RealEasy™ avec PGX®

Programme de substitut de repas

PGX® est utile pour la perte de poids seulement dans le cadre d'un régime à teneur réduite en énergie.

AIDE À AVOIR UNE SATIÉTÉ QUI DURE PLUS LONGTEMPS

FAVORISE DES TAUX GLYCÉMIQUES NORMAUX

ABAISSE LE CHOLESTÉROL

Le Programme Real Easy – Pour atteindre la silhouette idéale !

Il n'a jamais été aussi facile de mincir

Vous avez essayé tous les autres régimes amaigrissants, mais sans succès ? Ne perdez pas espoir ! Il est POSSIBLE d'atteindre et de maintenir son poids idéal, grâce au Programme Real Easy, c'est garanti. Le Programme Real Easy est différent. Éprouvé en clinique, il constitue un moyen totalement sûr, naturel et très efficace d'atteindre et de maintenir vos objectifs minceur. Les boissons substituts de repas RealEasy^MC avec PGX auront pour effet de réduire considérablement votre appétit, de sorte que vous mangerez moins et perdrez du poids presque sans effort.

La plupart des régimes et produits d'amaigrissement à la mode donnent rarement les résultats escomptés à long terme. Ils occasionnent des pertes de masse musculaire maigre, ce qui ralentit le métabolisme et augmente les probabilités que vous repreniez tout le poids perdu (souvent même plus !). En outre, nombre d'entre eux provoquent une perte rapide de fluides corporels, ce qui fait croire aux personnes qui les suivent qu'elles ont perdu plus de graisses qu'en réalité. Les privations et les régimes hypoglucidiques s'accompagnent toujours d'une fausse perte de poids résultant de cette perte de fluides de l'organisme !

Lorsqu'elle reprend son alimentation normale, la personne au régime est déçue de voir son poids remonter à toute vitesse en raison d'un ralentissement du métabolisme et de la reprise des fluides corporels. En revanche, une étude sur la perte de poids à l'aide des substituts de repas RealEasy avec PGX, menée entre les mois de décembre et février, c'est-à-dire probablement la période de l'année la plus difficile pour la perte de poids, a permis aux participants de perdre de la graisse et d'atteindre le poids visé.

Les chercheurs ont constaté que les participants ayant eu recours aux substituts de repas RealEasy avec PGX avaient perdu jusqu'à deux livres ou un kilo par semaine de manière soutenue,* en majeure partie de la masse adipeuse. En plus de cette perte de graisse, les participants avaient maintenu ou augmenté leur masse musculaire maigre sans impact sur leurs concentrations de fluides corporels.** Cela s'est traduit par une meilleure composition corporelle, plus tonique, et une dynamisation du métabolisme, entraînant une perte de poids plus prononcée et durable chez les participants. Sur une période de deux à trois mois, 95 % d'entre eux avaient perdu en moyenne de 1 à 2 livres par semaine. La perte de poids avait été constante et de nature principalement adipeuse et non musculaire ni causée par la perte de fluides corporels.

*Les résultats peuvent varier.
**Composition corporelle mesurée par impédance électrique (RJL Systems, Inc.)

Changements dans le poids corporel et le tour de taille avec le Programme Real Easy :

Perte de poids moyenne de 15,6 livres sur une période de 2 à 3 mois.

Le tour de taille a diminué en moyenne de 10 à 15 cm et l'IMC (indice de masse corporelle) s'est considérablement amélioré. Un meilleur IMC se traduit par une réduction des risques de troubles associés au surpoids.

Les substituts de repas RealEasy avec PGX peuvent avantageusement remplacer le déjeuner, le dîner ou le souper. Tous les ingrédients qui les composent ont leur importance, mais deux d'entre eux jouent un rôle clé dans vos objectifs minceur.

Les protéines constituent le premier ingrédient. Il importe d'en consommer à tous les repas, car elles contribuent de manière importante à une perte de poids durable. En effet, les protéines fournissent les blocs structurels nécessaires au développement et au maintien de la masse musculaire maigre. Lorsque vous suivez un régime hypocalorique, il est parfois difficile d'obtenir suffisamment de protéines pour empêcher les muscles de rétrécir et de se dégrader. Le recours à des substituts de repas pendant la perte de poids peut vous aider à combler vos besoins en protéines et à conserver votre masse musculaire. Puisque les muscles brûlent plus de calories que les graisses, plus vous en avez et arrivez à les maintenir, plus vous pouvez espérer perdre des graisses.

Le second ingrédient, d'une certaine façon l'ingrédient secret des boissons RealEasy, est PGX, une forme hautement concentrée et efficace de fibres solubles. Les fibres apportent de précieux bienfaits et sont très importantes pour la santé globale. Elles désignent en fait des glucides non digestibles. Très peu caloriques, elles se présentent sous deux principales formes : la première, les fibres insolubles (qui n'absorbent que très peu d'eau) comme le son de blé, les légumes, les noix, les graines et la pelure de fruits, et la seconde, les fibres solubles (qui absorbent l'eau) comme l'avoine, l'orge, les légumineuses et les fruits. Si ces deux formes sont importantes pour la santé, les fibres solubles sont particulièrement remarquables pour la gestion du poids.

