peu la petite jupe droite et le bikini sexy au placard. Donnons-nous quatre semaines pour revoir notre copie alimentaire, perdre juste ce qu'il faut de bourrelets mal placés et savourer ensuite le plaisir de pouvoir à nouveau porter les vêtements de l'an dernier. Pour vous y aider, nous vous avons concocté des menus que vous allez pouvoir personnaliser. Afin de ne pas reprendre illico le poids perdu, il sera essentiel, en fin de parcours, de consommer une petite portion de féculent à chaque repas, des légumes et des fruits deux fois par jour et ne pas négliger les produits laitiers.

## MOINS 1 À 4 KILOS, C'EST SELON...

En élaborant un plan alimentaire hypocalorique, on ne peut jamais prédire avec précision quelle sera la perte de poids. Nous avons un métabolisme et des besoins énergétiques qui nous sont propres. C'est la diminution d'énergie par rapport à nos besoins qui engendre une perte de poids. Une consommation moyenne équivalant à 1 800 kcal par jour ne fera pas maigrir une personne dont les besoins correspondent à 1 800 kcal, mais celle qui a l'habitude de consommer 2 200 kcal maigrira certainement. D'autre part, si vous êtes une adepte des régimes «sauvages» et que votre poids varie de 10 à 15 kg depuis des années, il

vous sera plus difficile de perdre du poids qu'une personne qui n'a jamais perturbé son organisme par des pertes de poids rapides. Les semaines qui vous sont proposées n'auront donc pas le même effet si vous pesez 68 kg avec un excès de 3 kg ou si vous en pesez 78 avec un excès de 13 kg. Il est important, pour une meilleure stabilité dans le futur, de perdre du poids tranquillement, au rythme de maximum 1 % de son poids par semaine. Rappelez-vous aussi qu'il est inutile de faire un régime si vous revenez à vos anciennes habitudes alimentaires ensuite. Ce que nous vous proposons, c'est un «coup de pouce» qui mérite d'être ensuite pris en charge par un professionnel de la santé compétent pour vous accompagner sur le chemin de la stabilité.

## COMPLÉTEZ VOTRE MENU

Ces grilles telles qu'élaborées ne proposent ni fruits ni produits laitiers ajoutés. Au cours de ces deux premières semaines, il est obligatoire d'ajouter, chaque jour:

- **2 fruits** 1 fruit = 1 pomme ou 1 poire ou 1 kaki ou 1 kiwi ou 1 tranche d'ananas frais, 1 orange ou 1 demi-pamplemousse, 150 g de compote de fruit sans sucre ajouté.
- **2 produits laitiers ou équivalents** 1 produit laitier équivaut à 125 g de yaourt nature maigre ou nature au soja, 100 g de fromage blanc 0 % nature, 200 ml de lait demi-écrémé ou de lait de soja light ou de lait de riz enrichi en calcium, avec de l'édulcorant, si nécessaire.
- **1,5 litre d'eau** Limitez la consommation de boissons light à une cannette par jour. Les jus de fruits ne sont pas considérés comme des boissons: à quantité égale, ils contiennent autant de sucre (naturellement présent) que les sodas.

Prévoyez 30 minutes de marche rapide, de vélo ou de natation par jour.

## SURTOUT, NE PAS AVOIR FAIM!

La frustration est votre pire ennemie. L'amaigrissement doit se faire dans l'harmonie. Avoir faim au moment du repas est tout à fait normal. Soyez attentive au déroulement de votre repas: dès que cette sensation disparaît, arrêtez de manger.

**Pour combler le petit creux de 17 h, nous vous proposons un choix de collations. Elles ne sont pas obligatoires et ne se consomment que si la faim est présente.**

### Au choix:

- 1 fruit (en plus des 2 obligatoires).
- 1 produit laitier (en plus des 2 obligatoires).
- 1 galette de riz ou 2 cracottes avec un peu de fromage light à tartiner ou 1 triangle de fromage fondu light ou 1 c à s de cottage cheese.
- 1 barre de céréales ou 1 biscuit (maximum 100 kcal).

