

Cahier de coaching minceur
Savoir Maigrir

Jean-Michel Cohen

Cahier de coaching minceur
Savoir Maigrir
Jean-Michel Cohen

Maribey : « Le régime est très **facile** à suivre et surtout c'est sans privation et à tout moment on peut se faire des petits plaisirs et je crois que c'est ça le plus important. »

Christine : « Il me semble que je mange beaucoup plus qu'avant alors que je perds du poids au fil du temps. »

O7titine : « J'ai apprécié et j'apprécie toujours d'aller sur les forums et d'utiliser les différents outils de coaching. »

Franek : « Pour moi ce n'est pas un régime mais une façon de manger **saine** et **équilibrée**. »

Fanfan : « Ce régime est très agréable à suivre car on ne se creuse pas la tête pour savoir quoi manger et en plus les menus sont **succulents**. »

Philippe : « Je suis un grand gourmand et le programme m'a permis de lier plaisir et **goûts** des aliments. »

Anouta : « Après un mois, je n'appelais déjà plus la méthode Savoir Maigrir un régime mais tout simplement : ma **nouvelle** façon de manger ! »

Pateisseire : « J'avais fait plusieurs régimes, mais jamais je n'ai perdu **autant** durant une semaine ! »

Nico : « J'ai perdu 25 kg **sans peine**, à la grande surprise de mes proches et de mon médecin traitant qui avait baissé les bras. »

Aloulou : « J'ai perdu 27 kg en 6 mois sans jamais me rendre compte que je suivais un régime. »

Céline : « Je m'autorise des écarts avec plaisir et **sans culpabilité**. »

Liberté : « J'en ai fait des régimes mais c'est la **première fois** que je mange très bien et sans avoir faim la journée. »

Marie Christine : « J'ai appris à mincir grâce à Jean Michel Cohen dans ma tête et la clé est là. »

Papillon : « Les recettes sont super faciles, **délicieuses** et il faut le dire peu couteuses. »

Do : « Je cuisine le mot **plaisir** à chaque repas car il est très facile de cuisiner de bons petits plats. Je cuisine JMC pour toute la famille. »

Mamie Florinette : « Même quand je reçois des invités, je me base sur les menus du programme et cela plaît toujours. »

Skarlett : « Si c'était à refaire je le referai avec JM Cohen et avec personne d'autre. »

Viou : « Si je dois donner un conseil à ceux qui veulent perdre du poids, faites **confiance** au programme minceur de MR JM Cohen les résultats sont là. »

Petitjean30 : « Je suis confiant car je suis très motivé et je sais que je ne suis pas seul mais **accompagné**. »

Barbara : « Des recettes attrayantes, des sessions de coaching en vidéos et un forum **motivant**, voici le cocktail qui m'a permis de perdre du poids. »

Mamy22 : « J'ai retrouvé ma joie de vivre, je peux à nouveau jouer avec mes petits-enfants. Mes enfants sont très fiers de moi, en un mot, je suis **heureuse**. »

Mady : « J'ai redécouvert l'idée de faire du **sport** dans les conseils de Mr Cohen. C'est devenu presque un besoin aujourd'hui. »

Patie : « Merci à JMC pour ses bons **conseils**, on se sent suivi de A à Z et c'est important ! »

Philippe : « Je conseille fortement autour de moi la méthode Savoir Maigrir. On a tout à y gagner. »

Tess95 : « Je pense que je ne serais pas arrivée à un tel résultat sans les messages **encourageants** et les conseils éclairés de J.M.Cohen et de toute son équipe. »

Zouzou : « À tous les désespérés par leurs kilos superflus, je dis : allez-y vous verrez c'est très facile, **efficace**, et durable. »

Louna : « Je suis vraiment **contente** car j'ai retrouvé le poids que je faisais à 25 ans et j'en ai 53 aujourd'hui. »

Morgane67 :
« Maintenant j'ai retrouvé ma taille de jeune fille, ma confiance en moi et on me donne 10 ans de moins... »

Béné : « Je me sens mieux dans ma tête, dans mon corps et question santé que du **positif**. »

Toutoune : « C'est une aide précieuse d'avoir tous ces conseils et de voir la **courbe de poids** descendre. »

Puce95 : « J'ai retrouvé le plaisir des habits (3 tailles en moins), la "**pêche**" pour les activités sportives. »

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com>

Mon pseudo unique :

Mon mot de passe :

Pour toute question sur votre programme,
contactez le service client au **0 800 00 88 30** !

Sommaire

INTRODUCTION

6 VOTRE PROGRAMME MINCEUR,
TOUJOURS PLUS PRATIQUE POUR VOUS FACILITER LA VIE !

PARTIE 1

9 COMMENT UTILISER MON PROGRAMME INTERNET ?

PARTIE 2

27 MON PROGRAMME PERSONNALISÉ

PARTIE 3

35 TOUS MES TRUCS INDISPENSABLES POUR BIEN COMMENCER

PARTIE 4

71 MES RECETTES MINCEUR SAVOIR MAIGRIR

PARTIE 5

87 PLACE AUX RÉUSSITES !

Votre programme minceur, toujours plus pratique pour vous faciliter la vie !

Je m'appelle **Jean-Michel Cohen**, je suis nutritionniste et à compter d'aujourd'hui, je suis votre **coach personnel sur Internet**. Je vais vous accompagner chaque jour en vidéo sur votre espace minceur en ligne pour vous aider à maigrir, retrouver la forme et replacer le bien-être au centre de votre vie.

Ce cahier de coaching va vous aider à gérer votre programme au quotidien : il vous fournira toutes les informations nécessaires pour vous faciliter la vie ! Grâce à lui, vous êtes plus organisé, plus structuré et vous gagnez du temps.

Cependant, ne négligez pas votre espace en ligne. Pourquoi ? Parce que grâce à lui, vous allez pouvoir voir les vidéos que je vous propose à chaque session. Votre programme est personnalisé : sessions, plans de repas, listes de courses : tout y est pensé, rien que pour vous ! De plus, vous pouvez bénéficier de tous les outils minceur que nous vous proposons : courbe de poids et mensurations, courbe de pas, tchat avec l'équipe diététique et carnet minceur.

Ce dernier est particulièrement important, car il nous permet, à vous comme à moi, de suivre vos progrès. Lorsque vous me posez une question en direct, si vous le désirez, je me réfère à votre carnet minceur et à ce que vous y notez. Je peux ainsi vous aider à atteindre votre objectif minceur en vous conseillant et en vous guidant vers les bons réflexes.

À tout moment, la communauté Savoir Maigrir est là pour vous : les outils communautaires comme le blog, les groupes, le forum ou la possibilité d'ajouter des amis vous garantissent le soutien de toute la communauté des participants. C'est un support incroyable pour réussir...

Comme vous le savez, ensemble, nous allons travailler en suivant trois axes : votre alimentation, votre mental et votre motivation. Ma méthode réunit ces trois aspects pour vous **garantir des résultats rapides et un succès durable**. Votre vie va changer de façon positive : vous allez vous forger le corps que vous méritez sans frustration et même... avec plaisir !

Dans votre première session de coaching, je vous ai demandé de faire 3 choses depuis votre espace personnel. Je vous conseille donc de suivre ces étapes **INDISPENSABLES** pour démarrer dans

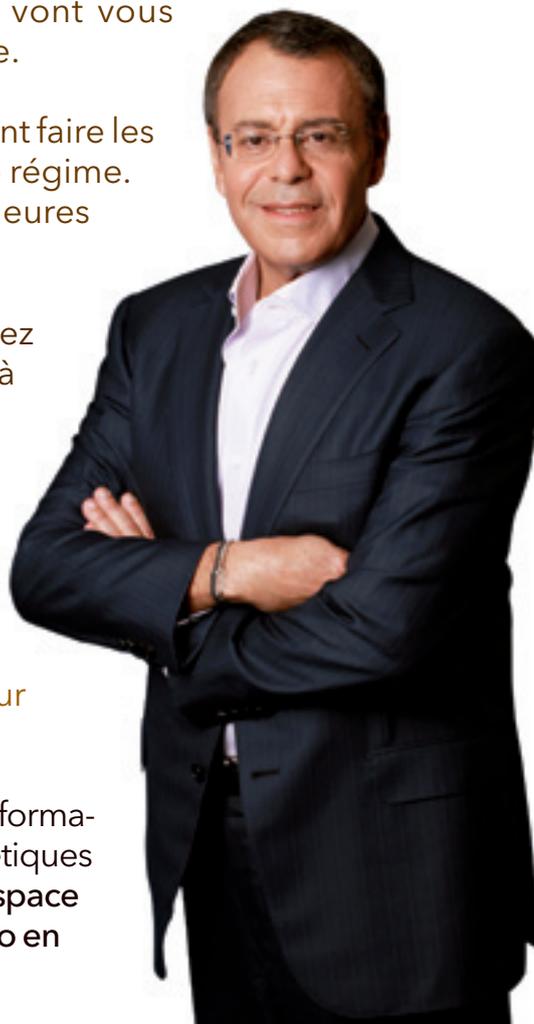
les meilleures conditions. Je vous les rappelle ici et je compte sur vous pour agir rapidement :

- D'abord, bien vérifier et éventuellement compléter votre profil en ligne pour être sûr que toutes les informations que vous avez entrées correspondent à la réalité et à ce que vous souhaitez. Je vous conseille en particulier d'ajouter votre photo pour marquer encore plus votre implication dans le programme ! Je vous demanderai même de la modifier lorsque vous aurez minci.
- Ensuite, essayer de vous familiariser avec les applications principales comme la courbe de poids, le carnet minceur, la base de recettes ou encore le forum qui vont vous accompagner tout au long du régime.
- Enfin, préparez-vous sur le plan alimentaire en allant faire les courses correspondant à la première semaine de régime. De cette façon, vous vous mettez dans les meilleures conditions pour démarrer.

Si vous avez besoin d'aide, n'oubliez pas que notre **service client** est à votre écoute au **0 800 00 88 30** !

Je vous conseille aussi de vous inscrire dans la discussion du forum « **Je commence lundi** », ouverte chaque semaine par mon équipe. Vous y retrouverez les participants qui se sont inscrits en même temps que vous ainsi que toute l'aide, les informations et le soutien dont vous avez besoin pour découvrir votre nouveau programme.

Vous pouvez également participer à des formations aux outils communautaires et diététiques chaque semaine. Rendez-vous sur votre **espace en ligne**, à la rubrique **outils** puis **Aide vidéo en ligne** ou **Tchat** pour plus d'informations !



Accès direct à cette page à l'adresse URL :
@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/16.asp>

Jean-Michel Cohen

*Comment utiliser mon
programme Internet ?*

1

Comment utiliser mon programme Internet ?

1 – Connectez-vous à votre espace minceur

Accédez au site :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com>

Pour accéder à votre espace minceur :

- Entrez votre identifiant
- Entrez votre mot de passe
- Validez en cliquant sur : **connexion**



Vous avez noté ces informations dans les premières pages de votre cahier de coaching, rappelez-vous !

Si vous avez oublié votre mot de passe, veuillez cliquer sur le lien **Mot de passe oublié**.

+ L'astuce :

Vos accès sont rappelés au bas de chaque e-mail de coaching que vous recevez. Toutefois, vous pouvez toujours récupérer en 30 secondes votre mot de passe pour accéder à votre espace minceur en cliquant sur **Mot de passe oublié**.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/11.asp>

2 – Découvrez votre espace minceur

Depuis votre page d'accueil loggée :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Sur la page d'accueil de votre espace minceur, vous y trouverez :

- Votre avatar¹ (la photo de votre profil)
- Votre menu de gauche² (regroupe tous les liens principaux du site)
- Votre session du jour³ (regroupe la session et la vidéo du jour, ainsi que la liste des courses et le plan de repas de la semaine)
- Votre carnet minceur⁴ (votre blog personnel)
- Vos questions diététiques⁵ (pour poser des questions personnelles à votre coach et lire ses réponses)
- Votre courbe de poids⁶ (donne l'évolution de votre poids)
- Le forum du programme⁷



Bonjour **justinelegoff** ! Vous avez **21 nouveaux messages**

Savoir Maigrir

avec Jean-Michel Cohen

- [Accueil](#)
- [Coaching](#)
- [Amies](#)
- [Communauté](#)
- [Shopping](#)

1

justinelegoff
Modifier mon profil

2

- COACHING**
- [Fil d'actu Coach](#)
 - [Session Coaching](#)
 - [Repas](#)
 - [Outils](#)
 - [Boutique](#)
- GROUPE**
- [Mes groupes](#)
 - [Créer un groupe](#)
- COMMUNAUTÉ**
- [Blog](#)
 - [Forum](#)
 - [Messages](#) 21
 - [Amies](#)
 - [plus](#)

3

Actualité > Session du jour

Session du jour

Félicitations **justinelegoff**, vous en êtes à la **Semaine 16** du programme a débuté le 28 mars

Semaine 16 – session du mardi
Le sentiment du vide



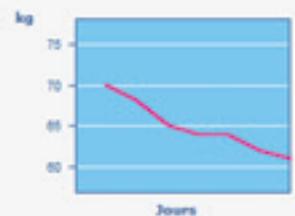
JMC Semaine 16 Jour 2 - Les conséquences du vide affectif

Mon parcours de nutritionniste est jalonné d'exemples qui témoignent que le corps est un vecteur d'expression. Lorsque les problèmes qui nous accablent ne sont pas résolus, nous grossissons...