La capacité des fibres solubles à diminuer l'appétit, à stabiliser la glycémie et à abaisser le taux de cholestérol est directement proportionnelle à leur capacité d'absorption d'eau (volume) et à la consistance acquise durant leur passage dans l'estomac et l'intestin (viscosité). À quantités égales, PGX est bien plus efficace que toute autre fibre alimentaire connue. Lisez la suite pour en savoir plus sur cette étoile nutritionnelle de la gestion du poids.

Le Programme Real Easy

Les essais cliniques montrent qu'il aide à perdre du poids et à ne pas le reprendre !

- Un programme simple, facile à suivre
- Permet de maîtriser l'appétit
- Vous permet de manger vos aliments favoris

Commencez dès aujourd'hui !

AUSSI FACILE QUE 1 2 3

DÉGUSTEZ 1 DE VOS REPAS FAVORIS CHAQUE JOUR

REMPLACEZ 2 REPAS PAR UNE DÉLICIEUSE BOISSON REALEASY

CHOISISSEZ 3 COLLATIONS SAVOUREUSES PAR JOUR

Le Programme Real Easy est vraiment adaptable !

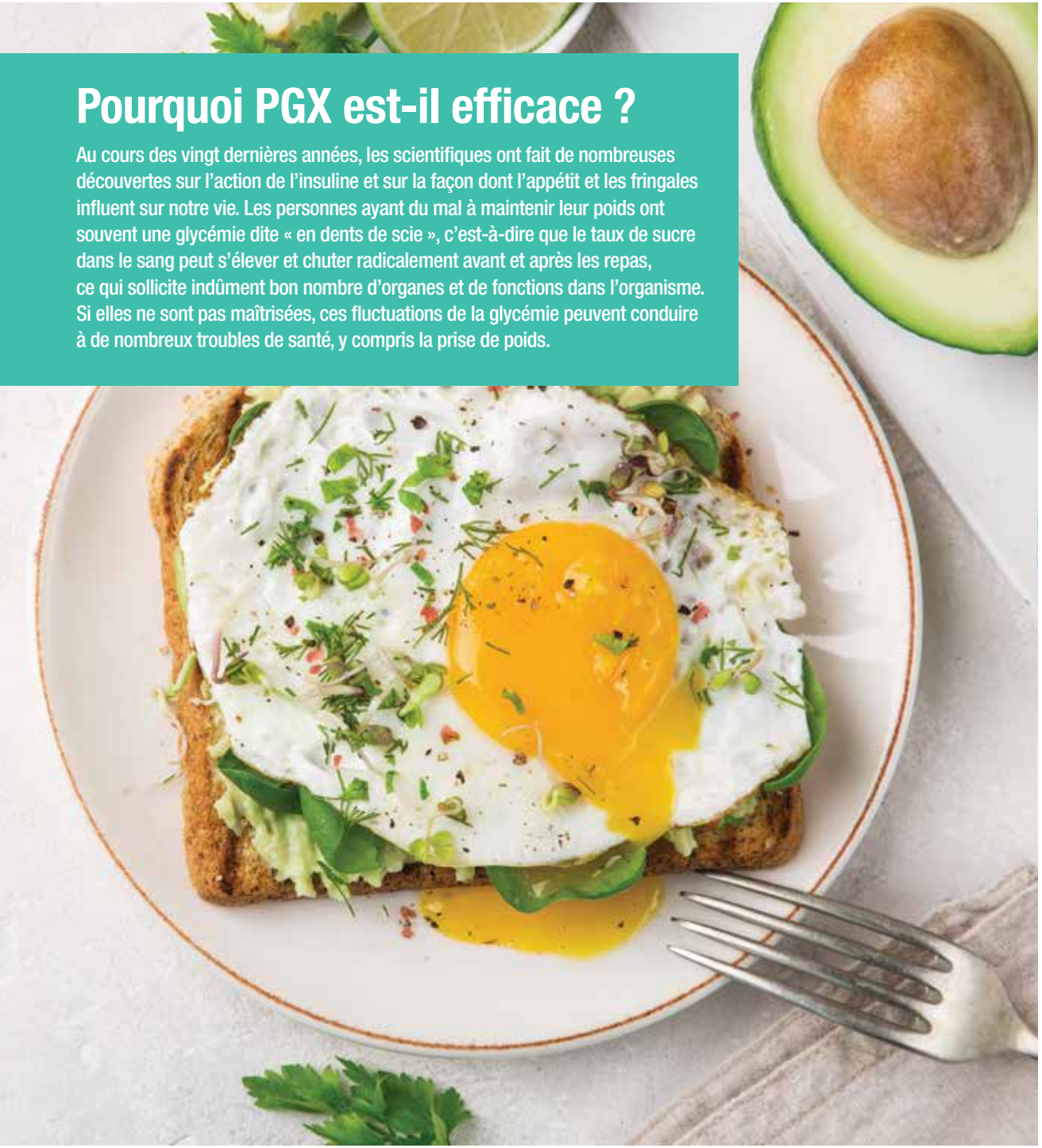
Le Programme Real Easy peut devenir un moyen aisé d'améliorer ses habitudes alimentaires pour la vie. Il suffit de remplacer deux repas par jour par des substituts de repas RealEasy avec PGX. Selon vos objectifs minceur, vous pourrez éventuellement réduire votre consommation de substituts à un seul repas par jour lorsque vous aurez atteint le poids désiré. Comme PGX est aussi offert en suppléments distincts, il est possible d'en prendre avant les repas pour vous sentir rassasié, diminuer votre appétit et maîtriser vos fringales. Vous pouvez soit continuer à prendre un ou deux substituts de repas par jour lorsque vous avez atteint vos objectifs minceur, soit réduire les substituts à un seul et prendre un supplément de PGX avant les repas, ou encore, si vous cessez de prendre les substituts de repas, vous pouvez continuer à prendre PGX avant un ou tous vos repas.