## LES CONDIMENTS, NOS MEILLEURS AMIS

Dans les menus, la matière grasse ajoutée est certes limitée, mais vous pouvez ajouter tous les condiments que vous aimez:

**Moutarde** nature, à l'ancienne, à l'estragon, au champagne...

**Vinaigre** de vin rouge, de vin blanc, de xérès, d'alcool, aromatisé aux noix, à la mangue, à la framboise...

**Légumes au vinaigre** Petits oignons, cornichons, câpres...

**Epices** Poivre blanc, noir, vert, de Cayenne, muscade, curry, cumin, paprika, gingembre, coriandre en grains...

**Herbes aromatiques** Persil, cerfeuil, ciboulette, basilic, coriandre, estragon, menthe, aneth, thym, romarin, mélisse...

**Lait et yaourt** Ils «allongent» les vinaigrettes en formant une agréable onctuosité, sans les plomber en calories.

## LES BONNES ASSOCIATIONS AROMATIQUES

**ANETH** Poisson, salades et fromage blanc. C'est un bon allié du carpaccio de saumon.

**CANNELLE** Compotes de fruits, yaourt, fromage blanc.

**CARDAMOME** Elle relève le court-bouillon pour pocher un poisson. En croquer un grain couvre l'odeur de l'ail.

**CORIANDRE** Fraîche, elle aromatise les salades, les œufs, les potages, les légumes (potiron, courges, haricots princesses) et aussi les poissons et les viandes blanches.

**CUMIN** Une merveille dans les carottes!

**CURRY** Toutes les viandes, volailles et poissons et les sauces à base de crème.

**GINGEMBRE** Frais et râpé, piquant et poivré, il aromatise les légumes (chicons, épinards, tomates, salades), les poissons au four.

**MENTHE** Elle s'allie aux petits pois,

pommes de terre et taboulé comme aux salades de fruits.

**ORIGAN** Appelé aussi marjolaine, il est le spécialiste des sauces tomates.

**PIMENT** Frais (piment d'Espagne ou d'Italie ou oiseau), finement coupé et éventuellement épépiné avec les salades et légumes (courgettes, tomates, épinards), ainsi que les œufs.

**POURPIER** Une manière originale de remplacer les plus traditionnels épinards en potages veloutés ou salade. L'ail en est bon compagnon.

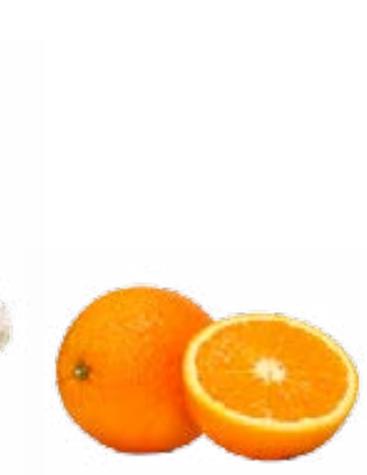
**ROMARIN** Alter ego du thym pour parfumer poissons, viandes, volailles et courts-bouillons.

**SAFRAN** Magnifique dans le riz!

**SARRIETTE** S'allie aux légumes secs et atténue leur effet gazogène.

Bye-bye  
les rondeurs  
de l'hiver!