[Lire la suite](#)
Toutes les sessions
Plans de repas de la semaine
Liste de courses de la semaine

6

MA COURBE DE POIDS



kg

75
70
65
60

Jours

Notre conseil : pesez-vous une fois par semaine et mettez ce graphique à jour !
[Enter votre poids maintenant](#)

MES PRODUITS SAVOIR MAIGRIER

Entremet à la vanille
Préparez-vous un dessert gourmand tout en surveillant votre ligne avec cette préparation sans sucres ajoutés.
[Je découvre](#)



LE COUP DE COEUR

Dopez la saveur de vos viandes et légumes braisés avec ce bouillon 100% végétal déjà salé !
[Je découvre](#)



4

Mon carnet

[Poster un nouvel article](#)
[Consulter le carnet](#)

7

5

Mes questions personnelles

Il vous reste 20 question à poser à votre coach

Votre question :

[Lire la réponse de vos coachs minceur](#)
[Poser une nouvelle question](#)

MON FORUM

-  [pas de perte de poids par naindejardin](#) à 08:03
-  [60 ANS ET BIEN SEULE!!!](#) par **Marie-Anne** à 08:03
-  [Je commence lundi 24 janvier](#) par **laetitia creation cout 74** à 08:01
-  [Je commence lundi 04 juillet](#) par **gazette** à 08:01

[Accédez au forum](#)

3 – Découvrez votre session du jour

Une fois sur votre espace minceur, vous pouvez accéder à votre session de coaching en cliquant sur :

- Le lien **Session coaching** dans le menu de gauche, puis **Session du jour**

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Et pour accéder aux sessions des jours précédents, cliquez sur :

- Le lien **Session coaching** dans le menu de gauche, puis **Toutes les sessions**

1 – Session du jour

Depuis votre session, vous pouvez :

- Faire le bilan de votre journée en cliquant sur le lien (pour noter vos comportements alimentaires quotidiens, vos activités liées à votre objectif minceur, vos progrès et vos résultats quotidiens).
- Poser une question diététique à votre coach en cliquant sur le lien (pour obtenir des réponses rapides, personnalisées et professionnelles de la part du coach et de son équipe).
- Lire la session du jour.
- Visionner la vidéo du jour en cliquant dessus.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/10.asp>

+ Note :

La vidéo prendra quelques secondes pour se charger et vous pourrez la visionner d'une traite si votre connexion est performante.

+ L'astuce :

Si une vidéo vous pose problème lors de sa lecture, veuillez la mettre sur pause afin qu'elle se charge entièrement. De ce fait, vous pourrez visionner la vidéo en une seule fois.

2 – Toutes les sessions

Pour avoir accès aux autres sessions du programme, cliquez dans le menu à gauche sur **Session coaching**, puis sur **Toutes les sessions**.

+ L'astuce :

Vous pouvez accéder à toutes les sessions de coaching déjà publiées grâce aux liens numérotés en haut et en bas de la page.

Bonjour **justineleoff** ! Vous avez **22 nouveaux messages****Savoir Maigrir**
avec Jean-Michel Cohen

Accueil Coaching Amies Communauté Shopping

**justineleoff**
Modifier mon profil

COACHING

- Fil d'actu Coach
- Session Coaching
- Repas
- Outils
- Boutique

GROUPE

- Mes groupes
- Créer un groupe

COMMUNAUTÉ

- Blog
- Forum
- Messages
- Amies
- [» plus](#)

Session du jour

Semaine 16 – session du mardi : **Le sentiment du vide**

Liens Pratiques

- » Faire le bilan de votre journée
- » Poser une question personnelle
- » Voir les archives
- » Voir la suggestion de repas du jour

Dans cette vidéo

Les conséquences du vide affectif

Il y a de nombreuses raisons qui poussent à manger : l'une des plus courantes, celle dont je vais vous parler aujourd'hui, est le vide affectif.

Bonjour Justine. La nourriture étant un plaisir, elle nous aide à compenser la plupart du temps le manque de plaisir que nous éprouvons par ailleurs. Et sans aller jusqu'à se nourrir d'amour et d'eau fraîche, nous allons voir qu'un peu d'amour et d'estime de soi ont un effet ô combien rassasiant.

Mon parcours de nutritionniste est jalonné d'exemples qui témoignent que le corps est un vecteur d'expression. Lorsque les problèmes qui nous accablent ne sont pas résolus, nous grossissons. Dès que ces ennuis trouvent une solution, nous maigrissons.

Voici quelques fragments d'histoires qui vont certainement vous parler. Et d'abord celle de Jeanne, 60 ans, dont le mari est parti achever sa carrière de diplomate en Afrique. Elle n'a pas pu le suivre car elle souhaite rester auprès de ses enfants. Et le soir Jeanne ne peut s'empêcher de manger : depuis des années, elle passait ses soirées avec son mari. Elle ne peut le rejoindre régulièrement, et le vide affectif qu'elle ressent, elle le remplit avec des aliments. Elle a simplement transformé un élément psychique en élément physique.

Jeanne n'est pas un cas unique, le cas d'Édouard est tout aussi symptomatique : à 60 ans, il a pris sa retraite. Édouard se retrouve alors désœuvré, et de plus meurtri par un échec électoral. Non seulement il s'ennuie, mais il a aussi perdu toute estime de lui-même. Il éprouve un sentiment de vide intérieur, d'inutilité, qu'il comble en se donnant du plaisir par l'alimentation. Cet homme dont la vie a été si pleine va désormais "gaver" son corps.

Cette forme de prise de poids est **extrêmement fréquente**. Au moment du départ en retraite, beaucoup de gens utilisent la nourriture pour combler le vide de leur existence. A cause du manque d'occupation, mais aussi d'une "généralisation" parce qu'ils perdent leurs repères, persuadés que la cessation d'activité signe une forme de mort sociale. Or on peut très bien être retraité et jouer son rôle dans la société. On observe souvent que dès que les retraités s'intéressent aux autres, qu'ils entreprennent de nouvelles études ou militent dans des organisations, ils **cessent d'être déprimés**.

La vérité est souvent au fond de soi

J'ai aussi connu Maria, une veuve de 65 ans, qui vivait avec sa mère grabataire : sa vie était entièrement "bouffée" par la présence de cette femme qu'elle aimait, certes, mais dont elle n'aurait pas imaginé qu'elle la contraindrait à de tels sacrifices. Le jour où sa mère est décédée, je pensais que Maria allait enfin pouvoir vivre comme elle le désirait. Au lieu de cela, elle s'est mise à grossir de manière impressionnante. Désormais, ses journées n'avaient plus de sens : elle **comblait le vide ressenti** par la nourriture.

L'expérience m'a montré, heureusement, qu'avec du temps et quelques questions, on parvient à déterminer l'origine des troubles. Et qu'on arrive à **casser la relation entre trouble psychique et prise alimentaire**. Encore faut-il faire la démarche de demander de l'aide, et surtout d'accepter de se dévoiler, se livrer, se révéler. Car la vérité des surcharges pondérales n'est souvent pas sur soi, mais au fond de soi...

Très bonne journée pleine de réflexions.

Mon conseil du jour

L'expérience m'a montré, heureusement, qu'avec du temps et quelques questions, on parvient à déterminer l'origine des troubles. Et qu'on arrive à **casser la relation entre trouble psychique et prise alimentaire**. Encore faut-il faire la démarche de demander de l'aide, et surtout d'accepter de se dévoiler, se livrer, se révéler. Car la vérité des surcharges pondérales n'est souvent pas sur soi, mais au fond de soi...

Jean-Michel Cohen



4 – Consultez vos plans de repas

Qu'allez-vous manger cette semaine ?

Pour consulter vos plans de repas depuis votre page d'accueil :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Cliquez sur :

- Le lien **Repas** dans le menu de gauche, puis sur **Plans de repas**

+ **L'astuce :**

Depuis la même page, vous pouvez accéder à votre liste de courses pour la semaine qui vous intéresse et même l'imprimer pour l'emporter facilement avec vous.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/bonus/01.asp>



Repas et listes de courses
Retrouvez ci-dessous tous vos plans de repas personnalisés ainsi que vos listes de courses. Vous disposez d'une semaine d'avance sur votre programme pour bien vous organiser !

> Vos plans de repas personnalisés à 1600 kcal/jour
> Vos plans de repas personnalisés à 1400 kcal/jour
▼ Vos plans de repas personnalisés à 1200 kcal/jour

Cliquez sur les liens des semaines qui vous intéressent.

	Plans de repas	Listes de courses des repas	Listes de courses des recettes
			
semaine 1	Voir	Voir	Voir
semaine 2	Voir	Voir	Voir
semaine 3	Voir	Voir	Voir
semaine 4	Voir	Voir	Voir
semaine 5	Voir	Voir	Voir
semaine 6	Voir	Voir	Voir
semaine 7	Voir	Voir	Voir
semaine 8	Voir	Voir	Voir
semaine 9	Voir	Voir	Voir

5 – Retrouvez vos recettes facilement

Pour retrouver une recette figurant dans votre plan de repas de la semaine, il vous suffit de cliquer sur le nom de cette recette depuis la page des menus.

Depuis votre page d'accueil :

Cliquez sur le lien **Repas**, puis sur le lien **Recettes** dans le menu de gauche.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/01.asp>

En fonction de vos goûts, vous pouvez utiliser le moteur de recherche sur votre programme : il renferme plus d'une centaine de recettes délicieuses !

Vous avez également la possibilité de découvrir des recettes inédites à la fin de ce cahier de coaching Savoir Maigrir ! Rendez-vous p. 71.

+ L'astuce :

Pour découvrir quelles recettes sont plébiscitées par la communauté Savoir Maigrir, rendez-vous sur la page d'accueil des recettes. En haut à droite, vous verrez le lien **Les plus populaires** qui conduit à la page du top 20 des recettes Savoir Maigrir. Bon appétit !

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/09.asp>

The screenshot displays the Savoir Maigrir website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'Savoir Maigrir avec Jean-Michel Cohen' and menu items: Accueil, Coaching, Amies, Communauté, Shopping. A user profile for 'justinelegoff' is visible, along with a message notification: 'Bonjour justinelegoff ! Vous avez 22 nouveaux messages'. The main content area is divided into several sections:

- Recettes:** A section titled 'Recettes' with a sub-header 'Ici vous trouverez des idées recettes proposées par Jean-Michel Cohen pour satisfaire votre gourmandise et vos talents de cuisinière.' It features three category buttons: 'ENTRÉES', 'PLATS', and 'DESSERTS'. A large image of a dish is shown with the text 'A vos pupilles !'.
- Les plus populaires:** A button for 'Les plus populaires' with an arrow.
- Dernières recettes:** A button for 'Dernières recettes' with an arrow.
- Catégories:** A button for 'Catégories' with an arrow.
- Une recette à l'honneur:** A featured recipe titled 'Filet mignon de porc à l'ananas' by 'celappy'. It includes an image of the dish and options to 'Voir les commentaires', 'Proposer une recette', 'Imprimer cette recette', and 'Voir toutes les recettes'. Below the recipe is a search bar with the text 'Pour rechercher une recette particulière, entrez un ingrédient qui la compose' and a 'Chercher' button.
- Proposez vos recettes personnelles:** A section with a banner 'Proposez vos recettes personnelles' and a sub-header 'Voici pour vous l'opportunité de partager vos meilleures recettes ! Après validation par nos déléguées, votre recette sera mise en ligne.' It features an illustration of a woman cooking and a 'PROPOSER UNE RECETTE' button.
- Mes discussions forum:** A section titled 'Mes discussions forum' with a list of topics: 'La plus belle assiette de la semaine', 'Livres de recettes JMC', 'glace aux légumes', 'Vos recettes pour un barbecue "minceur"', 'Votre nouvelle équipe Motivation !', 'Journée Positive de Salon de Provence', 'repas du midi', 'repas', 'lapin en papillote', 'peut-on changer les plan des repas et mélanger si on aime pas par exemple le dessert ou l'entrée', and 'mes discussions favorites'.

On the left side, there is a sidebar with navigation options: 'COACHING' (File d'actu Coach, Session Coaching, Repas, Outils, Boutique) and 'GROUPE' (Mes groupes, Créer un groupe). Below that, there is a 'COMMUNAUTÉ' section with 'Blog', 'Forum', 'Messages', and 'Amies'.

6 – Rencontrez les abonnés dans le forum

Pour faire la connaissance des autres participants au programme, chercher de la motivation et discuter de vos efforts et de vos succès pendant le programme minceur, profitez au maximum du forum !

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder au forum, cliquez sur :

- Le lien **Forum** dans le menu de gauche, à la rubrique **Communauté**
- Le lien **Accéder au forum** à droite dans l'encart **Mon forum** de votre page centrale

Pour participer au forum, sélectionnez la catégorie qui vous intéresse en cliquant dessus : vous verrez apparaître toutes les conversations récentes correspondant à ce thème. Le forum est **surveillé et animé** par l'équipe des animateurs et par les diététiciennes du programme.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/05.asp>

LE PROGRAMME		SUJETS	MESSAGES
	Je commence lundi Pour rencontrer celles et ceux qui commencent le programme en même temps que vous	169	778590
	Mes premières semaines de régime Pour prendre le bon départ et commencer à perdre des kilos tout de suite...	4723	833997
	Moral et motivation Pour faire face aux petites baisses de moral et aux besoins de motivation	1928	310379
	Questions sur le programme Quand il y a des choses que vous ne comprenez pas bien...	1538	31027
	Outils de coaching Vos commentaires sur les e-mails et vidéos que vous envoie Jean-Michel Cohen	360	5965
	Recettes Vos commentaires sur les recettes et les repas du programme	1251	16887
	Produits et aliments Où trouver et que penser des produits recommandés par Jean-Michel Cohen ?	687	6025
	Sport et exercice physique Tout ce qui concerne les activités physiques du programme	574	19297

+ *L'astuce :*

Dans la catégorie **Je commence lundi**, vous retrouverez tous les participants du programme qui ont commencé à la même date que vous. Ce seront sûrement vos premiers amis dans le programme !

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/06.asp>

7 – Faites-vous des amis

Multipliez vos chances de réussite en trouvant des amis. De nombreuses études le prouvent : on a huit fois plus de chances d'atteindre un objectif lorsqu'on est accompagné par des personnes qui poursuivent le même but. C'est ce que l'on appelle l'effet de groupe !

Vous avez donc la possibilité sur le programme Savoir Maigrir de créer votre propre groupe d'amis.

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder à votre liste d'amis, cliquez sur :

- Le lien **Amis** dans le menu de gauche, dans la rubrique **Communauté**

Vous pouvez :

- Voir la liste de vos amis
- Ajouter des amis
- Envoyer des invitations grâce à **Demande d'ajouts**

8 – Rejoignez un groupe ou créez le vôtre

Vous pouvez rejoindre un groupe de votre région, un groupe de personnes qui partagent votre passion (musique, course à pied...) ou encore un groupe de gens qui ont les mêmes pratiques alimentaires que vous (végétariens, allergiques ou intolérants au gluten...). L'important pour progresser, c'est de savoir s'entourer !