Boisson substitut de repas RealEasy avec PGX

- Boissons substituts de repas nutritives et délicieuses
- Dégustez 1 ou 2 boissons par jour à la place de repas
- Contient 22 g de protéines par portion
- Contient 2.5 g de PGX par portion
- Édulcoré naturellement avec du sucre de canne biologique et du xylitol
- Offert en deux saveurs : vanille et chocolat
- Réduit les fringales – comble l'appétit
- Suivez un régime sans faim – restez rassasié pendant des heures
- Stabilise et aide à normaliser la glycémie
- Convient aux régimes pauvres en glucides et en calories – hautement nutritif
- Très faible indice glycémique (IG) ; sans gluten

Pourquoi PGX est-il efficace ?

Au cours des vingt dernières années, les scientifiques ont fait de nombreuses découvertes sur l'action de l'insuline et sur la façon dont l'appétit et les fringales influent sur notre vie. Les personnes ayant du mal à maintenir leur poids ont souvent une glycémie dite « en dents de scie », c'est-à-dire que le taux de sucre dans le sang peut s'élever et chuter radicalement avant et après les repas, ce qui sollicite indûment bon nombre d'organes et de fonctions dans l'organisme. Si elles ne sont pas maîtrisées, ces fluctuations de la glycémie peuvent conduire à de nombreux troubles de santé, y compris la prise de poids.



Les bienfaits de PGX

- Procure une sensation de satiété durable
- Diminue les fringales entre les repas
- Stabilise la glycémie et les taux de cholestérol

PGX est :

- Riche en fibres
- D'origine végétale, 100 % naturel
- Un excellent complément à tout régime alimentaire
- Sûr
- Pratique

Les nouvelles recherches sur la régulation de l'appétit

Volume et viscosité : de quoi s'agit-il ?

Le « volume » des aliments est un concept facile à saisir. Plus vos aliments occupent de la place dans votre estomac, plus vous vous sentez rassasié. Cependant, les aliments de restauration rapide fournissent souvent beaucoup de calories et peu de volume.
Par exemple, un hamburger double avec fromage et une grande portion de frites représentent environ 1 300 calories, mais leur volume équivaut à seulement deux tasses, de sorte que vous consommez beaucoup de calories avant d'arriver au point de satiété. Deux tasses de pommes coupées, par ailleurs, donnent un même volume, mais pour seulement 120 calories ! Vous vous sentez donc tout aussi rassasié avec un apport calorique beaucoup plus faible. Les aliments riches en fibres, parce qu'ils absorbent l'eau et prennent de l'expansion une fois ingérés, créent une sensation de satiété avec moins de calories. PGX, riche en fibres, renferme très peu de calories, mais augmente substantiellement le volume de vos repas, sans accroître leur valeur calorique.
La « viscosité » représente la faculté d'épaississement d'un liquide : le miel est très visqueux, alors que l'eau ne l'est pas du tout.
En se mélangeant aux aliments et à l'eau, les polysaccharides (fibres) hautement solubles de PGX prennent de l'expansion et augmentent la viscosité et donc le volume de votre repas, ce qui a pour effet de ralentir l'assimilation des glucides. Comme ces derniers sont absorbés plus lentement, la sensation de satiété dure plus longtemps (et vous grignotez moins entre les repas), et le sucre (glucose) est libéré plus progressivement dans le sang, ce qui permet d'éviter les fluctuations en dents de scie malsaines de la glycémie qui peuvent déclencher la faim et les fringales.

Comment savoir si PGX est efficace pour vous ?

Vous vous satisferez de plus petites portions, car la capacité d'absorption d'eau de PGX lui fait prendre de l'expansion dans votre estomac.

Vous éprouverez une sensation de satiété prolongée. En effet, la viscosité de PGX ralentit la digestion des repas, ce qui vous permet de vous sentir rassasié et satisfait plus longtemps. Cette sensation de satiété, associée à un meilleur équilibre glycémique chez les personnes en bonne santé, contribue à réduire les fringales entre les repas et en soirée, sources d'un surplus de calories indésirables dans votre journée.