→ **SEMAINE 1**

**LUNDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
40 g de muesli  
125 g de yaourt nature

**DÉJEUNER**  
Tomates cerises  
Roquette  
100 g de pâtes cuites  
30 g de pecorino  
1 c à s d'huile

**DÎNER**  
**Papillote de rouget au fenouil\***

**MARDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
60 g de pain complet  
30 g de ricotta

**DÉJEUNER**  
**Bouillon oriental**  
2 galettes de riz ou de maïs

**DÎNER**  
Chou blanc râpé  
100 g de maïs cuit  
Hamburger de bœuf  
2 c à s de dressing

**MERCREDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
3 Krispröls minarine  
2 c à c de confiture

**DÉJEUNER**  
Laitue mélangée  
½ melon  
50 g de jambon de Parme  
1 c à s d'huile

**DÎNER**  
**Tortilla au poivron vert**

**JEUDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
40 g de céréales peu sucrées  
150 ml de lait demi-écrémé

**DÉJEUNER**  
Jus de légumes bio  
60 g de pain complet  
100 g de saumon fumé

**DÎNER**  
100 g de riz cuit  
150 g de dés de dinde  
1 c à s d'huile  
**Agrumes en papillote**

**VENDREDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
3 galettes de riz  
100 g de cottage cheese

**DÉJEUNER**  
Tomates, laitue  
1 piccolo gris  
50 g de feta  
3 olives  
1 c à c d'huile

**DÎNER**  
Ratatouille  
**Brochettes de veau aux 3 poivrons**

**SAMEDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
30 g de pain complet  
1 œuf

**DÉJEUNER**  
**Bricks aux champignons**  
100 g de fromage blanc

**DÎNER**  
Salade verte  
1 pomme de terre en chemise  
1 cuisse de poulet (sans la peau)  
1 c à c de beurre  
3 c à s de vinaigrette light

**DIMANCHE**

**PETIT-DÉJEUNER**  
**Pain gourmand au muesli et à la carotte (1 part)**

**DÉJEUNER**  
Concombre, tomates  
100 g de semoule cuite  
100 g de pois chiches  
1 c à s d'huile

**DÎNER**  
Brocoli  
100 g de riz cuit  
125 g de saumon  
1 c à c d'huile



**SEMAINE 2**



**LUNDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
3 biscottes  
100 g de fromage blanc 0 %  
2 c à s de compote sans sucre ajouté

**DÉJEUNER**  
Fenouil  
50 g de quinoa cuit  
50 g de maïs doux  
50 g de dinde fumée  
2 c à s de vinaigrette light

**DÎNER**  
**Râpée de carottes aux crevettes**

**MARDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
60 g de pain complet  
1 c à s de fromage light à tartiner

**DÉJEUNER**  
Bouillon de légumes  
**Petit pain à la viande des Grisons**

**DÎNER**  
Poêlée de légumes  
1 chipolata de volaille  
1 c à c d'huile

**MERCREDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
40 g de céréales peu sucrées  
1 yaourt nature  
1 pruneau

**DÉJEUNER**  
Roquette  
100 g de truite fumée  
1 c à s d'huile

**DÎNER**  
**Gratin de riz à la laitue et parmesan**

**JEUDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
1 piccolo gris minarine  
2 c à c rases de confiture

**DÉJEUNER**  
**Asperges au zeste d'orange**  
3 biscottes  
1 c à s de fromage light à tartiner

**DÎNER**  
Courgettes  
150 g de cabillaud poché  
1 c à c d'huile

**VENDREDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
3 galettes de riz  
1 triangle de fromage fondu light

**DÉJEUNER**  
Radis, petits oignons  
30 g de pain complet  
200 g de fromage blanc 0 %

**DÎNER**  
**Salade de penne aux légumes**  
125 g de filet de veau  
1 c à c d'huile

**SAMEDI**

**PETIT-DÉJEUNER**  
**Cake miel rhubarbe**

**DÉJEUNER**  
Croque-monsieur

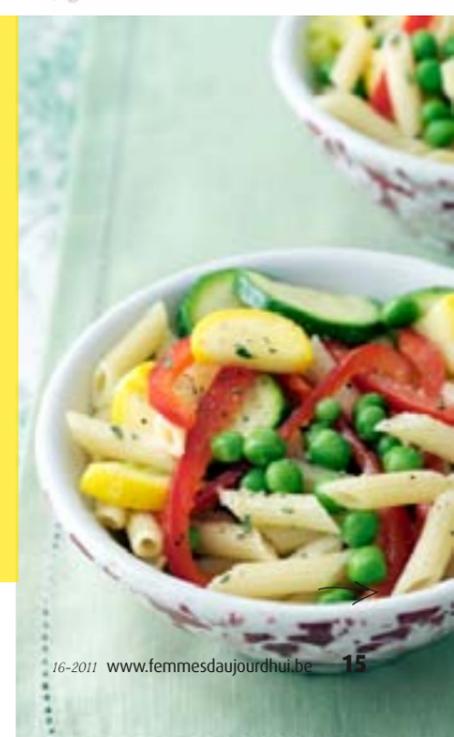
**DÎNER**  
Champignons  
150 g de pommes de terre  
125 g de filet de dinde  
6 c à s de crème 8 %

**DIMANCHE**

**PETIT-DÉJEUNER**  
80 g de cramiq minarine  
1 petit-suisse maigre

**DÉJEUNER**  
Crudités  
15 cm de baguette  
50 g de filet de poulet  
1 c à s de dressing  
**Crème au chocolat**

**DÎNER**  
Haricots princesses, échalotes  
125 g de filet de bœuf



\*En gras, les recettes présentées pages suivantes.