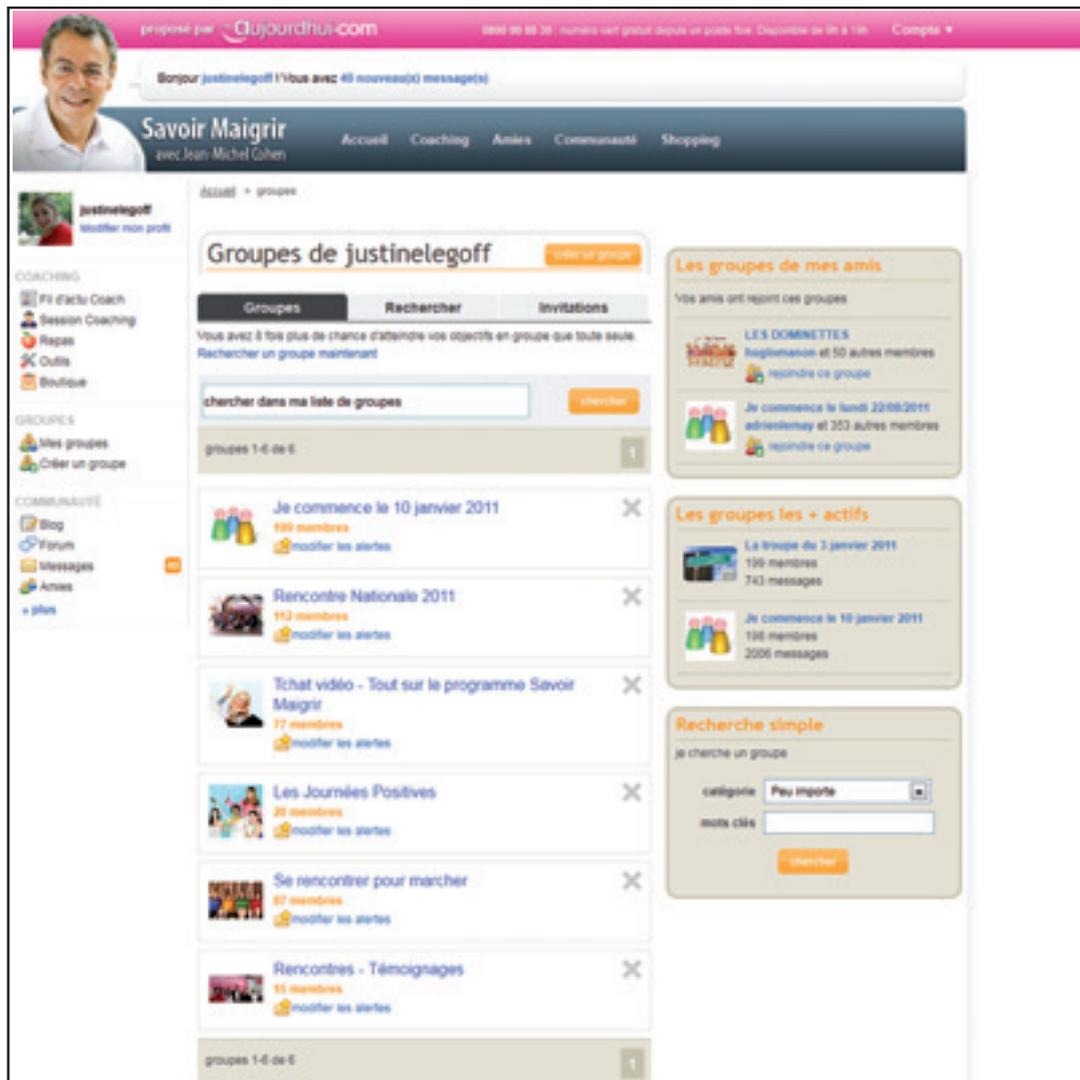
Pour rejoindre un groupe, allez dans le menu de gauche, dans la rubrique **Groupes** et cliquez sur **Mes groupes**. Vous aurez alors le choix, dans la colonne de droite, entre les groupes de vos amis, les groupes les plus populaires du moment ou encore tous les groupes, accessibles via le moteur de recherche. Quand vous avez identifié le groupe qui vous convient, cliquez sur son nom ou son avatar : vous arriverez sur la page des dernières discussions du groupe et vous pourrez alors cliquer sur le bouton **rejoindre ce groupe** en haut à droite.

Et si vous ne trouvez aucun groupe qui vous corresponde, créez le vôtre en allant dans le menu de gauche, dans la rubrique **Groupes** et cliquez sur **Créer un groupe**. Sur la page de création, vous devrez trouver un nom à votre groupe, lui choisir une catégorie et un avatar. Vous devrez enfin le décrire en répondant à quelques questions pour donner envie aux autres d'en faire partie. Vous verrez, c'est très simple et ludique !

+ *L'astuce :*

Quand vous créez un groupe, vous devez choisir entre les options : **Ouvert** ou **Fermé**. Dans le premier cas, tout le monde peut rejoindre votre groupe. Dans le second, c'est vous qui devez approuver chaque candidature une par une.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/13.asp>



9 – *Utilisez votre carnet minceur*

Chaque jour, vous êtes invité à remplir votre blog et votre carnet alimentaire, pour y noter vos activités, vos progrès et vos résultats quotidiens. C'est ce que l'on appelle votre **Carnet minceur**.

Faites ce travail avec assiduité car **votre blog est un outil précieux**. Les participants qui notent leurs prises alimentaires chaque jour et leurs progrès plusieurs fois par semaine ont un **taux de réussite trois fois plus élevé** que ceux qui n'écrivent rien.

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder à votre carnet minceur, cliquez sur :

- Le lien **Outils** dans la rubrique **Coaching** du menu de gauche, puis **Carnet minceur**
- Le lien **Consulter le carnet** dans l'encart **Mon carnet**

Pour poster sur votre carnet minceur, entrez les informations suivantes :

- Le titre de votre article
- Le contenu de votre article
- Votre poids actuel
- Le détail de vos repas
- N'oubliez pas de valider en cliquant sur : **Je valide**

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/14.asp>

préparé par aujourd'hui.com 0000 00 00 00 - numéro vert gratuit depuis un poste fixe. Disponible de 9h à 19h. Compte ▾

Bonjour justiniegoff ! Vous avez 22 nouveaux messages

Savoir Maigrir
avec Jean-Michel Cohen

Accueil Coaching Amies Communauté Shopping

justiniegoff
Modifier mon profil

COACHING

- Fil d'actu Coach
- Session Coaching
- Recettes
- Outils
- Boutique

GROUPE

- Mes groupes
- Créer un groupe

COMMUNAUTÉ

- Blog
- Forum
- Messages
- Amies
- + plus

Mon carnet

Votre carnet minceur vous permet de noter vos impressions sur le programme et le régime. Vous pouvez y détailler vos menus, le quantité d'eau que vous buvez ainsi que l'activité physique que vous pratiquez. Vous pouvez également y noter vos mensurations et votre poids chaque semaine. Il s'agit d'un outil strictement personnel, les autres internautes du site n'y ont pas accès. Si vous souhaitez que notre équipe commente votre carnet, vous pouvez en faire la demande via la rubrique **Questions personnelles**.

Le régime alimentaire que vous suivez actuellement est : **Régime confort 1400 kcal.**
Pour modifier vos préférences, merci de [cliquer ici](#).

Carnet

Composez un nouveau message

Titre Mon journal du mercredi 13 juillet 2011

Contenu ÉCRIRE VOS COMMENTAIRES ICI...

2000 caractères maximum. Il vous reste 1970 caractères.

Votre poids actuel kilos - sex : **72,6** Cliquez ici pour voir votre courbe de perte de poids

Détails de vos repas

Petit-déjeuner

Déjeuner

Goûter ou snack

Dîner

Eau litres

JE VALIDE

Dernières mises à jour

10 – Faites votre bilan hebdomadaire et pesez-vous

1 – Votre bilan hebdomadaire

Tous les samedis, votre coach vous invite à répondre à un questionnaire à propos des sessions de la semaine. Ce bilan hebdomadaire vous permet de vérifier si vous avez bien assimilé les points essentiels vus pendant la semaine.

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder à votre bilan hebdomadaire, cliquez sur :

- Le lien **Bilan** dans le menu de gauche

Pour accéder à votre bilan hebdomadaire, cliquez sur **Bilan hebdomadaire**.

2 – Votre courbe de poids

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

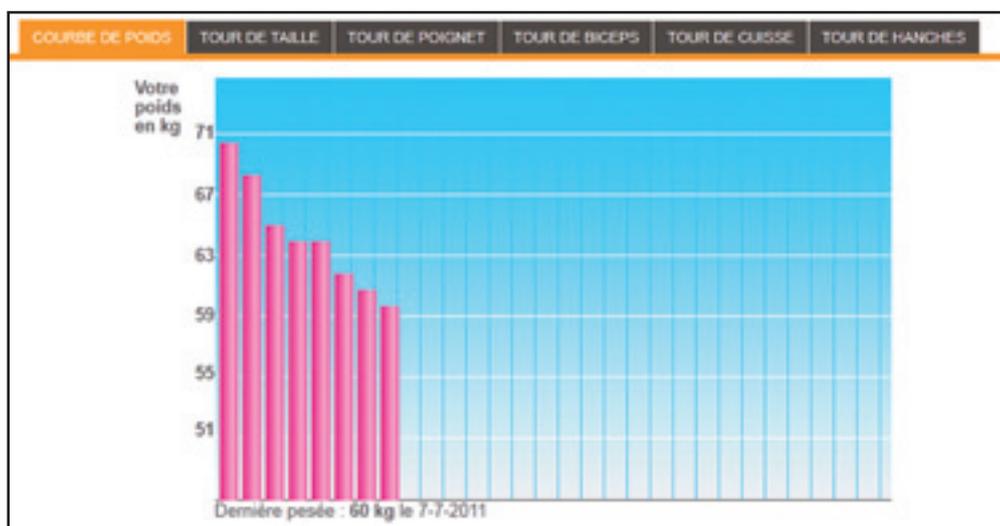
Chaque samedi, entrez votre poids dans votre courbe de poids. Pour cela cliquez sur :

- Le lien **Outils** dans le menu de gauche, puis sur **Courbe de poids**

- Le lien **Entrer mon poids maintenant** dans l'encart **Ma courbe de poids** en haut à droite de la page

Veuillez entrer votre poids dans le champ de saisie. En appuyant sur le bouton **Valider**, vous mettez automatiquement votre courbe de poids à jour et pourrez ainsi suivre vos progrès.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/04.asp>



11 – Posez une question à votre coach

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour poser une question à votre coach, cliquez sur :

- Le lien **Outils** dans le menu de gauche, puis **Questions diététiques**
- Le lien **Poser une nouvelle question** depuis l'encart **Mes questions diététiques** en bas de page

1 – Votre question

Pour poser une question, veuillez composer votre message dans l'espace prévu à cet effet. Veuillez entrer :

- L'intitulé de votre question
- Le contenu de votre question
- Validez en cliquant sur : **Je valide**



The screenshot shows a web interface for asking questions. At the top, it says 'Questions personnelles' and explains that users can ask questions to a team of dietitians and nutritionists, with responses provided within 48 hours (excluding weekends and holidays). Below this, there is a notification about the user's current diet plan: 'Le régime alimentaire que vous suivez actuellement est : Régime confort 1400 kcal.' and a link to modify preferences. The main form area is titled 'Questions personnelles' and contains the following elements: a question icon, the prompt 'Entrez votre question personnelle' and 'Vous avez 25 questions à poser', a dropdown menu for 'Type de question', a large text area for 'Contenu (450 maximum)' with the placeholder 'Formulez ici votre question...', a character count 'Il vous reste 400 caractères', a warning about conciseness, and an orange 'JE VALIDE' button. At the bottom left, it says 'Dernières mises à jour'.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/03.asp>

Vous recevrez une réponse de votre coach sous 48 heures.

+ *L'astuce :*

Assurez-vous d'être concis et précis pour assurer une réponse rapide de votre équipe de diététiciennes (le nombre de caractères étant limité à 450).

2 – Votre réponse

Pour accéder à votre réponse depuis votre page d'accueil, veuillez cliquer sur le lien : [Lire la réponse de vos coachs minceur.](#)

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Dans la partie **Dernières mises à jour** vous trouverez :

- La réponse de votre coach
- Le rappel de votre question

+ *L'astuce :*

Vous avez la possibilité de poser **4 questions par mois** à votre coach, donc n'hésitez pas à le contacter dès que vous avez besoin d'un conseil. Avant, vérifiez toutefois que votre question ne se trouve pas déjà dans la partie FAQ (foire aux questions).

12 – Calculez vos pas quotidiens

1 – Votre courbe de pas

Il n'y a pas que la balance pour mesurer vos progrès ! Tout ce que vous faites au quotidien en direction de votre objectif compte aussi beaucoup !

C'est pourquoi nous avons mis en place un tout nouvel outil dans votre programme Savoir maigrir : il s'agit de la courbe de pas.

Elle mesure les distances que vous parcourez chaque jour pour aller au travail, faire vos courses, sortir avec vos amis, ou tout simplement vous balader en famille.

Surveillez tous les jours vos efforts et les kilomètres parcourus en mettant à jour votre courbe de pas.

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Vous pouvez consulter toutes vos données directement sur votre courbe de pas. Pour cela cliquez sur :

- Le lien **Outils** dans le menu de gauche, puis sur **Courbe de pas**

Si vous possédez un podomètre connecté, branchez-le à votre ordinateur chaque jour et vos pas, vos calories brûlées et vos kilomètres parcourus seront instantanément comptabilisés. Vous pouvez aussi entrer le nombre de pas que vous réalisez chaque jour à la main.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/15.asp>



2 – *Votre podomètre connecté*

Vous pourrez grâce au programme Savoir Maigrir vous procurer un podomètre intelligent vendu dans la boutique VIP aujourd'hui.com. C'est un compagnon minceur idéal qui ne vous quittera plus !