Ajouter PGX à votre alimentation

Bien que les bienfaits des fibres solubles soient largement reconnus, il est difficile pour la plupart des gens d'en inclure une quantité constante et suffisante dans leur alimentation quotidienne. Un des moyens simples et pratiques d'ajouter des fibres solubles à son alimentation est de prendre PGX qui absorbe l'eau comme une éponge.

L'organisme peut mettre du temps à s'adapter à un surplus de fibres et PGX ne fait pas exception. Les ajustements requis pour l'adaptation à PGX sont les mêmes que lorsque vous augmentez votre apport en fibres alimentaires par la consommation de fruits, de légumes, de céréales complètes et de légumineuses. Si vous prenez PGX de façon soutenue et que vous augmentez la dose progressivement, en laissant à votre organisme le temps de s'adapter, vous serez en mesure d'en consommer une dose très efficace en quelques semaines tout au plus.

En cas de gaz, de ballonnement ou de changements dans les selles :

- Ramenez la dose de PGX au minimum, puis augmentez-la lentement, en laissant à votre organisme le temps de s'adapter au surplus de fibres.
- Prenez des probiotiques (bonnes bactéries) en supplément.
- Prenez des plantes carminatives comme le fenouil, l'anis et le carvi pour alléger les symptômes.
- La vitamine C et le magnésium peuvent se révéler utiles, car de fortes doses de PGX peuvent causer des selles molles.
- Assurez-vous de boire beaucoup d'eau tout au long de la journée

Certaines personnes peuvent éprouver temporairement de la constipation, de la diarrhée ou des selles molles lorsqu'elles commencent à prendre PGX, surtout si elles n'ont pas l'habitude de consommer suffisamment de fibres.

Conseils utiles pour entretenir une relation saine avec la nourriture

Le Programme Real Easy peut devenir une partie intégrante agréable de votre mode de vie à long terme, plutôt que d'être un « régime » contraignant à supporter pendant quelques semaines sans vous donner les résultats désirés au bout du compte. Il a été conçu pour vous aider à adopter de saines habitudes de vie et de bons comportements.

Du volume et peu de calories

Pour favoriser la satiété, il vous faut consommer chaque jour une variété d'aliments peu caloriques et à faible impact glycémique, mais volumineux, dotés d'une bonne viscosité. Si vous prenez PGX avant un repas composé de ce genre d'aliments, vous aurez moins d'appétit et si vous consommez des aliments plus caloriques plus tard au cours du repas, vous pourrez manger plus lentement et vous sentir satisfait avec beaucoup moins.

Délaissez les aliments problématiques

Faut-il s'abstenir de consommer certains aliments ? Tout dépend de l'honnêteté de votre jugement sur vous-même. Si vous suivez les principes du Programme Real Easy, vous arriverez à diminuer la consommation d'aliments malsains et, par le fait même, à vous détourner plus facilement des aliments problématiques ou à choisir des solutions de remplacement saines (pauvres en sucre, en graisses saturées et en calories).

Protéines, gras et satiété

Les gras et les protéines contribuent à donner de la saveur aux aliments ainsi qu'à augmenter leur capacité à déclencher et à maintenir la satiété. Même s'ils sont caloriques, vous avez besoin de bons gras si vous voulez perdre du poids. La plus grande erreur est d'en consommer trop et donc, trop de calories.

Il suffit d'avoir juste 2 g de graisse dans un estomac plein de nourriture pour augmenter considérablement la satiété. Certains types de graisse, comme les acides gras essentiels (huiles oméga) contenus dans l'huile d'olive, les avocats, les noix, les graines, les poissons gras, les huiles de poisson et l'huile de coco, doivent être consommés régulièrement pour assurer une bonne santé et une bonne satiété. Toutes les graisses contiennent environ 9 calories par gramme, la modération est donc un facteur clé.

Le type de gras que vous consommez a une incidence sur vos membranes cellulaires qui sont principalement constituées d'acides gras. Les graisses saturées, les acides gras provenant d'animaux et les acides gras trans (margarine, shortening et autres sources d'huiles végétales hydrogénées) ont pour effet de rendre les membranes moins souples. Sans une membrane saine, les cellules perdent leur capacité à retenir l'eau et les nutriments.

Riches en acides gras oméga-3, les huiles de poisson comme les huiles de saumon, de maquereau, de hareng et de flétan sont à privilégier dans votre alimentation. Ajoutez un supplément d'huile de poisson de grande qualité à votre alimentation pour bénéficier des avantages de manger du poisson sans vous soucier du mercure, des BPC, des dioxines et des autres contaminants. Assurez-vous d'obtenir un apport de 1 000 mg par jour d'acides gras essentiels oméga-3 AEP et ADH.