# LES RECETTES DE LA SEMAINE 1

**LUNDI**  
**PAPILLOTE DE ROUGET AU FENOUIL**

1 bulbe de fenouil • 1 c à s d'huile d'olive • 2 filets de rouget • 4 c à s de vin blanc • sel et poivre  
Emincez le fenouil, faites-le fondre dans l'huile, 10 mn, à couvert, puis égouttez-le. Disposez-le dans une grande feuille de papier sulfurisé, ajoutez les filets de rouget, arrosez de vin blanc, salez, poivrez, fermez hermétiquement et faites cuire au four à 180 °C, 10 à 15 mn.

**MARDI**  
**BOUILLON ORIENTAL**

300 g de légumes en mélange: mange-tout, oignon blanc, champignons noirs, haricots verts, poireau et asperges vertes • 60 cl de bouillon de légumes • 1/2 c à c de gingembre frais râpé • 1 tige de citronnelle thaïe • 1 c à s de sauce soja • 1 c à s de pluches de coriandre • 1 c à s de pluches de persil plat • poivre  
Nettoyez tous les légumes et coupez-les en morceaux. Portez le bouillon à ébullition avec le gingembre et la citronnelle thaïe et faites-y cuire les légumes, en commençant par ceux qui demandent la plus longue cuisson et en ajoutant les autres au fur et à mesure. Ajoutez la sauce soja, du poivre et les herbes fraîches, décorez de tomates cerises, par exemple, et servez très chaud.



**MERCREDI**  
**TORTILLA AU POIVRON VERT**

150 g de pommes de terre • 1/2 poivron vert • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 c à s d'huile d'olive • 2 œufs • sel et poivre  
Epluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Epépinez le poivron et coupez-le en fins bâtonnets. Epluchez et hachez l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y cuire les pommes de terre, le poivron, l'oignon et l'ail, 15 mn, à couvert. Battez les œufs, versez-les sur la préparation, salez, poivrez et faites cuire 5 ou 6 mn. Retournez délicatement la tortilla et faites cuire 3 ou 4 mn de l'autre côté. Servez chaud, tiède ou froid.



**JEUDI**  
**AGRUMES EN PAPILLOTE**

Pour 2 personnes: 1 petit bouquet de menthe • 1 pamplemousse rose • 1 orange douce • 2 c à s d'eau de fleurs d'oranger • 1 c à s de sirop d'agave • 1 c à s d'amandes effilées  
Emincez très finement les feuilles de menthe. Pelez les agrumes à vif et séparez les segments en ôtant les peaux blanches et les pépins. Disposez-les sur de grandes feuilles de papier sulfurisé, arrosez d'eau de fleurs d'oranger et de sirop d'agave et parsemez de menthe ciselée et d'amandes. Fermez en papillotes bien hermétiques et faites cuire 10 mn au four à 180 °C. Servez chaud ou tiède.



**VENDREDI**  
**BROCHETTES DE VEAU AUX 3 POIVRONS**

2 c à s d'huile d'olive • 1 c à c de romarin ciselé • 1 c à c de thym émiétté • 150 g de viande de veau • 1/2 poivron vert • 1/2 poivron rouge • 1/2 poivron jaune • sel et poivre  
Faites tremper des brochettes en bois dans de l'eau froide. Mélangez l'huile, le romarin, le thym, du sel et du poivre. Coupez la viande en gros dés et faites-les mariner 30 mn dans l'huile aux herbes, en les retournant régulièrement. Epépinez les poivrons et coupez-les en quartiers. Enfilez la viande et les poivrons sur les brochettes en les alternant et faites-les griller en arrosant de marinade. Servez bien chaud.