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/boutique/02.asp>

13 – *Contactez-nous pour vos demandes spécifiques*

1 – *Je n'ai pas reçu mes codes d'accès au programme*

Dans 99 % des cas, vos codes d'accès au programme (et à votre espace minceur) vous sont transmis dans les 24 heures suivant la validation de votre paiement. Toutefois, il y a deux raisons pour lesquelles il peut arriver que vos codes d'accès ne vous parviennent pas :

- L'adresse e-mail déclarée lors du paiement est erronée (ex : sylviane@hotmail.com).
- Les e-mails que nous vous envoyons arrivent directement dans votre boîte de courrier indésirable (spam) : vérifiez tout de suite si c'est le cas, le premier message que nous vous envoyons s'intitule « Message de bienvenue : Bienvenue et félicitations ! » et vous est envoyé par Jean-Michel Cohen.

Dans tous les cas, vous pouvez réagir très vite en contactant notre **Support client** comme expliqué ci-dessous (vérifiez bien l'adresse e-mail que vous entrez dans le formulaire). Vous recevrez vos codes d'accès au programme sous 24 heures.

+ *L'astuce :*

Pour être sûr de ne pas recevoir les messages de votre coach dans votre boîte de courrier indésirable, ajoutez son e-mail jeanmichelcohenaujourd'hui.com à votre carnet d'adresse (dans Outlook, Hotmail, Yahoo Mail, Gmail, etc...).

Pour nous contacter, depuis votre page d'accueil :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Cliquez sur le lien **Contact** tout en bas de la page.

Contactez-nous !

Pour nous faire part d'un problème technique, de vos propositions et suggestions, rien de plus simple. Il vous suffit de remplir le formulaire ci-dessous. Nous nous engageons à vous répondre le plus rapidement possible.

L'équipe de Savoir Maigrir

Attention :
Nous vous invitons préalablement à consulter la liste des questions fréquemment posées par les utilisateurs du site car 85% des questions que nous recevons trouvent une réponse sur cette page. Merci d'avance.

Justine - (justine@aujourd'hui.com)

Raison de votre Email

Votre numéro de téléphone fixe

Votre numéro de téléphone portable
(pour vous contacter rapidement)

Description :

JE VALIDE

+ *Note :*

Vous pouvez également vous rendre directement à l'adresse :

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/02.asp>

Ensuite, remplissez le formulaire suivant que vous trouverez sur la page **Contact** :

- Raison de votre e-mail
- Votre numéro de téléphone fixe
- Votre numéro de téléphone portable
- Description

Pour envoyer votre message, cliquez sur le bouton **Je valide**.

Vous pouvez également contacter notre service client au **0 800 00 88 30** (appel gratuit depuis un poste fixe) disponible du lundi au vendredi de 9 h à 19 h.

2 – Je veux changer mon adresse e-mail

Il peut arriver que vous souhaitiez changer l'adresse e-mail à laquelle vous recevez les messages du programme, par exemple si vous avez changé de fournisseur d'accès Internet.

Dans votre espace minceur, vous n'avez pas la possibilité de modifier votre adresse e-mail par vous-même. En revanche, il vous suffit d'envoyer un message à **Contact** (voir ci-dessus) en précisant votre demande, comme sur l'exemple ci-dessous : « Lors de mon inscription, j'ai utilisé cet e-mail sylviane@orange.fr et je souhaiterais à présent utiliser sylviane@yahoo.fr »

3 – Je veux repousser le début de mon programme

Si vous partez en vacances ou si vous n'êtes pas encore tout à fait prêt pour commencer, il peut arriver que vous souhaitiez repousser le début de votre programme minceur. Il vous suffit alors d'envoyer un message à **Contact** (voir ci-dessus) : « Je souhaite changer la date de début de mon programme au lundi 10 août 2009. »

+ *L'astuce :*

Anticipez bien les dates où vous désirez recommencer car votre programme Savoir Maigrir de Jean-Michel Cohen doit impérativement débiter un lundi.

2

*Mon programme
personnalisé*

Comment utiliser mon programme personnalisé ?

1 – Remplissez votre questionnaire de personnalisation

Lorsque vous vous êtes abonné à votre programme, on vous a proposé de remplir votre questionnaire de personnalisation. Vous l'avez déjà fait si vous avez passé votre bilan minceur gratuit. Si ce n'est pas votre cas, je vous encourage à le faire, en cliquant sur le lien **Modifier mon profil** à côté de votre avatar, en haut du menu de gauche, puis sur l'onglet **Préférences**. Vous pourrez personnaliser vos plans de repas et votre coaching en répondant à ce **Questionnaire personnalisé**.

De même, vous pouvez le refaire à tout moment, modifier vos préférences, apporter de nouvelles informations.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de répondre scrupuleusement à ce questionnaire : il va nous permettre de faire un bilan complet de vos habitudes alimentaires afin de cibler parmi les **250 possibilités de personnalisation** qui vous sont offertes, celle qui est la plus adaptée à vos besoins. C'est capital pour votre réussite ! Vous allez suivre un programme de coaching révolutionnaire et qui vous correspond en tous points : menus, vidéos, coaching.

Le grand avantage d'un programme de coaching personnalisé, c'est de tenir compte de vos faiblesses mais aussi de vos forces. Grâce à ce questionnaire, vous définissez votre profil et vos objectifs. Vous aurez ensuite accès à un suivi personnalisé et vous serez mieux conseillé par votre coach et par nos diététiciennes diplômées d'État, à travers les **questions diététiques** et votre **carnet minceur**.

2 – Bénéficiez d'un suivi personnalisé

Nous sommes tous différents et d'ailleurs les goûts et les couleurs ne se discutent pas !

C'est pourquoi nous avons construit pour vous un programme personnalisé à l'envie : il vous appartient pleinement, c'est la clé de votre succès à court comme à long terme. **La magie d'Internet** – plus qu'une valeur ajoutée ! – permet de prendre en compte vos particularités et vos attentes. Nous allons de cette façon mieux comprendre vos besoins spécifiques et donc mieux y répondre.

Cela va consister **sur le plan alimentaire**, à vous donner la possibilité d'écarter les aliments que vous n'aimez pas (ce qui constitue une base dans un régime). **Côté coaching quotidien**, nous avons fait également en sorte de répondre à vos besoins : vous êtes stressé, vous n'avez pas le temps de faire la cuisine ? Nous vous aiderons à réduire votre stress naturellement et nous vous donnerons des astuces pour gérer vos repas en toute sérénité ! Vous êtes un homme et n'avez pas les mêmes goûts ni les mêmes envies qu'une femme ! Vous n'avez pas pour objectif d'avoir des cuisses fuselées, non... ce qui vous préoccupe c'est cette petite bouée inesthétique autour du ventre. Qu'à cela ne tienne ! Nous vous proposerons des exercices physiques ciblés, un plan de repas spécial homme et des trucs pour passer des « soirées bières entre potes » sereinement !

C'est pourquoi nous avons tout fait pour vous fournir un coaching personnalisé efficace et qui vous parle !

1 – Des sessions et des vidéos sur mesure

Votre programme Savoir Maigrir vous apporte des informations, du soutien et des vidéos spécifiques à vos besoins et à vos objectifs. Car cela reste VOTRE régime, vous en êtes le principal artisan. Vous devez donc pouvoir vous l'approprier et l'intégrer facilement dans votre quotidien.

C'est pour cette raison que selon votre sexe, votre mode de vie, vos obligations ou vos capacités physiques, vous avez le choix entre un **coaching** :

- Classique pour les femmes
- Classique pour les hommes
- Pour les femmes à mobilité modérée
- Pour les femmes en phase de ménopause ou de post-ménopause
- Pour les femmes ayant des difficultés à maigrir
- Pour les femmes actives ou débordées
- Pour les femmes sous traitement médicamenteux

Grâce à l'étude approfondie de nos abonnés sur les 4 dernières années, nous nous sommes rendu compte que certains « profils » types étaient récurrents. Ils mettent l'accent sur des modes de vie, des problématiques d'âges et de sexes ou encore de circonstances. Vous pouvez ainsi facilement vous retrouver dans l'une de ces familles.

2 – Des menus adaptés

Mais la personnalisation de votre programme va encore plus loin et propose plusieurs niveaux calorique adaptés à vos besoins (900 kcal/jour, 1 200 kcal/jour, 1 400 kcal/jour, 1 600 kcal/jour). Avec Savoir Maigrir, vous profitez d'un régime équilibré, pratique et efficace dans la durée, mais surtout placé sous le signe du « plaisir » pour l'intégrer agréablement dans la vie de tous les jours. Il est adapté aux besoins, au rythme et aux possibilités de chacun.

En fonction de vos habitudes alimentaires, de vos goûts, de vos préférences ou de vos intolérances, vous pouvez choisir entre différents choix de **plans de repas** :

- Classique
- Sans petit déjeuner
- Spécial colopathie / côlon irritable
- Sans lait de vache
- Sans laitages mais avec du fromage
- Sans laitages et sans fromage
- Sans viande de porc

Et pour aller encore plus loin dans la personnalisation, mon équipe de diététiciennes et moi-même sommes présents pour vous au quotidien. Vous n'aimez pas vos plans de repas, quelque chose vous tracasse dans votre régime ? Le tchat avec les diététiciennes, les questions diététiques, votre carnet minceur et même le service client pour toutes les questions fonctionnelles, les sessions de formation sont autant d'outils que je vous exhorte à utiliser régulièrement ! Nous sommes là pour vous.

3 – Modifiez votre profil (pseudo, mot de passe, photo...)

Toujours dans cette logique de personnalisation, je vous conseille d'apporter des informations à votre espace personnel et de vous l'approprier. Dans votre programme, il existe une page pour changer votre pseudo, vos photos ou encore vos informations personnelles... C'est la page du profil : votre carte d'identité dans le programme Savoir Maigrir. Cette page est visible par l'ensemble de la communauté.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder à votre profil, cliquez sur :

- Le lien **Modifier mon profil** en haut du menu de gauche
- L'onglet **Compte** en haut à droite de la page, puis sur **Paramètres du compte**

+ L'astuce :

Vous pouvez aussi accéder à votre profil en cliquant sur votre avatar en haut à gauche.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/08.asp>

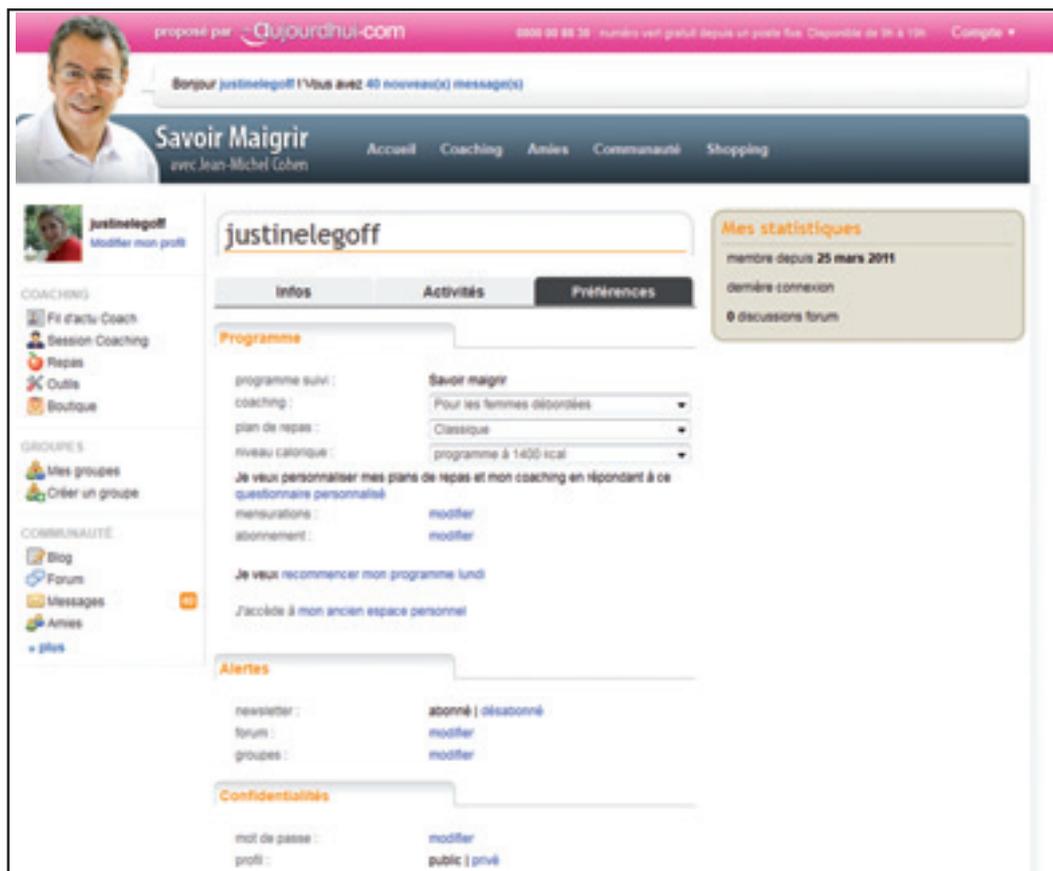
Depuis votre profil, vous avez la possibilité de modifier vos informations en cliquant sur le lien **Modifier les infos**, situé en haut à droite sous l'onglet **Préférences**.

Cliquez sur l'une des catégories **Infos générales**, **Activités**, **Préférences**. Remplissez les champs de saisie et validez en cliquant sur le bouton **J'enregistre les modifications**.

Vous pouvez même charger votre photo personnelle pour vous présenter aux autres participants. La photo que vous souhaitez utiliser doit se trouver dans un dossier de votre ordinateur. Pour cela, cliquez sur le lien **Photo** puis **Modifier**.

Grâce au bouton **Parcourir**, localisez sur votre ordinateur le dossier où se trouve la photo et choisissez le fichier de la photo, celui-ci doit être obligatoirement en format JPG ou JPEG (c'est le cas de la plupart des photos en format numérique).

Pour configurer les paramètres de votre compte, cliquez sur l'onglet **Préférences**.



Vous pouvez modifier votre mot de passe en cliquant sur le lien **Mot de passe** puis **Modifier**. Vous pouvez également gérer vos alertes forums ou encore sélectionner votre type de plan de repas.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/07.asp>

+ **L'astuce :**

Dans votre profil, après avoir chargé votre photo personnelle, cochez **Photo téléchargée** pour la faire apparaître. Validez votre nouveau profil en cliquant sur le bouton : **Je valide**.