Les protéines, un atout

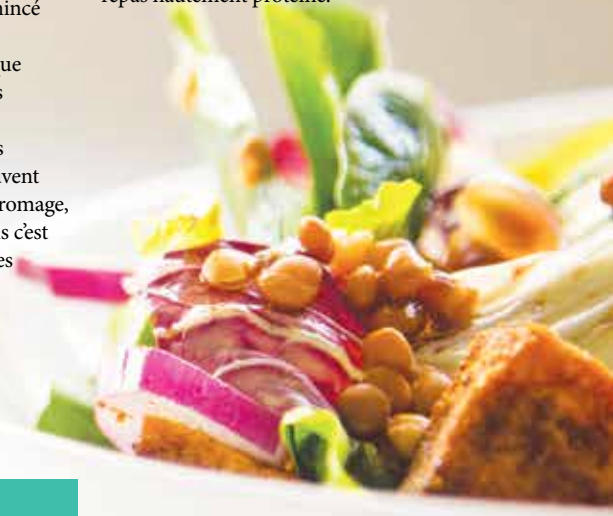
Des protéines consommées tout au long de la journée aident à maîtriser l'appétit. Il est particulièrement important de commencer la journée par un déjeuner riche en protéines. C'est là que les boissons substituts de repas nutritives RealEasy avec PGX peuvent se révéler utiles. Tout le monde n'a pas le temps de préparer un déjeuner sain, voire de déjeuner tout court. Une seule boisson peut remplacer le déjeuner et constituer un début de journée satisfaisant avec plus de 25 g de protéines et un éventail de vitamines et de minéraux.

Parmi les bonnes options pour favoriser la satiété, soulignons les œufs ou les blancs d'œufs avec des légumes grillés, le poulet grillé avec des légumes, le yogourt nature et un émincé de tofu avec des légumes. Essayez de consommer un peu de protéines à chaque repas, mais rappelez-vous que toutes les protéines ne sont pas égales. La viande et les produits laitiers sont des protéines consommées couramment, mais ils peuvent être riches en graisse et en calories. Le fromage, par exemple, est riche en protéines, mais c'est aussi l'un des aliments les plus caloriques (si vous souhaitez perdre du poids et continuer à manger du fromage, tenez-vous-en à de petites portions d'environ la taille de votre pouce).

Les légumineuses sont aussi un bon choix, car elles sont riches en protéines et représentent une excellente source de fibres solubles. Apprendre à cuisiner avec divers haricots, lentilles, pois cassés et produits à base de légumineuses, comme le tofu, peut être un excellent moyen d'augmenter l'apport en protéines de vos repas.

Les protéines et la gestion du poids

Les protéines augmentent généralement la satiété plus que le gras, diminuant ainsi l'apport calorique total. L'organisme a besoin de plus d'énergie pour digérer les protéines, de sorte qu'il brûle plus de calories après un repas hautement protéiné.



Les étoiles de la satiété

Salades faibles en gras
Soupes ou potages riches en fibres
Légumineuses
Plats mijotés faibles en gras
Légumes non féculents crus ou cuits
Céréales complètes bouillies

Le succès engendre le succès

Faites des changements durables ! Trouvez un « mode de vie » sain qui vous plaise et auquel vous pourrez adhérer. La clé est d'avoir une vue d'ensemble, c'est à dire, un mode de vie sain qui comprend une bonne alimentation et de l'exercice physique que vous pouvez incorporer dans votre vie quotidienne. Il vous suffira de faire juste quelques petits changements faciles qui, au bout du compte, feront toute la différence.

De l'eau fraîche et pure

Et si vous n'aviez pas faim, mais plutôt soif ? Un simple verre d'eau suffit souvent à calmer un estomac qui crie famine. Une légère déshydratation donne un peu l'impression d'avoir faim. Buvez beaucoup d'eau et consommez-en abondamment dans des soupes riches en fibres et à faible teneur en gras, des légumes et des fruits ainsi que dans des céréales complètes bouillies. Privilégiez un régime alimentaire volumétrique où les aliments tirent leur volume de fibres gorgées d'eau. Buvez toujours beaucoup d'eau lorsque vous prenez des produits PGX.

Reconnaître les signaux de satiété

L'organisme ne fait réellement le bilan des calories ingérées qu'après la digestion et l'assimilation complètes des aliments. Il est ainsi facile d'avaler un repas de restauration rapide à 2 000 calories en quelques minutes sans se rendre compte que l'on a consommé le triple de ses besoins nutritionnels pour ce repas. Ce n'est qu'une question de temps avant que vous ne commenciez à vous sentir l'estomac trop plein. Il y a aussi de fortes chances, comme c'est le cas pour la plupart d'entre nous, que votre mère vous ait souvent prévenu de ne pas grignoter entre les repas pour éviter de nuire à votre appétit. En réalité, votre pire ennemie, c'est justement une faim excessive. Il vous sera plus facile de réduire vos portions et de moins manger si vous évitez d'attendre d'avoir trop faim. Il vaut donc mieux répartir ses calories sur toute la journée.

Quelques moyens de répartir ses calories sur toute la journée

- Une boisson substitut de repas RealEasy avec PGX constitue un déjeuner pratique et nutritif quand vous êtes pressé.
- Prenez une petite collation santé en milieu de matinée.
- Choisissez des aliments sains ou une deuxième boisson substitut de repas RealEasy avec PGX pour le dîner ou le souper. Ces délicieuses boissons peuvent remplacer jusqu'à deux repas par jour.
- Prenez une autre collation santé en après-midi.

