



## **Comment ne pas prendre de poids avec une Raclette ?**

L'hiver arrive avec ses soirées raclette en famille ou entre amis. Seulement voilà, la raclette réunit les 3 pires ennemis de la perte de poids : le fromage, la charcuterie et les pommes de terre. Voici donc quelques astuces pour éviter de perdre tous les efforts de la semaine à cause d'un seul repas.

### **1. Limiter la quantité de fromage**

Le fromage à raclette avoisine les 30% de M.G donc ne fait normalement pas partie de votre rééquilibrage alimentaire en phase de suivi. C'est pourquoi il est conseillé de limiter sa consommation à 3 tranches maximum et d'éviter totalement la consommation d'autres fromages le reste de la semaine pour compenser la richesse de celui-ci.

### **2. Remplacer le fromage à raclette par de la cancoillotte**

La cancoillotte quant à elle ne contient que 11% de M.G ce qui diminue considérablement la valeur énergétique de la raclette ! Une portion équivaut à une grosse cuillère à soupe. Etant déjà liquide vous pouvez directement la verser dans votre assiette mais il est possible de la passer quelques instants dans un poêlon pour la chauffer un peu.

De plus, elle est déjà autorisée en phase de suivi donc vous pourrez consommer votre 2<sup>ème</sup> portion de fromage dans la semaine comme d'habitude.

### **3. Les charcuteries à privilégier**

Les charcuteries les plus maigres sont : le jambon blanc découenné dégraissé, le bacon, le rôti de porc, le jambon de poulet, le jambon de dinde et la viande des grisons.



## **Comment ne pas prendre de poids avec une Raclette ?**

### **4. Accompagner la raclette d'une salade**

La salade verte apportera un peu de verdure dans votre assiette et vous permettra de consommer moins de pommes de terre. N'hésitez pas à en prendre une grande quantité pour faire votre portion de légumes du repas.

### **5. Limiter la quantité de pommes de terre**

Si la raclette est au déjeuner, alors la pomme de terre représentera votre portion de féculent et dans ce cas vous pouvez vous autoriser 2 PDT. En revanche si c'est le soir, exceptionnellement, vous pouvez en consommer mais il faudra réduire la portion à ½ grosse PDT ou 1 petite. La cuisson à l'eau ou à la vapeur confère un Index Glycémique moindre qu'une cuisson au four.

### **6. Faire une journée hypocalorique**

Si vous avez pris du poids malgré la mise en place de tous ces conseils, votre diététicienne vous donnera une journée hypocalorique à faire le lendemain. Cette journée n'est à faire QUE si votre diététicienne vous l'a autorisée et uniquement en dernier recours.