*Tous mes trucs
indispensables
pour bien
commencer*

3

1

Le premier pilier du programme, c'est **votre alimentation**. Pour mincir dans les bonnes conditions, il faut privilégier 3 familles d'aliments :

1. Les légumes que pouvez manger à chaque repas sans restriction et sans aucune conséquence sur votre objectif et qui vous coupent l'appétit.
2. Les aliments sources de protéines qui constituent l'ensemble de notre corps.
3. Les produits laitiers que vous devez consommer 3 fois par jour car sans calcium un amaigrissement est plus lent et plus difficile.

2

Le deuxième pilier, c'est **l'hygiène de vie et la forme**.

Je vous donne toutes les clés pour préserver votre corps : comment faire du sport, bouger plus au quotidien, prendre soin de vous et de votre sommeil. Tout cela est essentiel à votre bien-être et à votre amaigrissement pour atteindre votre objectif plus facilement. Et cette nouvelle hygiène de vie, vous allez la conserver pour toujours : nous allons vous former à cela !

3

Enfin, le troisième pilier, c'est **le plaisir**.

Pour conserver un moral d'acier tout au long du programme, il faut que vous vous fassiez plaisir. Ce n'est pas parce que vous êtes au régime que la vie va devenir triste. Au contraire, vous allez réapprendre à aimer les choses simples, les aliments frais et cuisinés avec goût. Et comme l'ennemi principal de tout régime est la frustration, vous devez vivre cette expérience minceur comme un jeu. Aux aliments que je vous recommande, n'oubliez pas d'en associer d'autres pour le « plaisir », comme le pain, le chocolat, les pâtes... Ce sont des soupapes de sécurité pour vous.

Savoir maigrir : le programme en détail

Vous vous demandez peut-être pourquoi la méthode Savoir Maigrir donne de si bons résultats depuis tant d'années... Non pas parce qu'elle vous demande de faire beaucoup de sport... Ou bien qu'elle exige que vous vous serriez la ceinture... Ni qu'elle vous interdise de consommer certains aliments.

Pas du tout ! Ce régime vous permet de maigrir durablement parce qu'il est idéalement équilibré.

Vous allez manger mieux, plus sainement et de façon plus variée tout en limitant les aliments industriels qui sont soit trop gras, soit trop sucrés. Par exemple, je vais vous proposer des recettes étonnantes et originales que vous pourrez cuisiner pour toute la famille sans aucun risque pour la ligne.

Tous les repas sont à la fois simples à préparer et pour un budget tout à fait raisonnable. Pas besoin d'avoir fait une école de cuisine pour les préparer ni d'avoir de gros moyens pour faire les courses.

Savoir Maigrir est une méthode vraiment efficace pour perdre du poids... En plus, à aucun moment en suivant ce programme, vous n'aurez jamais de sensation de faim.

Si vous êtes décidé à maigrir vraiment, en mangeant mieux et sans jamais ressentir de privations, c'est le moment de passer à l'action...

Et une dernière chose qui devrait vous rassurer : s'il vous arrive de faire des petits écarts, à l'occasion d'un repas de fête ou d'une soirée au restaurant, vous n'aurez même pas à culpabiliser. Vous prendrez du plaisir à manger car nous avons des solutions à vous proposer pour réagir dès le lendemain !

Chaque samedi, faites votre bilan et pesez-vous !

Tous les samedis, c'est le jour de la pesée. Je vous propose de vous peser une fois par semaine et pas plus, pour constater si votre courbe de poids s'oriente dans la bonne direction.

Chaque samedi, le matin au réveil, à jeun et après être passé aux toilettes, montez sur la balance. L'idéal serait aussi de toujours être dans la même tenue ! Reportez ensuite le chiffre dans votre courbe de poids, dans la case prévue à cet effet sur votre espace personnel.

Je vous conseille aussi de prendre vos mensurations : cela va vous permettre de visualiser votre amaigrissement. Parfois, un repas trop salé la veille ou un changement de température peut sembler limiter la baisse du chiffre qu'indique votre balance. Rassurez-vous, cela ne veut pas dire que vous ne perdez pas de poids ! Car si vous suivez bien le programme, il n'y a aucune raison que votre amincissement ne progresse pas. C'est pourquoi prendre vos mensurations est également un bon indice de vos progrès !

À l'aide d'un mètre à couture, prenez donc vos mesures et reportez-les sur les différents graphiques dans votre espace personnel.

Je vous invite ensuite à répondre au bilan hebdomadaire que j'ai préparé pour vous. Il s'agit de quelques questions basées sur les sessions de la semaine écoulée. C'est un bon moyen de vérifier que les notions essentielles que j'ai voulu vous transmettre sont acquises. Et si vous ne le passez pas avec succès, il vous suffira alors de relire les sessions pour mieux les intégrer !

Pensez aussi à mettre votre carnet minceur à jour.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/12.asp>

Les bonnes quantités sans peser

Simplifiez-vous la vie avec ces équivalences en mesures ménagères...

Vous n'êtes pas obligé de peser précisément vos aliments. En effet, ce programme doit s'inscrire dans vos habitudes alimentaires et les quantités vont devenir systématiques sans que vous ayez besoin d'y penser.

Voici donc quelques correspondances, poids - cuillères, en sachant que **CàS = cuillère à soupe** et **CàC = cuillère à café**.

Certains aliments, telle la charcuterie, les produits sucrés, etc. sont indiqués ici à titre indicatif pour que vous puissiez vous rendre compte de la quantité que cela représente.

Viande, poisson et œufs

Une portion « normale » équivaut à la taille de votre main, filet de poisson, steak... hors déchets.

— Viande :

- 1 steak haché = 100 à 125 g
- 4 gésiers = 100 g
- 1 escalope de poulet ou de dinde = 125 à 150 g
- 1 œuf de poule calibre moyen = 50 g

— Poisson :

- 1 bâtonnet de surimi = 20 g, soit environ 5 à 6 bâtonnets pour une 1 portion
- 10 unités de crevettes grises entières = 50 g
- 3 unités de crevettes roses entières = 50 g
- 1 tranche fine de saumon fumé = 20 g, soit 4 tranches de saumon fumé pour 1 portion

— Charcuterie :

- 1 tranche de bacon = 10 g
- 1 tranche de jambon = 25 à 50 g
- 1 tranche de jambon fumé = 30 g
- 1 tranche de viande des grisons = 10 g
- 2 tranches de salami ou de saucisson à l'ail = 25 g

3 tranches de saucisson sec ou de cervelas ou d'andouille = 25 g
¼ de tranche fine de pâté = 25 g
1 CàS de lardons = 12 g
1 merguez = 50 g
1 saucisse « snacks » = ¼ de saucisse type Montbéliard ou Morteau = 35 g
½ andouillette = ½ boudin noir ou blanc = 80 g

Féculents

En moyenne, 100 g de pâtes cuites équivaut environ à 30 g de pâtes crues. Afin de trouver le poids cru des féculents à partir du poids cuit, il vous suffit d'appliquer le coefficient 3.

— Pain et autres produits céréaliers :

Baguette : ⅛ de baguette = 30 g, ¼ de baguette = 1 petit pain hôtelier = 4 tranches de pain complet = 60 g
Pain de campagne : 1 petite tranche = 30 g, 1 grande tranche = 50 g
Pain complet : 1 tranche de pain complet = 15 g
Pain de mie : 1 grande tranche = 40 g, 1 petite tranche = 20 g
Pain au lait : 1 pain au lait industriel = 35 g, 1 pain au lait de boulangerie = 50 g
Biscotte : 1 biscotte classique = 8 à 10 g, 1 biscotte longue = 20 g
1 cracotte = 5 g
1 Wasa® = 1 pain grillé suédois = 15 g
Céréales pétales/muesli : 4 à 5 CàS de céréales = 30 g

— Autres féculents :

4 CàS rases de féculents cuits = 100 g cuits = ¼ assiette = 2 CàS rases de féculents crus = 30 g crus
2 pommes de terre de la taille d'un œuf ou 1 grosse pomme de terre = 100 g
6 châtaignes grillées = 100 g
Maïzena® : 1 CàC rase = 3 g, 1 CàS rase = 10 g
Farine : 1 CàC rase = 5 g, 1 CàS rase = 15 g

Légumes

Il est inutile de les peser lorsqu'ils sont nature, non cuisinés. Prenez la moitié de votre assiette et sachez que vous pouvez augmenter cette quantité si vous avez encore faim.

- ½ assiette de légumes cuits = 200 g
- 1 galet de purée de légumes surgelé = 30 g
- 1 assiette creuse ou 1 bol de soupe = 300 ml

Fruits

- 1 pot individuel de compote = 100 g = 4 C^àS rases
- 12 à 15 fraises = 200 g
- 15 grains de raisins = 125 g
- ¼ de melon = 250 g
- 4 tranches d'ananas au sirop = 160 g

– Fruits secs et oléagineux :

- Raisins secs : 1 C^àC = 8 g, 1 C^àS = 30 g
- 3 pruneaux = 30 g
- 3 abricots secs = 30 g
- 2 figues sèches = 30 g
- 3 dattes sèches = 30 g
- 3 cerneaux de noix = 15 g
- 4 noisettes = 13 g
- Poudre d'amandes : 1 C^àC = 6 g, 1 C^àS = 15 g

Produits laitiers

- 1 pot individuel de fromage blanc ou de faisselle = 100 g = 4 C^àS
- 1 pot individuel de yaourt = 125 g
- 1 verre de lait = 200 ml
- 1 bol de lait = 300 ml
- 1 C^àS de lait en poudre = 10 g

– Fromage :

- ⅓ de camembert = 30 g
- ½ crottin de chèvre = 25 g
- 1 C^àS de gruyère râpé = 12 g

1 tranquette de fromage à raclette = 25 g
1 toastinette = 20 g

Matières grasses

Beurre/margarine : 1 noisette de beurre ou de margarine = 5 g,
1 noix de beurre ou de margarine = 1 CàC = 1 petite portion hôtelière = 10 g
Crème fraîche : 1 CàC de crème fraîche épaisse = 20 g, 1 CàS = 40 g
Huile : 1 CàC = 5 g, 1 CàS = 10 g

Sauces/Aromates

1 CàC de sel = 5 g, 1 CàS = 15 g
1 CàS de ketchup = 15 g
1 CàC de moutarde = 5 g
1 CàS de mayonnaise = 15 g
1 CàS de sauce vinaigrette du commerce = 15 g

Produits sucrés

— Sucre et dérivés :

Sucre : 1 morceau de sucre n° 4 = 5 g = 1 CàC de sucre en poudre,
1 CàS de sucre en poudre = 10 g
Sucre glace : 1 CàC = 3 g et 1 CàS = 10 g
Cacao : 1 CàC = 5 g, 1 CàS = 10 g
Confiture : 1 CàC = 10 g, 1 CàS = 1 portion hôtelière = 30 g
Miel : 1 CàC = 8 g, 1 CàS de miel = 25 g
Nutella® : 1 CàC = 15 g, 1 CàS = 30 g
1 CàS de chantilly = 10 g

— Biscuits, pâtisseries, confiseries :

1 tartelette individuelle aux fruits = 110 g
2 madeleines = 2 tranches de cake = 50 g
1 biscuit de type petit-beurre, spéculos, mini palmier, cigarette russe, Pepito®, St Michel®, boudoir = 5 à 10 g
1 biscuit de type cookie, BN®, tartelette fourrée, palet breton = 20 g
5 Smarties® = 5 g
3 bonbons = 20 g
1 barre de Toblérone® = 50 g
2 carrés de chocolat nature = 10 à 15 g

Produits transformés

- 6 nuggets de volaille = 150 g
- ¼ de quiche lorraine = 100 g
- 1/8 de pizza = 80 g
- 1 CàS bombée de tarama = 20 g
- 2 petites crêpes fourrées salées = 100 g
- 4 bâtonnets de poisson pané = 120 g

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/bonus/02.asp>



Une cuillère à café correspond à :

- 0,5 cl de liquide
- 2,5 g de poivre
- 3 g de maïzena, de farine, de sucre glace, de levure chimique, de cacao
- 5 g de beurre, d'eau, de sucre, de sel
- 4 de farine, huile ou semoule
- 6 g de moutarde
- 8 g de sirop

Un verre moyen (à eau) correspond à :

- 20 cl de liquide
- 12 cuillères à soupe
- 40 cuillères à café
- 100 g de farine
- 200 g de riz, de sucre



Une cuillère à soupe correspond à :

- 3 cuillères à café
- 1,5 cl de liquide
- 5 g de gruyère râpé, de thé, de flocons d'avoine
- 8 g de poivre, d'huile
- environ 12 g de farine, de levure chimique, féculé
- 15 g de beurre, sucre, sel, crème fraîche, huile
- 18 g de moutarde, lait
- 20 g de gros sel
- 25 g de sirop



Un bol (à petit déjeuner) correspond à :

- 50 cl de liquide
- 30 cuillères à soupe
- 100 cuillères à café
- 250 g de farine
- 250 g de riz



Les différents modes de cuisson

Cuisinez savoureusement sans matières grasses...

Pour tous ces modes de cuisson, n'hésitez pas à jouer avec les herbes et les épices !

Pour vos légumes ou vos fruits

- **Vapeur** : au cuiseur vapeur ou en marmite à cuisson sous pression.
- **À l'eau** : dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
- **À l'étuvée** : dans une casserole couverte.
- **Grillés** : sous le grill du four ou au barbecue.
- **Sautés** : dans une poêle (à revêtement antiadhésif) bien chaude ou au wok.
- **Au four à micro-ondes** : dans un plat adapté couvert (ajoutez un fond d'eau).
- **En papillote** : au four dans du papier sulfurisé ou une feuille d'aluminium ou au four à micro-ondes dans du papier sulfurisé.

Pour vos viandes et poissons

- **Vapeur** : au cuiseur vapeur.
- **Au court-bouillon** : dans une grande quantité de court-bouillon (eau bouillante salée + bouquet garni).
- **En papillote** : au four dans du papier sulfurisé ou une feuille d'aluminium ou au four à micro-ondes dans du papier sulfurisé.
- **Grillés** : sous le grill du four ou au barbecue.
- **Sautés** : dans une poêle (à revêtement antiadhésif) bien chaude.