Conseils pour la préparation de repas santé

6 conseils tout simples pour préparer des repas santé

Visez l'équilibre

Pour un repas équilibré, optez pour une source de protéines maigres, des légumineuses ou des céréales riches en fibres ainsi qu'une source de bon gras.

Priorité aux protéines

Privilégiez les viandes maigres et leurs substituts, comme le poisson, la volaille, les légumineuses, le fromage à faible teneur en matière grasse, les œufs, le tofu ou autres protéines végétales. Faites en sorte que vos protéines composent à peu près le quart de votre assiette ou repas, soit environ 90 g ou la taille d'un jeu de cartes pour la viande, la volaille ou le poisson, deux œufs ou ¾ de tasse pour des légumineuses ou du tofu.

Des fibres en abondance

Quand il s'agit d'ajouter des fibres, pensez volume, couleur et indice glycémique.

Ajoutez du volume et de la couleur

Pour donner plus de volume à votre repas, vous sentir rassasié plus longtemps et faire le plein de nutriments sans trop de calories, remplissez la moitié de votre assiette de légumes colorés, soit l'équivalent de deux poignées.

Choisissez des aliments à indice glycémique faible ou moyen

À chaque repas, choisissez des fruits, des légumineuses ou des produits à grains entiers riches en fibres et à faible indice glycémique. L'indice glycémique est un indicateur de la vitesse à laquelle un aliment consommé augmente le taux de sucre dans le sang. Les aliments à indice glycémique élevé sont rapidement transformés en « sucre », tandis que ceux qui ont un indice glycémique faible sont convertis plus lentement. Les aliments à faible indice glycémique favorisent un meilleur équilibre de la glycémie dans l'organisme et constituent une source d'énergie soutenue. Combien en faut-il ? Une portion d'aliment glucidique à forte teneur en fibres devrait occuper le quart de votre assiette ou repas, soit environ ½ à ¾ de tasse de céréales à grains entiers, de légumineuses ou de fruits.

Utilisez des édulcorants naturels

Quand vous avez envie d'aliments sucrés, optez dans toute la mesure possible pour des édulcorants naturels, par exemple des fruits.

Privilégiez les bons gras

Utilisez plus souvent de bons gras pour cuisiner, par exemple de l'huile de chanvre, de coco ou d'olive. Essayez les beurres de graines ou de noix naturels, les trempettes aux haricots, des moutardes ou du pesto pour vos tartinades. Les noix, les graines et l'avocat sont d'excellents choix pour augmenter l'apport en bons gras d'un repas. Évitez les sauces grasses et rehaussez plutôt la saveur des aliments en cuisinant avec du bouillon, du jus de citron, de la moutarde, des oignons et d'autres assaisonnements comme de l'ail, du gingembre, du cumin, du cari ou encore des mélanges d'épices et des fines herbes. Limitez les matières grasses utilisées pour la cuisson en choisissant plutôt de faire cuire au four, griller, pocher, rôtir ou sauter dans un peu d'huile, cuire à la vapeur ou au wok plutôt qu'à la poêle ou en pleine friture. Évitez les aliments transformés ou tout ce qui renferme des huiles entièrement ou partiellement hydrogénées, car ce sont les graisses les plus nocives pour la santé. Puisque l'on en trouve souvent dans les aliments transformés, il convient de bien lire les étiquettes.

Faites attention au sel

Limitez ou évitez le sel (de table ou de mer) en cuisinant et n'en ajoutez pas sur vos aliments après la cuisson. Remplacez le sel et les sels assaisonnés (d'oignon, de céleri ou d'ail) par des épices et des fines herbes fraîches ou déshydratées. Prenez l'habitude de choisir des produits alimentaires « à faible teneur en sodium », « sans sodium » ou « sans sel ». Égouttez le liquide de tous les produits en conserve (légumes, haricots/lentilles, thon/saumon) et rincez-les à l'eau courante pour en réduire la teneur en sodium.

Conseils pour la préparation de repas santé

Préparez un déjeuner santé

Au déjeuner, vous devriez prendre un repas sain et équilibré. Ce repas devrait contenir de 20 à 30 g de protéines, être riche en fibres, avoir du volume et n'inclure que des aliments à indice glycémique faible ou moyen. Les boissons substituts de repas RealEasy avec PGX constituent un déjeuner équilibré, mais si vous souhaitez autre chose, suivez ces quelques conseils en prenant bien soin d'ajouter du PGX à vos repas.

Les incontournables d'un déjeuner santé :

- ☑ Un nombre approprié de calories (jusqu'à 300)
- ☑ Une source de protéines (20 à 30 g)
- ☑ Une source de fibres
- ☑ Des fruits et/ou des légumes

Idées de déjeuner santé

Omelette aux blancs d'œufs et aux légumes (½ tasse de blancs d'œuf, 1 tasse de légumes), 1 tranche de pain essène (de grains germés).

Omelette aux blancs d'œufs et aux légumes (½ tasse de blancs d'œuf, 1 tasse de légumes), 1 tasse de salade de fruits, 1 c. à soupe d'amandes émincées.

