



Un été tout en légèreté

C'est l'été qui arrive avec ses glaces, ses barbecues et ses soirées entre amis ou en famille.

Mais comment limiter la prise de poids durant cette période propice aux excès alimentaires ? Voici quelques conseils qui seront simples à appliquer en vacances pour ne pas gâcher votre perte de poids.

1/ L'Hydratation

Les chaleurs estivales favorisent la déshydratation, c'est pourquoi il est important de majorer ses apports en eau durant cette période. Il est possible d'atteindre les 2L d'eau par jour (voire plus surtout en cas d'activité physique intense).

2/ Le Barbecue

Très convivial, il est la star de nos repas estivaux mais il est aussi source de tentations. En effet, saucisse, merguez et autres sauces sont très riches en graisses et risquent d'anéantir tous vos efforts de la semaine.

Pour ce qui est des traditionnelles saucisses et merguez, elles se remplacent facilement par :

- Des brochettes : de bœuf, de dinde, de poisson, de canard etc...
- Des grillades : grillades de porc, côte de bœuf etc...
- De la viande blanche : ailes et pilons de poulet
- Des produits de la mer : gambas, sardines, maquereaux etc...



En ce qui concerne l'accompagnement :

- Penser aux légumes : salade verte, salade de tomates, salade de haricots verts, macédoine, ratatouille, légumes grillés au barbecue ou à la plancha (aubergine, poivrons, courgettes etc...)
- Remplacer les frites par des PDT emballées de papier aluminium et cuites dans les cendres.
- Faire ses sauces maison (voir Fiche Conseils – Apéritifs légers)

3/ Les Apéritifs entre amis

Lors des apéritifs, l'ennemi de votre ligne est l'alcool : penser aux boissons sans alcool permettra de passer un été plus léger. Les cocktails maison sans alcool, le thé glacé fait maison (cf Fiches recette), l'eau pétillante + jus de citron et le jus de tomates sont des idées de boissons faibles en calories.

4/ Les crudités

Que ce soit des fruits ou des légumes, elles permettent de faire le plein de vitamines. En apéritif, en entrée ou au goûter, elles sauront trouver leurs places dans nos assiettes.

Il est conseillé de privilégier notamment les fruits et légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, le concombre et la courgette car ils sont désaltérants et rafraîchissants.



5/ Les plaisirs glacés

Qui ne s'est jamais laissé tenter par un cornet en bord de mer ?

Afin de préserver sa silhouette, on peut :

- Privilégier les sorbets et les glaces à l'eau plutôt que les crèmes glacées.
- Prendre ses boules de glaces en pot plutôt qu'en cornet chez le glacier.
- Penser aux formats mini, deux fois moins caloriques que leurs équivalents en grand format.