Pour vos œufs

- **À l'eau avec coquille** : coque (3 min), mollets (5 min), durs (10 min).
- **À l'eau sans coquille** : pochés dans de l'eau légèrement salée et vinaigrée.
- **Dans une poêle** (à revêtement antiadhésif) bien chaude : au plat ou en omelette.

- **Au bain-marie** (dans un saladier posé sur une casserole d'eau bouillante) : brouillés avec du lait écrémé.
- **Au four** : cocotte dans un ramequin allant au four.
- **Au four à micro-ondes** : dans un ramequin adapté, cocotte (environ 1 min à puissance moyenne) ou brouillés avec du lait écrémé (environ 1 min 30 en remuant en cours de cuisson).

Pour vos féculents

- **À la créole** : dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
- **Pilaf sans matières grasses** : faire revenir dans une poêle ou une casserole (à revêtement antiadhésif) bien chaude ou au wok, ajouter 3 fois le volume d'eau froide et laisser cuire jusqu'à totale absorption.
- **Cas particulier de la semoule de couscous** : verser la semoule dans un saladier, ajouter 1,5 fois le volume d'eau bouillante salée. Laisser reposer à couvert jusqu'à totale absorption.
- **Cas particulier des pommes de terre** : se reporter au paragraphe « Pour vos légumes ou vos fruits ».

Pour les temps de cuisson ou pour les modes de préparation spécifiques, reportez-vous aux instructions notées sur le paquet.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/bonus/03.asp>



Les équivalences entre aliments

Tout au long de votre régime, vous aurez des envies particulières ou vous souhaiterez remplacer certains aliments par d'autres. Cela est tout à fait normal et il est essentiel, pour votre bien-être et le succès du régime, que vous consommiez des produits que vous aimez.

Si vous prenez du plaisir à manger, vous mincirez plus vite et plus efficacement ! Votre régime n'est pas figé, alors modifiez-le à votre guise... mais en respectant mes conseils sur les équivalences.

Je mentionne souvent des « aliments équivalents » pour remplacer tel ou tel produit. Mais quels sont-ils ?

Vous n'aimez pas la viande, le poisson ou les crustacés... ou les trois !

Vous pouvez consommer les produits suivants en équivalence :

- 200 g (avec les déchets) de lapin (1 cuisse, 2 râbles), de poulet (1 cuisse), de pintade (1 cuisse), de côtes d'agneau premières maigres (3), de côte de porc maigre (1) ;
- 125 g dégraissé de bœuf (viande hachée à 5% de MG, bavette, filet, rosbif, tendre de tranche), de veau (escalope, filet), de porc (rôti dans le filet, filet mignon), de pintade sans la peau ;
- 150 g dégraissé de rumsteck, de poulet, de dinde sans la peau (blanc, aiguillettes, rôti), de cuisse de canard sans la peau, de caille sans la peau, de cuisses de grenouilles, de biche, d'autruche, de kangourou, de lièvre, de chevreuil, de sanglier ;
- 100 g dégraissé de bœuf (onglet, faux-filet, jarret), d'agneau (gigot maigre, épaule), de cheval, de canard (escalope, aiguillettes, magret sans la peau), de pigeon sans la peau ;
- 130 g de jambon blanc découenné dégraissé, de jambon de dinde, de jambon de poulet, 100 g de jambon sec dégraissé, 120 g de filets de bacon, 90 g de magret de canard fumé dégraissé, 75 g de viande des Grisons, de Bresaola ;
- 140 g de tripes, 120 g de ris de veau, 110 g de cervelle d'agneau, 100 g de gésiers de canard confit, de gésiers de volaille, 90 g de foie de veau, de cœur de bœuf, de foie d'agneau, de rognons de bœuf ou de veau, 80 g de tête de veau, 75 g de queue de bœuf, 60 g de langue de bœuf ;

- 150 g à 180 g de poisson maigre sans déchets tel que : merlan, colin/merlu, lingue/julienne, flétan, saint-pierre, carrelet/plie, limande-sole, congre, lieu noir/lieu jaune, dorade/sébaste/rascasse, cabillaud/morue, bar/loup, rouget barbet, turbot, cardine, baudroie/lotte, brochet, haddock, perche, éperlan, raie, barbue, empereur, sabre, grenadier, grondin rouge, tacaud...
- 150 g de haddock ou églefin fumé, 100 g de hareng fumé, 80 g de saumon fumé, de truite fumée, 65 g de maquereau fumé ;
- 125 g de poisson gras tel que : thon, truite, saumon, espadon, 110 g d'anchois mariné ou de carpe, 100 g de mullet, 80 g de sardine ou de hareng, 70 g de maquereau, d'anguille, de roussette, de mérrou ;
- 300 g de clams, praires ou palourdes, 200 g d'écrevisses, 130 g de bulots, de moules, 120 g de crabe ou tourteau, 110 g de bigorneaux ou de langouste, 12 huîtres, 160 g de coquilles Saint-Jacques (noix et corail), de crevettes roses, de crevettes grises, de homard, de seiche, de calamars, de poulpes, de cocktail de fruits de mer ;
- 2 œufs
- 100 g d'escalope végétale ou de steak à base de soja (à moins de 6 g de lipides/100 g)
- 8 bâtonnets de surimi (150 g)
- 170 g de céréales cuites + 80 g de légumes secs cuits à la place d'une portion de viande, poisson ou oeufs + 100 g de féculents cuits
- 120 g de tofu nature
- 2 yaourts nature 0% de MG + 1 œuf
- 50 g de protéines de soja texturées réhydratées

Vous souhaitez remplacer un légume par un autre

Vous pouvez consommer les légumes suivants, crus et/ou cuits entiers ou sous forme de purée nature maison à volonté : artichauts entiers, asperges, aubergines, blettes, brocolis, cardons, carottes, céleris raves, choux blancs, champignons, choux verts, choux-fleurs, choux rouges, choucroute cuite, concombres, céleri branches, toutes les variétés de courges (potiron, butternut, potimarron, citrouille...), courgettes, endives, épinards, fenouils, haricots verts, haricots beurre, navets, oignons, oseille, pissenlits, poireaux, pois gourmand, poivrons, pousses de bambou, pousses de soja, salades, cresson, radis, tomates, choux de Bruxelles...

En revanche, pour les légumes suivants, contentez-vous de :

Pour vos entrées :

- 140 g de fonds d'artichauts
- 140 g de cœurs de palmier
- 100 g de betteraves
- 100 g de topinambours
- ½ avocat

En garniture de votre plat principal :

- 280 g de fonds d'artichauts
- 270 g les salsifis
- 200 g de topinambours
- 140 g de petit-pois
- 140 g de panais

Pour les légumes exotiques : vous pouvez consommer 200 à 300 g de gombos, christophines (ou choucho), bételanger, chou-coco, ti-concombre, ti-jacques, brède songe, brède mafane, pipangaille, margose, lalo, moroungue, palmiste... et seulement 150 à 200 g de giraumon et mangue verte.

Vous pouvez également remplacer une portion de légumes par un bol de potage aux légumes sans féculents ni matières grasses.

Vous souhaitez varier les laitages

Vous pouvez remplacer 1 yaourt nature à 0 % MG par :

- 1 yaourt aux fruits 0 % de MG et sans sucres ajoutés
- 2 yaourts à boire de 100 g à 0 % de MG et sans sucres ajoutés
- 100 g de fromage blanc à 0 % de MG
- 2 petits-suisse à 0 % de MG (120 g)
- 100 g de faisselle à 0 % de MG
- 150 ml de lait écrémé
- 150 ml de lait ribot maigre
- 15 g de poudre de lait écrémé (3 cuillerées à café)

Vous souhaitez remplacer le fromage

Vous pouvez remplacer 30 g de fromage à moins de 50 % MG sur extrait sec – 25 % MG sur produit fini – (soit une portion individuelle du commerce) par :

- 1 yaourt nature entier sans sucre
- 2 yaourts nature 0 % de MG

- 200 ml de lait demi-écrémé
- 150 g de fromage blanc à 20 % de MG
- 1 tranche de jambon blanc découenné et dégraissé (50 g)
- 1 œuf
- 40 g de fromage de chèvre frais
- 20 g de fromage à plus de 50 % de MG sur extrait sec
- 10 g de beurre

Vous souhaitez varier votre consommation de fruits

Vous pouvez consommer 150 g (fruit de taille moyenne) des fruits suivants : 1 pomme, 1 poire, 1 orange, 1 pêche, 1 nectarine, 2 mandarines, 3 clémentines, 2 kiwis, 3 abricots, 3 prunes, ½ mangue, 2 citrons.

Vous avez le droit à 500 g de rhubarbe cru, 280 g de coing, 265 g de pamplemousse (½), 250 g de pastèque (1 belle tranche), 250 g de melon, 250 g de fraises, 200 g de mûres, 200 g de framboises, 200 g de groseilles, 150 g de myrtilles, 150 g de cassis, 150 g d’ananas (2 tranches et demi).

Mais attention, seulement 140 g figues fraîches (2 à 3), 120 g de cerises (environ 15), 90 g de banane (1 mini-banane ou ½ banane classique), 70 g de raisin blanc ou 65 g de raisin noir (1 petite grappe).

Pour les fruits exotiques, vous pouvez consommer :

- 200 g de carambole
- 170 g de figue de barbarie
- 150 g des fruits suivants : papaye, barbadine, cerises des Antilles, goyave, kaki, pomme-surette, pomme-rosée, prune de cythère, corossol, un petit cœur de bœuf, 2 evis, 8 goyaviers, 12 longanis, un petit pitahaya, 2 jambrosades, 2 tomates arbustes, 2 mangoustans, 2 vavangues.
- 130 g litchis (6)
- 120 g de kumquat
- 1 grenade (80 g)
- 75 g de pomme-cannelle, ramboutan, fruit de la passion
- 50 g de banane plantain
- 25 g noix de coco (40 ml de lait de coco)

Une portion de fruit peut également consister en :

- 150 ml de pur jus de fruit sans sucres ajoutés (1 petit verre)
- 100 g de compote sans sucres ajoutés (1 pot)
- 30 g de fruits secs (pruneaux, abricots, figues, dattes, raisins secs)

Vous souhaitez remplacer un féculent par un autre

Vous pouvez remplacer 30 g poids sec (soit 100 g poids cuits ou 4 cuillerées à soupe rases) des féculents suivants : pâtes, vermicelles, nouilles chinoises, semoule, blé, boulghour, riz, polenta, tapioca (semoule de manioc), quinoa, sarrasin, légumes secs (lentilles – vertes et corail, haricots secs – blancs et rouges, borlotis, flageolets, pois chiches, fèves, pois cassés, haricots azukis...) par :

- 160 g de patate douce, igname, songe ou fruit à pain
- 2 pommes de terre de la taille d'un œuf ou 1 grosse pomme de terre (125 g) ou 100 g de purée
- 90 g de maïs en grains
- 75 g de de banane plantain ou manioc
- 50 g de châtaignes grillées
- 40 g de pain (soit 1/8 de baguette ou 3 petites tranches de pain) ou de pain azyne
- 3 biscottes (30 g) ou 4 cracottes ou 3 petits pains suédois
- 30 g de pétales de céréales nature ou de flocons d'avoine ou de muesli floconneux
- 30 g de farine ou de fécule de maïs ou de pommes de terre

Vous souhaitez remplacer le beurre

Vous pouvez remplacer 10 g de beurre classique (1 portion hôtelière ou 1 cuillère à café rase) par :

- 10 g de margarine à 82% de MG ou 20 g de margarine allégée à 41% de MG
- 1 cuillerée à soupe d'huile (10 g)
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche à 30% de MG (30 g) ou 2 cuillerées à soupe de crème fraîche à 15% de MG (60 g)
- 1 cuillerée à café de mayonnaise (10 g)

Vous souhaitez vous faire plaisir de temps en temps !

Je peux remplacer occasionnellement :

- 1 cuillerée à soupe d'huile par 30 g de charcuterie
- 1 cuillerée à soupe d'huile + 40 g de pain par 1 croissant ou 1 brioche
- 30 g de pain + 1 cuillerée à soupe d'huile + 1 fruit par 1 part de gâteau maison
- 25 g de fromage + 1 fruit par 1 entremet ou 2 boules de crème glacée

- 1 fruit par 2 boules de sorbet
- 1 fruit par 30 g de fruits secs
- 1 fruit par 2 carrés de chocolat (15 g)

Un petit apéritif de temps en temps, ça fait plaisir aussi !

Échangez occasionnellement 40 g de pain ou 150 g de fruits ou 1 cuillerée à soupe d'huile contre :

- 200 ml de cidre (2 bolées)
- 200 ml de bière (1 verre)
- 100 ml de vin rouge à 12° (1 petit verre)
- 75 ml de champagne (1 flûte)
- 70 ml de porto ou autre vin cuit

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/bonus/04.asp>



De vrais conseils pour faire ses courses

Faire ses courses n'est pas toujours une partie de plaisir, mais c'est à nous d'être malins et d'éviter tous les pièges pour que ce shopping ne se transforme en cauchemar ! Le premier et sûrement le plus important des conseils : mangez avant de faire vos courses, ne serait-ce qu'un œuf dur ou une pomme, pour vous couper cet appétit qui vous ferait acheter tout ce qui passe dans votre champ de vision. Une pomme dans une main, la liste de courses dans l'autre, vous voilà paré.

Organisez votre liste de courses

Classez les aliments par catégorie : cette astuce vous permettra de ne passer qu'une seule fois par rayon. C'est bien suffisant.

D'une manière plus générale, mieux vaut planifier les menus à l'avance afin d'établir une liste de courses et s'y tenir. Une fois par semaine (le samedi après la pesée) est un bon rythme pour les achats.

Maîtrisez les quantités

Pour connaître les quantités, je vous conseille d'utiliser les repères de poids des aliments de votre régime, plutôt que d'acheter selon les repères du fabricant.