1 tasse de fromage cottage, ½ tasse de fraises tranchées, 2 c. à soupe d'amandes effilées, le tout saupoudré de cannelle ou de muscade (facultatif).

¾ tasse de yogourt grec, ½ tasse de fruits frais, 2 c. à soupe d'amandes en bâtonnets, 2 c. à thé de graines de chia, 1 c. à thé de sirop d'érable, le tout saupoudré de cannelle ou de muscade (facultatif).

2 œufs brouillés, salsa aux tomates, 1 tasse de melon en morceaux, 1 petite tortilla de grains entiers.

1 œuf poché, 1 tranche de pain essène, 1 petite orange, ½ tasse de yogourt grec

1 tranche de pain essène, 2 c. à thé de beurre d'arachides, 1 pomme, 1 œuf dur.

1 tasse de fèves au lard, ¾ tasse de légumes grillés, 2 c. à soupe de fromage râpé à faible teneur en matière grasse.

2 tranches de pain essène, 2 c. à soupe de houmous, tranches de tomate et de concombre, le tout garni de 1 c. à soupe de fromage feta à faible teneur en matière grasse.

½ tasse de flocons d'avoine, gros ou réguliers – à cuire ensuite, ½ tasse de yogourt grec, 1 c. à soupe de graines de chanvre décortiquées, ½ tasse de fruits frais ou décongelés.

1 muffin anglais au blé entier, 1 œuf (poché ou dur), 1 tranche de fromage (28 g), tranches de tomates, 1 petit fruit.

Conseils pour la préparation de repas santé

Préparez un dîner ou un souper santé

À l'heure du dîner ou du souper, nous vous proposons de manger un repas sain et équilibré. Ce repas devrait contenir de 20 à 35 g de protéines, être riche en fibres, avoir du volume et n'inclure que des aliments à indice glycémique faible ou moyen. Reportez-vous à la page suivante pour connaître les portions recommandées.

Les incontournables d'un dîner ou d'un souper santé :

- ☑ Un nombre approprié de calories (jusqu'à 500)
- ☑ Une source de protéines (20 à 35 g)
- ☑ Une source de fibres
- ☑ Une quantité considérable de légumes et quelques fruits

Conseils pour la préparation de repas santé

Préparez une collation santé

Pour préparer des collations saines, il suffit de planifier à l'avance. Ajoutez des collations saines à votre liste d'épicerie. Préparez et emballez-les la veille pour les avoir facilement sous la main le lendemain. Ayez des collations nutritives en réserve à la maison, au travail et dans la voiture pour éviter de grignoter des calories vides ou de trop manger à l'heure des repas.

Une excellente collation comprend habituellement une source de protéines (œuf ou noix) et une source de fibres (PGX, fruit ou légume). Les sources de fibres et de protéines contribuent à créer une sensation de satiété et une énergie de longue durée. La combinaison aide également à stabiliser la glycémie et à prévenir les fluctuations glycémiques en dents de scie.

Au moment de préparer une collation, posez-vous toujours la question :

Quelles sont mes sources de protéines et de fibres ?

Collations à 150 calories

Voici plusieurs collations à environ 150 calories. Comme les portions sont approximatives, reportez-vous au tableau de valeur nutritive pour ajuster vos portions en conséquence.

½ tasse de yogourt grec (0 à 2 %) avec 1 tasse de baies congelées.

½ tasse de yogourt avec 1 c. à soupe d'un mélange de noix moulues/graines et ½ tasse de baies.

¼ tasse de houmous et 2 tasses de légumes (p. ex., carotte, brocoli, céleri, chou-fleur, poivron).

½ pita au blé entier avec 3 c. à soupe de houmous et quelques tranches de concombre.

1 c. à soupe de beurre de noix sur 1 tranche de pain de grains entiers germés ou tortilla de blé entier.

1 c. à soupe de beurre de noix avec 1 pomme ou du céleri.

12 noix de cajou ou amandes et un fruit (p. ex., pomme ou poire).

1 petite boîte de thon égoutté ou ½ boîte de thon de format régulier avec 2 ou 3 olives et du jus de citron sur quelques craquelins de grains entiers (100 calories pour 4 à 6 craquelins multigrains).

¾ tasse d'édamame.

1 petit fruit et 1 œuf dur.

Spécial yogourt : mélangez une portion de yogourt à 100 calories avec ¼ tasse de bleuets et 2 c. à thé d'amandes effilées ou de graines de citrouille.

24 noix de cajou ou amandes ou encore 14 moitiés de noix de Grenoble.

Conseils pour la préparation de repas santé

Portions appropriées

Fruits à faible indice glycémique

Fruit entier ou 1 tasse (3 à 6 g de fibres)

100 à 150 calories par repas

- Pomme
- Abricot
- Bleuets
- Cerises
- Dattes
- Pamplemousse*
- Raisins
- Mangue
- Nectarine
- Orange ou mandarine
- Pêche
- Poire
- Prune
- Framboises
- Fraises

***À propos du pamplemousse :**

Consommez le pamplemousse avec prudence si vous prenez des médicaments hypocholestérolémiants. Consultez un praticien de la santé pour savoir si le pamplemousse est sans danger pour vous.