**SAMEDI**  
**BRICKS AUX CHAMPIGNONS**

150 g de champignons de Paris • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 c à s de persil plat ciselé • 2 feuilles de brick • 2 c à c d'huile d'olive • sel et poivre  
Nettoyez et hachez les champignons. Epluchez et hachez l'échalote et l'ail. Faites fondre le tout à la poêle en remuant jusqu'à ce que les champignons aient rendu leur eau. Ajoutez le persil, salez, poivrez et mélangez. Pliez les feuilles de brick en 2, répartissez-y la préparation et roulez-les sur elles-mêmes en enfermant bien la farce. Badigeonnez-les d'huile des 2 côtés et faites-les dorer au four à 180 °C, ± 20 mn. Epongez sur du papier absorbant et servez.



**DIMANCHE**  
**PAIN GOURMAND AU MUESLI ET À LA CAROTTE**

Pour 2 personnes: 60 g de farine • 1 c à c de levure sèche • 40 g de cassonade • 1 pincée de cannelle • 50 g de flocons d'avoine • 2 petits œufs • 50 g de beurre fondu • 75 g de carottes râpées • 1 ou 2 gouttes d'extrait de vanille • 1 pincée de sel  
Mélangez la farine, la levure, la cassonade, la cannelle, 3/4 des flocons d'avoine et le sel, puis incorporez les œufs et le beurre fondu. Ajoutez les carottes râpées et la vanille, mélangez en pâte homogène, versez dans un petit moule à cake en silicone et parsemez du reste des flocons d'avoine. Faites cuire 25 ou 30 mn au four à 180 °C, démoulez et laissez refroidir sur une grille.



# LES RECETTES DE LA SEMAINE 2



## LUNDI

### RÂPÉE DE CAROTTES AUX CREVETTES

150 g de carottes • 10 cl de bouillon de légumes • 100 g de queues de crevettes décortiquées • 1 c à c de gingembre frais râpé • coriandre fraîche à volonté • poivre  
Epluchez les carottes et râpez-les grossièrement. Portez le bouillon à ébullition dans une poêle ou dans un wok et faites-y cuire les carottes, 10 mn, en mélangeant souvent. Ajoutez le gingembre et les crevettes, couvrez et prolongez la cuisson de 5 ou 6 mn. Poivrez, parsemez de coriandre et servez chaud.

## JEUDI

### ASPERGES AU ZESTE D'ORANGE

1 orange non traitée • 1/2 botte d'asperges vertes • 1 blanc d'œuf • sel et poivre  
Prélevez un peu de zeste de l'orange, coupez-le en très fins bâtonnets, faites-le blanchir 3 mn à l'eau bouillante et égouttez-le. Pressez le fruit. Nettoyez les asperges, faites-les cuire 15 mn dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égouttez. Entre-temps, mélangez le jus d'orange avec 15 cl d'eau et portez à ébullition. Montez le blanc d'œuf en neige et faites-le pocher, par cuillerées, dans le jus d'orange dilué. Egouttez et servez aussitôt avec les asperges et le zeste d'orange.



## VENDREDI

### SALADE DE PENNETTES AUX LÉGUMES

100 g de pennettes • 1 l de bouillon de légumes • 50 g de petits pois surgelés • 1 c à s de jus de citron • 1 c à c d'huile d'olive • 1 c à s de basilic ciselé • 50 g de courgette verte • 50 g de courgette jaune • 1/2 poivron rouge • poivre  
Faites cuire les pâtes *al dente* dans le bouillon, le temps indiqué sur l'emballage. Plongez-y les petits pois 1 mn avant la fin de cuisson, puis égouttez le tout en prélevant 2 c à s de bouillon. Mélangez celui-ci avec le jus de citron, l'huile, le basilic et du poivre. Epépinez les courgettes et le poivron et coupez la chair en fines lamelles. Mélangez les pâtes aux petits pois avec les autres légumes, nappez de vinaigrette et servez tiède.



## MARDI

### PETIT PAIN À LA VIANDE DES GRISONS

1 petit pain à l'ancienne • 5 ou 6 feuilles de romaine • 1 c à c d'huile d'olive • 1 tomate • 1 c à s de pignons de pin • 60 g de viande des Grisons • poivre  
Emincez la salade et mélangez-la avec l'huile et du poivre. Epépinez la tomate et émincez-la finement. Faites rapidement griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse. Ouvrez le pain et recouvrez-en la base de viande des Grisons. Ajoutez les tomates, les pignons et la salade, fermez et dégustez.