- Ainsi si vous consommez 40 à 60 g de pain par jour, vous savez qu'il vous en faudra de 280 g à 420 g par semaine.
- Votre ration de viande est de 125 g et probablement d'environ 150 g pour quelqu'un qui n'est pas au régime. Il vous suffit de multiplier le poids de vos aliments par le nombre de personnes et le nombre de repas pour avoir un repère très fiable des quantités achetées.
 - Il en est de même pour les autres aliments et notamment le fromage par exemple. Essayez d'acheter un morceau de gruyère en fonction du temps pendant lequel vous allez le manger et de la quantité que vous consommez par repas. Tout ceci vous évitera à la fois du gâchis et d'être tenté par des aliments qui resteraient en évidence à votre portée. Il ne sert à rien de stocker si c'est pour mettre à la poubelle.

Sachez choisir vos produits

Dans mon supermarché, je connais les astuces qui me permettront de faire mes courses dans de bonnes conditions :

- Je fais mes courses après un repas ; les tentations sont moins nombreuses lorsque l'estomac est plein.
- J'évite si possible la cohue et je choisis les heures creuses dans les magasins pour faire mes courses. Cela me permettra d'être plus détendu pour faire mon choix.
- Je fais mes courses dans mon magasin habituel. Comme je connais l'emplacement des rayons, je ne perdrai pas de temps à chercher les différents articles et éviterai les tentations.
- Je commence par l'achat des produits non périssables (épicerie, conserves...) et lourds (eaux et boissons) et je termine par les produits frais et surgelés. Pour le transport des produits congelés, j'utilise de préférence un sac isotherme.

Apprenez à lire les étiquettes

Tous les produits ne sont pas égaux d'un point de vue nutritionnel et qualitatif. Pour bien faire ses choix, il est donc indispensable de lire les étiquettes alimentaires. Vu le choix de produits mis à notre disposition, la lecture des étiquettes alimentaires est un vrai casse-tête pour bon nombre de consommateurs.

Tous les composants du produit sont mentionnés par ordre d'importance décroissante en volume ou en poids dans la liste d'ingrédients du produit final. Ainsi, le premier ingrédient cité sera celui présent en plus grande quantité.

La date limite de consommation indique la durée pendant laquelle le produit, non ouvert et conservé dans les conditions conseillées, conserve ses propriétés ou sa salubrité. Elle se présente sous deux formes :

- La date limite de consommation (« à consommer jusqu'au... ») figure sur les produits rapidement périssables d'un point de vue microbiologique. Au-delà de cette date, la consommation du produit peut présenter un danger pour la santé.

- La date limite d'utilisation optimale («à consommer de préférence avant...») figure sur les aliments de plus longue conservation. Elle indique le délai au-delà duquel les qualités gustatives et/ou nutritionnelles du produit peuvent s'altérer. Après cette date, le produit est toujours consommable sans risque pour la santé mais le goût risque d'être modifié.

Il est conseillé de choisir des produits dont la date de consommation est la plus éloignée de la date d'achat.

Pour les personnes allergiques, il est important de vérifier la présence ou non de l'allergène en question dans la liste des ingrédients. Dans le doute, il ne faut pas hésiter à contacter le service consommateurs ou le fabricant pour s'assurer de l'absence de l'allergène en cause.

Les informations nutritionnelles sont facultatives. Néanmoins, dès que le fabricant met en avant les propriétés nutritionnelles du produit dans ses promotions ou sur l'emballage, il doit obligatoirement mentionner ces informations nutritionnelles sur la boîte ou le sachet.

Pour pouvoir comparer deux produits similaires, il faut se référer aux valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit.

Faire attention au contenu de son caddie, c'est déjà équilibrer le contenu de son assiette. Il ne s'agit pas de s'interdire quoi que ce soit, mais les écarts sur le plan de la consommation doivent se faire en connaissance de cause (si vous achetez cette tablette de chocolat au lait, ça n'est pas pour la regarder mais bien pour la manger !).

N'oubliez pas mon credo : manger doit rester un plaisir, car c'est un comportement essentiel au bien-être et déterminant pour la santé.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/bonus/05.asp>



Les épices et les herbes

Dans mes régimes, j'intègre volontairement (et de manière fréquente) différentes herbes, épices et autres aromates dans les suggestions de repas afin de rendre votre programme alimentaire plus vivant. Il convient d'éviter la monotonie à tout prix car la lassitude est un ennemi des bonnes résolutions.

Les épices ensoleillent les plats et réveillent les papilles. Leur goût stimulant et parfumé donne une nouvelle jeunesse aux mets les plus classiques et elles apportent fantaisie et gaieté dans la cuisine et sur la table. Ne les négligez donc surtout pas...

Cela dit, lorsque vous parfumez vos plats, gardez la main légère. Elles ne doivent pas être trop présentes sous peine de modifier le goût et la saveur du plat. Tout le secret de leur utilisation réside donc dans le juste dosage.

Les herbes fraîches sont à privilégier. Elles ont plus de saveur et parfumeront délicieusement vos plats. Préalablement rincées sous l'eau, la manière la plus simple de les préparer est de les mettre dans un verre et de les hacher à l'aide de ciseaux. Il est inutile d'en préparer trop à la fois car une fois coupées, elles ne se conservent pas. Le dosage se fera en fonction de vos goûts, les aromates ne doivent pas gâcher la saveur de vos mets. Deux à trois pincées de menthe, de ciboulette ou de persil suffisent pour une personne.

Les épices les plus tendres telles le cumin, le fenouil, ou le clou de girofle peuvent être moulues dans un mortier, en petites quantités à la fois et en effectuant un mouvement de rotation. Là encore, deux à trois pincées suffisent pour parfumer une portion. Les épices achetées en pot agrémenteront également très bien vos plats. Les perforations fines des contenants permettent de saupoudrer et doser les épices facilement. En tapotant deux à trois fois le pot d'épices, vous obtiendrez la quantité idéale de thym, curry, tapioca...

Bien entendu, lorsque vous utilisez des épices plus fortes, comme le piment ou les baies poivrées, veillez à en saupoudrer une très faible quantité. Voici ci-dessous la liste alphabétique des herbes aromatiques et épices que vous pouvez consommer à volonté :

• Aneth	• Girofle
• Anis	• Laurier
• Basilic	• Menthe fraîche
• Carvi	• Muscade
• Cannelle	• Noix de muscade
• Cerfeuil	• Origan
• Ciboulette	• Oseille
• Citronnelle	• Paprika
• Clou de girofle	• Persil
• Coriandre	• Piment
• Cresson	• Romarin
• Cumin	• Safran
• Curcuma	• Sauge
• Curry	• Sésame
• Estragon	• Tapioca
• Fenouil	• Thym
• Ginseng	

Vous trouverez également, dans votre supermarché, des mélanges d'épices très savoureux comme le Cajun ou le Ceylan pour agrémenter vos plats. Il existe aussi toute une flopée de poivres, sels et autres baies qui vous permettront de varier les saveurs. Ne vous privez jamais de ce grand choix, faites-vous plaisir, tous ces ingrédients n'ont aucune incidence notoire sur votre ligne !

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/bonus/06.asp>



Si vous alliez au restaurant ?

Une des situations les plus difficiles pendant un régime se trouve être les repas au restaurant. Pourtant, faire un régime ne signifie en aucune manière rester reclus chez soi et abandonner toute vie sociale.

On se fait un petit resto ? Ne dites pas : « quand j'aurai fini mon régime ». Vous êtes en train de changer toute votre manière de vous nourrir, donc, autant y aller tout de suite. En sélectionnant vos plats avec discernement, vous aurez le plaisir de la convivialité et du goût, sans déroger pour autant à vos nouvelles règles.

Voici des possibilités de repas au restaurant que nous vous avons choisies et les pièges à éviter. Il convient dans la mesure du possible de ne pas dépasser 2 à 3 repas au restaurant par semaine.

Quelques conseils

Votre danger le plus important va résider dans la convivialité qui se trouvera autour de vous ainsi que dans les produits que vous allez pouvoir manger sans vous en rendre compte comme le pain, le vin et les biscuits servis en apéritif.

Remplissez votre verre d'eau et buvez le plus possible au moment des repas afin, dans les périodes de vide, de ne pas être tenté par des grignotages notamment sur les produits qui sont sur la table. Vous avez pour règle de ne pas vous resservir et de ne pas terminer votre assiette si le plat est servi généreusement.

Veillez toujours à retrouver dans votre repas une source de protéines (viande maigre, poisson, œuf...) avec peu de sauce ou sans sauce sous forme de grillade, en papillote ou poché, des légumes crus et/ou cuits sans sauce grasse, des féculents ou pain, un laitage et un fruit cru ou cuit.

L'eau sera la boisson idéale pour accompagner votre repas, à moins que vous ne préfériez troquer le dessert contre 1 à 2 verres de vin (grand maximum), une fois dans la journée !

Pensez également si vous le pouvez à bien choisir votre restaurant : il est naturellement plus facile de composer un repas équilibré et de résister à la tentation dans un restaurant japonais que dans un restaurant savoyard ! Par ailleurs, en fonction de vos choix, vous devrez compenser au repas suivant.

Le restaurant italien, come a casa !

— Sur la carte, je choisis

- 1 salade verte ou 1 salade de tomates au basilic et vinaigre balsamique ou un carpaccio (au vinaigre ou au jus de citron)
- 1 part de pizza reine, 4 saisons, napolitaine ou 1 assiette de pâtes napolitaines ou bolognaises
- 1 salade de fruits ou 2 boules de sorbet



— Ce que je fuis absolument

Les pizzas à pâte épaisse, avec beaucoup d'ingrédients et pizzas 3 fromages. Les préparations marinées dans l'huile. Les pâtes en sauce à base de crème, gratinées ou au beurre. La bouteille d'huile pimentée (un apport en lipides supplémentaire sur les pizzas). Le mascarpone, bombe calorique et les préparations qui en contiennent (tiramisu).

— Astuces

Je peux manger de la pizza à condition de me limiter à une portion de 200 à 300 g (environ ½). Je privilégie des pâtes en sauce tomate et je ne termine pas mon assiette si la quantité servie est trop importante. Je choisis un carpaccio au jus de citron ou au vinaigre balsamique ou je repousse l'excédent d'huile sur les bords de l'assiette. Je ne sauce pas avec du pain.

Le bon vieux restaurant français

— Sur la carte, je choisis

- 1 tranche de saumon + 1 toast ou des crustacés à volonté (mais seulement 6 huîtres) ou 1 salade composée au choix (tomate mozzarella, salade avec crustacés, roquette parmesan, salade au crabe ou aux crevettes...) ou 1 carpaccio
- 125 g de viande maigre, poisson ou équivalence de préférence grillée ou vapeur ou en sauce légère + légumes + éventuellement féculents en se limitant à l'équivalent de 4 cuillères à soupe ou 2 rondelles de pain
- 2 verres de vin ou 1 apéritif + 1 verre de vin (une seule fois dans la journée)
- OU un dessert : 2 boules de sorbet ou 1 salade de fruits ou 1 coupelle de fromage blanc ou 1 île flottante + 2 cuillerées à café de sauce
- OU les 2 si je ne prends pas de hors d'œuvre



— Ce que je fuis absolument

Les charcuteries, les pâtisseries, les feuilletés, les quiches, les fritures, les gratins, les préparations au beurre, à la crème, au foie gras ou autre produit que vous avez identifié comme très gras, la plaquette de beurre, la corbeille de pain.

— *Astuces*

Je peux consommer des fruits de mer à volonté (sauf les huîtres limitées à 6, en raison de leur richesse en cholestérol) en contrôlant le pain, la mayonnaise et le beurre. Je peux prendre un morceau de fromage à condition de me limiter à 30 g. Si je prends un plat en sauce, je me limite à 1 à 2 cuillerées à soupe de sauce.

Et pour s'évader, un restaurant asiatique ?

— *Sur la carte, je choisis*

- 4 raviolis de crevettes ou de bœuf ou 1 potage + 3 ou 4 raviolis, ou 1 rouleau de printemps, ou 1 salade au crabe ou aux crevettes
- 125 g de viande ou équivalent + 2 cuillerées à soupe de sauce + des légumes sautés et/ou un petit bol de riz nature ou cantonnais ou 6 raviolis
- 2 boules de sorbet ou une dizaine de lychees frais ou la moitié d'une mangue ou d'un ananas frais



— *Ce que je fuis absolument*

Les chips de crevettes servies en apéritif. Les nems, beignets, fritures et viandes grasses.

— *Astuces*

Privilégiez les préparations vapeur ou avec un minimum de sauce et évitez les fritures. La fondue chinoise (servie pour plusieurs personnes) vous permet d'allier minceur et convivialité puisqu'elle consiste à faire cuire viande, poisson, pâtes et légumes dans un récipient commun contenant un bouillon aromatique sans huile. Les raviolis et bouchées vapeur affichent une bonne valeur nutritive.

Chaleur et convivialité d'un restaurant oriental

— *Sur la carte, je choisis*

- 1 mechouia (salade de poivrons cuits)
- 1 couscous de poulet ou un tajine
- 1 salade de fruits, 2 boules de sorbet ou 1 thé à la menthe



— *Ce que je fuis absolument*

Les soupes type chorba ou harira en entrée, elles sont riches et à considérer comme un plat complet. Les fritures, le mouton cuisiné, le couscous aux 3 viandes, les saucisses (merguez). Les pâtisseries orientales très grasses et sucrées.

— Astuces

Le couscous est un plat complet satisfaisant à condition de choisir les viandes les plus maigres (le poulet sans la peau par exemple) et de laisser de côté les parties grasses, de limiter la quantité de semoule à l'équivalent de 4 cuillères à soupe et d'accompagner le tout de légumes à volonté et de bouillon. Si vous êtes tenté par un thé à la menthe, consommez-le à la place du dessert pour compenser sa richesse en sucre.

L'incontournable crêperie

— Sur la carte, je choisis

- 1 galette de blé noir jambon/fromage ou jambon/œuf, bacon/fromage ou bacon/œuf, bœuf/fromage ou bœuf/œuf (+ ou - sauce tomate)
- 1 salade verte + vinaigrette (2 cuillères à café)
- 1 crêpe dessert simple avec morceaux de fruits, compote, sucre ou confiture
- 1 bolée (25 cl) de cidre brut



— Ce que je fuis absolument

Les galettes aux 3 fromages, à la charcuterie type andouille ou contenant des produits identifiés comme gras. Les crêpes dessert composées qui peuvent être des bombes caloriques. Les préparations flambées à l'alcool.