Légumes non féculents

Attention aux gras ajoutés

Environ 2 tasses par repas

- Asperges
- Haricots germés
- Bok choy
- Feuille de betterave
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Chou (vert, rouge, de Savoie ou de Chine)
- Chou-fleur
- Céleri
- Chou cavalier
- Concombre
- Aubergine
- Oignon vert
- Haricot vert
- Chou frisé
- Chou-rave
- Poireau
- Laitue
- Champignon
- Okra (gombo)
- Oignon
- Poivron
- Radis
- Épinards
- Tomate
- Navet
- Cresson
- Courgette

Conseils :

Pour rehausser la saveur de vos aliments, essayez du jus de citron ou de lime, des fines herbes fraîches (coriandre, basilic, persil, etc.) ou des épices et assaisonnements tels que de la poudre d'ail, de l'aneth, du basilic, du romarin, de l'origan, du curcuma, du cari, etc.

Vous manquez de temps ? Utilisez des salades en sachets ou préemballées ou encore des légumes congelés.

Grains entiers, légumes féculents et légumineuses

À indice glycémique faible ou moyen

Environ 2 tasses par repas

Orge (perlé) ..... ½ à ¾ tasse
Haricots* ..... ½ à ¾ tasse
Riz brun ..... ½ à ¾ tasse
Pois chiches ..... ½ à ¾ tasse
Maïs en grains ..... ¾ tasse à 1 tasse
Pain croquant (craquelin à base de seigle) ..... 3 à 4 tranches
Farro ..... ¼ tasse
Lentilles ..... ½ à ¾ tasse
Avoine épointée, non cuite ..... ¼ tasse
Avoine ordinaire, non cuite ..... ⅓ à ½ tasse
Riz étuvé ..... ½ à ¾ tasse
Pita, 100 % grains entiers ..... ½ à 1 pita
Pomme de terre ..... ½ à 1 petite
Pumpernickel ou pain de seigle noir ..... 1 à 1 ½ tranche
Quinoa ..... ½ à ¾ tasse
Pain de seigle ..... 1 à 1 ½ tranche
Pain essène (de grains germés) ... 1 à 1 ½ tranche
Courge ..... 1 à 1 ½ tasse
Patate douce ..... ⅔ à 1 tasse
Vermicelles/nouilles de riz ..... ½ à ¾ tasse
Grains de blé (secs) ..... ¼ tasse
Pâtes de blé entier ..... ½ à ¾ tasse

Protéines végétariennes

20 à 35 g de protéines par repas

Haricots* ..... 1 tasse, 15 g de protéines
Fromage ..... 1 tasse, 15 g de protéines
Pois chiches ..... 1 tasse, 15 g de protéines
Œuf ..... 7 g de protéines
Lentilles ..... 1 tasse, 18 g de protéines
Noix ..... 28 g ou 2 c. à soupe, 6 à 8 g de protéines
Beurres de noix ..... 28 g ou 2 c. à soupe, 6 à 8 g de protéines
Tempeh ..... 120 g, 20 g de protéines
Tofu ..... 120 g, 9 g de protéines
Graines ..... 28 g ou 2 c. à soupe, 6 à 8 g de protéines
Yogourt
- Nature 0 à 2 % ..... ¾ tasse (175 g), 2 à 6 g de protéines
- Grec 0 à 2 % ..... ¾ tasse (175 g), 15 à 18 g de protéines

Protéines

Poids : entre 75 et 120 g

20 à 35 g de protéines par repas

Poulet (sans peau) ..... 20 à 35 g de protéines
Bœuf (maigre) ..... 20 à 35 g de protéines
Œuf ..... 7 g de protéines
Poisson ..... 18 à 30 g de protéines
Agneau ..... 18 à 30 g de protéines
Porc (maigre) ..... 18 à 35 g de protéines
Dinde (sans peau) ..... 18 à 35 g de protéines
Thon (dans l'eau, ½ à 1 boîte, égoutté) ..... 20 à 35 g de protéines
Saumon (1 boîte, égoutté) ..... 15 à 30 g de protéines
Crevettes ..... 18 à 27 g de protéines

*À propos des haricots :

Si vous consommez des haricots ou légumineuses, équilibrez vos repas comme suit : ½ tasse de légumineuses + ½ tasse de légumes féculents à faible indice glycémique et 50 g de viande (facultatif).

Bons gras

100 à 150 calories par repas (facultatif)

Avocat (½) ..... 50 kcal
Huile d'avocat ..... 1 c. à soupe, approx. 100 à 120 kcal
Huile de coco ..... 1 c. à soupe, approx. 100 à 120 kcal
Huile de chanvre ..... 1 c. à soupe, approx. 100 à 120 kcal
Noix ..... 28 g, 175 à 200 kcal
Beurres de noix ..... 1 c. à soupe, approx. 100 à 120 kcal
Huile d'olive ..... 1 c. à soupe, approx. 100 à 120 kcal
Graines ..... 28 g, 175 à 200 kcal
Beurres de graines ..... 1 c. à soupe, approx. 100 à 120 kcal

RealEasy™

avec PGX®

9225884