

LE REGIME MEDITERANEEN

C'est connu, les Méditerranéens vivent vieux parce qu'ils mangent mieux, leur alimentation saine a une influence bénéfique sur la santé.

La base :

- pauvre en graisses saturées,
- riche en fruits frais et secs, légumes, poissons, huile d'olive, huile d'onagre ou de colza.

Ce sont là les secrets de cette cuisine colorée et parfumée, qui comporte peu de viande rouge et quasiment pas de produits laitiers (mais le fromage de chèvre est autorisé).

Ce régime induit un risque cardio-vasculaire faible, il semble également qu'il contribue à limiter l'apparition de certains cancers, a une influence bénéfique sur l'hypertension artérielle, favorise le maintien des facultés mentales jusqu'à un âge avancé, et prévient la survenue du diabète.

L'OMS conseille vivement de consommer plus de fruits et légumes frais sur l'observation de ce genre de régime et de ces effets salutaires.

Prenez l'habitude de consommer des produits frais et de qualités.

Les fruits et les légumes frais vous fourniront toutes les vitamines et les minéraux nécessaires.

Les viandes blanches (poulet, dinde etc..), moins grasses que les viandes rouges et contiennent très peu de graisses saturées, le poisson, et le soja, vous fourniront des protéines de qualités.

Consommez 2 à 3 fois par semaine du saumon, du maquereau, du hareng, ce sont des poissons gras, mais ils apportent les graisses essentielles « oméga 3 ».

Limitez l'apport en viande rouge à une fois par semaine.

Consommez des féculents complets qui amènent les fibres essentielles au bon fonctionnement du transit intestinal.

Chaque jour, ajoutez dans vos plats 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pressée à froid et une d'huile de colza pressée à froid et surtout non réchauffée.

Evitez de griller, de frire les aliments

Evitez le beurre et toutes les sauces contenant des produits laitiers

Evitez de grignoter

Favorisez la cuisson à la vapeur

Buvez assez d'eau dans la journée (min, 2 litres)

Exemple d'une journée :

Le déjeuner (le repas le plus important de la journée)

1 bol de céréales avec du lait de soja (on peut ajouter quelques graines de lin)
1 tasse de thé vert

Pause de 9 heures

1 pomme (choisissez les fruits de saison)

Midi

1 tranche de dinde cuite à la vapeur
1 portion de riz
2 portions de légumes (ajouté 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pressée à froid)
Event. 1 verre de vin rouge

Pause de 15 heures

1 fruit

Souper (le repas le plus léger)

1 portion de poisson cuit à la vapeur
2 portions de légumes (ajouté 1 cuillère à soupe d'huile de colza pressée à froid)

**MACHEZ ET MANGER LENTEMENT
ET PENSEZ A VARIER VOTRE ALIMENTATION**

Thierry