## SAMEDI

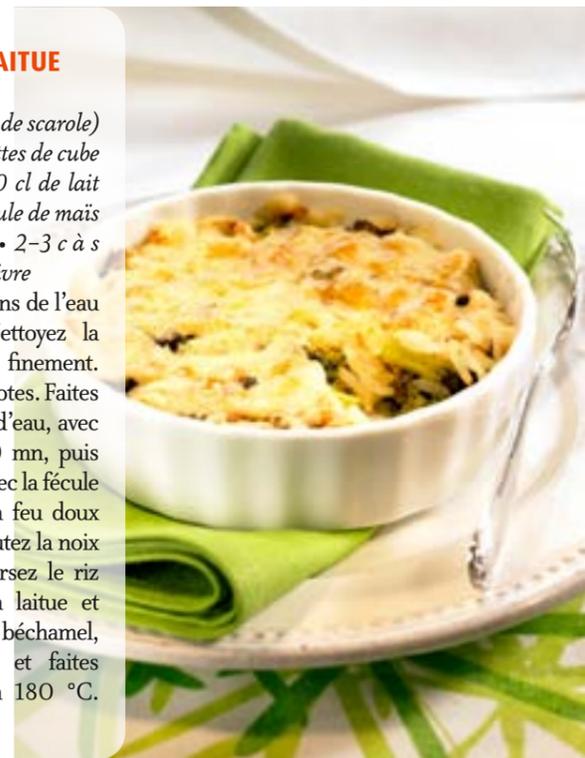
### CAKE MIEL RHUBARBE

Pour 2 personnes: 60 g de fromage blanc • 1 tige de rhubarbe • 2 œufs • 2 c à s de miel liquide • 2 c à s de beurre fondu • 75 g de farine • 1 c à s de levure sèche  
Egouttez le fromage blanc à travers un linge. Nettoyez la rhubarbe, coupez-la en petits tronçons, faites-la cuire à couvert dans un fond d'eau, 20 mn, et égouttez. Battez les œufs dans un saladier avec le fromage blanc, le miel, le beurre fondu, la farine et la levure, et mélangez énergiquement. Incorporez la rhubarbe, versez dans un petit moule à cake en silicone et faites cuire 30-35 mn au four à 180 °C. Laissez refroidir sur une grille et découpez en tranches pour servir.

## MERCREDI

### GRATIN DE RIZ À LA LAITUE ET PARMESAN

50 g de riz • 1/2 laitue (ou 1/4 de scarole) • 2 échalotes • quelques miettes de cube de bouillon de légumes • 20 cl de lait demi-écrémé • 2 c à s de fécule de maïs • 1 pincée de noix muscade • 2-3 c à s de parmesan râpé • sel et poivre  
Faites cuire le riz 20 mn dans de l'eau bouillante et égouttez. Nettoyez la laitue et émincez-la finement. Epluchez et hachez les échalotes. Faites fondre le tout dans un peu d'eau, avec les miettes de bouillon, 10 mn, puis égouttez. Mélangez le lait avec la fécule de maïs et faites épaissir à feu doux en remuant sans cesse. Ajoutez la noix muscade, sel et poivre. Versez le riz dans un ravier, ajoutez la laitue et les échalotes, nappez de béchamel, saupoudrez de parmesan et faites gratiner 10 mn au four à 180 °C. Dégustez bien chaud.



## DIMANCHE

### CRÈME AU CHOCOLAT

30 g de chocolat noir • 20 cl de lait • 1 c à c d'agar-agar • 1 c à s de cacao non sucré  
Râpez le chocolat et versez-le dans le lait. Ajoutez l'agar-agar, mélangez bien et portez doucement à ébullition en remuant souvent. Laissez frémir 2 ou 3 mn, versez dans un récipient, laissez refroidir, puis réservez 2 h au frigo. Saupoudrez de cacao et servez bien frais.



## DANS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO

> LES DEUX SEMAINES SUIVANTES DE LA CURE  
> DES ASTUCES POUR NÉGOCIER LA FIN DU RÉGIME EN DOUCEUR!