— Astuces

Je choisis le cidre à la bolée pour ne pas être tenté d'augmenter la quantité consommée.

Le restaurant japonais, simple et sans interdits !

— Sur la carte, je choisis

- 1 soupe miso
- 10 sashimis ou 4 brochettes + 1 bol de riz ou 10 sushis ou 10 makis
- 1 brochette de fruits ou 2 boules de sorbet au thé vert matcha

— Ce que je fuis absolument

Les fritures, les brochettes avec fromage, les makis garnis de mayonnaise ou de fromage.



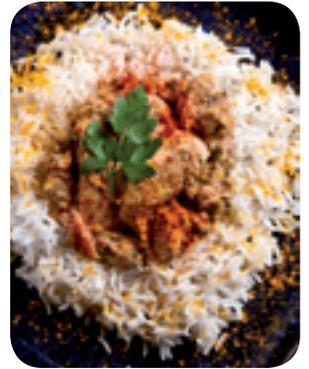
— *Astuces*

Les plats japonais sont nutritionnellement intéressants à condition de se limiter aux préparations simples et non aux nouvelles recettes parfois riches en graisses ou frites. La sauce soja ou wasabi sont des sauces peu caloriques, vous pouvez les utiliser pour relever vos préparations.

Pour les épices du restaurant indien

— *Sur la carte, je choisis*

- 1 crudité
- 1 poulet tandoori ou poulet madras + curry de légumes
- 1 petit pain naân nature
- 1 salade de fruits



— *Ce que je fuis absolument*

Les beignets et fritures. Le pain naân farci au fromage ou à l'ail. La glace kulfi fabriquée au lait concentré est très sucrée.

— *Astuces*

Limitez-vous à 2 cuillères à soupe de sauce car les épices sont traditionnellement saisies dans une quantité non négligeable de beurre ou d'huile. Choisissez entre un pain naân nature et une portion de féculent.

Même le mexicain est possible !

— *Sur la carte, je choisis*

- 1 chili con carne ou 2 fajitas garnies sans fromage
- 1 salade verte
- 1 belle part d'ananas frais



— *Ce que je fuis absolument*

Le guacamole et les tortillas. Les fajitas gratinées. Les plats à base de crème. Les plateaux dégustation très garnis. Les salades en mayonnaise.

— *Astuces*

Le chili est un plat complet à base de féculents tout à fait satisfaisant, à condition de ne pas consommer de pain en plus. Choisissez entre un dessert et une bouteille Desperados®

Bon... et le savoyard aussi !

— Sur la carte, je choisis

- 1 pierrade
- 1 salade verte
- 1 crumble aux myrtilles



— Ce que je fuis absolument

Les plats à volonté. La fondue savoyarde, la tartiflette. Les charcuteries les plus grasses. Les sauces à base de mayonnaise ou de beurre (béarnaise, tartare, bourguignonne). Je préfère la moutarde, la sauce barbecue ou le ketchup. La fondue au chocolat en dessert.

— Astuces

Si j'ai envie d'une raclette : il suffit de savoir se limiter sur la quantité et de demander une salade verte en accompagnement. Je me limite à 2 petites pommes de terre, 4 tranchettes de fromage et je choisis les charcuteries les plus maigres (jambon blanc, jambon sec sans le gras, viande des grisons, bacon, bresaola, noix de jambon). En dessert, je me contente d'une salade de fruits.

Ainsi, vous pourrez profiter pleinement de votre sortie, sans culpabiliser !

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/bonus/07.asp>

Si vous faites des écarts...

Rattrapez vos petits écarts

Quel que soit le régime, on se trouve forcément, à un moment ou à un autre, dans une situation où le petit écart devient inévitable. Comme il est malsain de tout s'interdire, chaque fois qu'une occasion de faire la fête se présente, n'hésitez pas à l'accepter et à vous préparer. Mettez en place un système de récupération qui consiste à rembourser sur le repas suivant l'écart que vous vous accordez pendant la fête. Si vous avez pris un repas un peu extraordinaire un soir, il suffit de remplacer un des deux repas du lendemain, ou... de la semaine suivante, par celui-ci :

- 2 œufs durs (sans le jaune),
- 1 yaourt à 0 % sans sucre,
- Des crudités sans huile ou des légumes verts à l'eau à volonté et en quantité suffisante.

L'idée est ici d'éviter la fringale avant le repas suivant. Le blanc d'œuf vous coupera l'appétit, les légumes et les crudités vous rassasieront et le yaourt augmentera la teneur en protéines de ce mini-repas. N'hésitez pas à en faire tant que vous le voulez. On peut même utiliser cette méthode pour anticiper sur des écarts prévus à l'avance : l'anniversaire de Tonton Paul vendredi soir ou la sortie en famille au restaurant ce dimanche. Que vous ayez fait deux repas « normaux » pendant un week-end, par exemple, ou que vous prévoyiez de les faire, remplacez pendant trois ou quatre jours le déjeuner par ce repas simplifié, ou par la recette de la galette (qui en est une variante).

Compensez avec la galette

Voici la recette de la galette qui est idéale pour rattraper un repas trop calorique. Vous pourrez la préparer le lendemain d'un repas festif.

Commencez par préparer une omelette blanche :

- Battre trois blancs d'œufs avec un œuf entier (quatre au total) + un peu de lait écrémé (une petite tasse à café).
- Cuire avec une poêle antiadhésive. Puis ajouter une assiette de légumes vapeur et 125 g de fromage blanc à 0 %.
- Déguster et savourer sans aucune mauvaise conscience !

Armé de vos connaissances en diététique et de ces « astuces du lendemain », vous devriez maintenant évoluer en toute liberté dans votre environnement minceur !

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/bonus/08.asp>

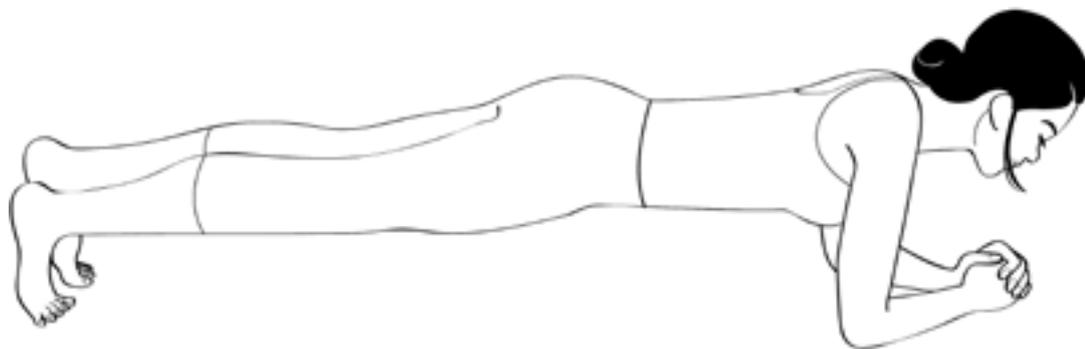
Vos exercices physiques

Exercice 1 – Pour perdre votre ventre : les abdominaux classiques

Allongé sur le dos, fléchissez les jambes en gardant les pieds au sol. Placez vos mains de chaque côté de votre tête et gardez les coudes bien écartés. Soulevez lentement le haut du corps en contractant les muscles abdominaux tout en conservant le bas du dos au sol. Le menton doit pointer vers le plafond. Revenez lentement à la position de départ sans reposer la tête.

OU

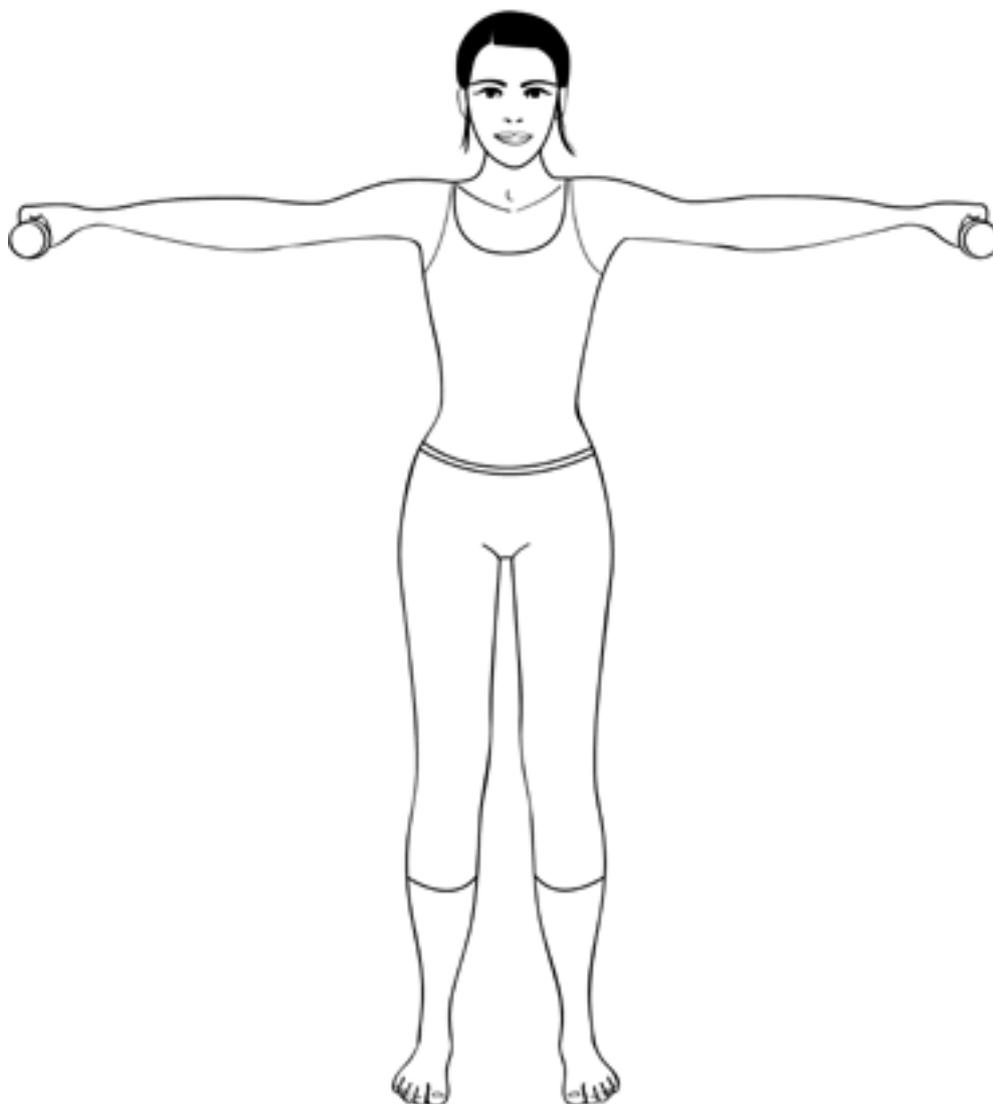
Allongé sur le ventre, prenez appui sur les coudes et sur les orteils en contractant les muscles des abdominaux et des fessiers, afin que tout le corps soit droit. Les poings fermés et les pouces pointant vers le haut. Maintenez la position de 30 à 60 secondes.



Les abdominaux classiques
2 séries de 30

Exercice 2 – Pour renforcer les muscles des épaules : élévations latérales des bras

Debout, les bras le long du corps, fléchissez légèrement les genoux. Levez les bras sur les côtés sans dépasser la hauteur des épaules. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez utiliser des poids ou pour débuter de petites bouteilles d'eau. Faites deux séries de 10 exercices en prenant une pause de 30 secondes entre les deux.



Les élévations latérales
2 séries de 10

Exercice 3 – Pour des cuisses et des fessiers en acier : les flexions

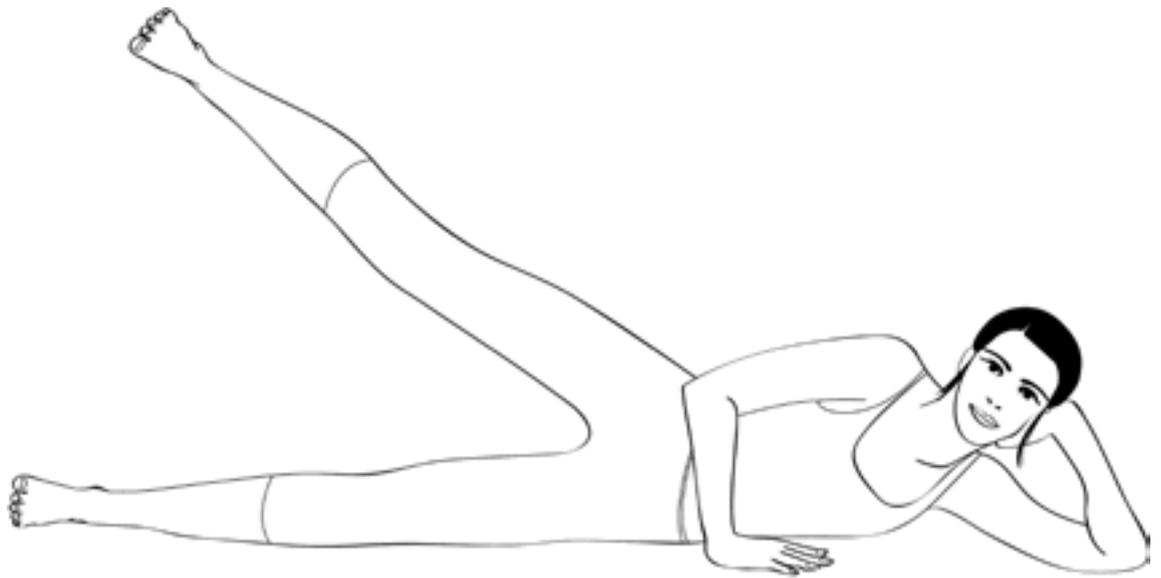
Debout, dos bien droit, bras le long du corps. Placez une jambe devant, pied à plat. Vos pieds doivent être espacés d'environ 1 mètre. Exercez des flexions en cherchant à aller toucher le sol avec la jambe arrière, puis remontez sans tendre totalement les jambes. Réalisez trois séries de 10 flexions, puis inversez les jambes.



Les flexions
3 séries de 10

Exercice 4 – Pour des cuisses élancées, en avant les adducteurs : les battements de jambe

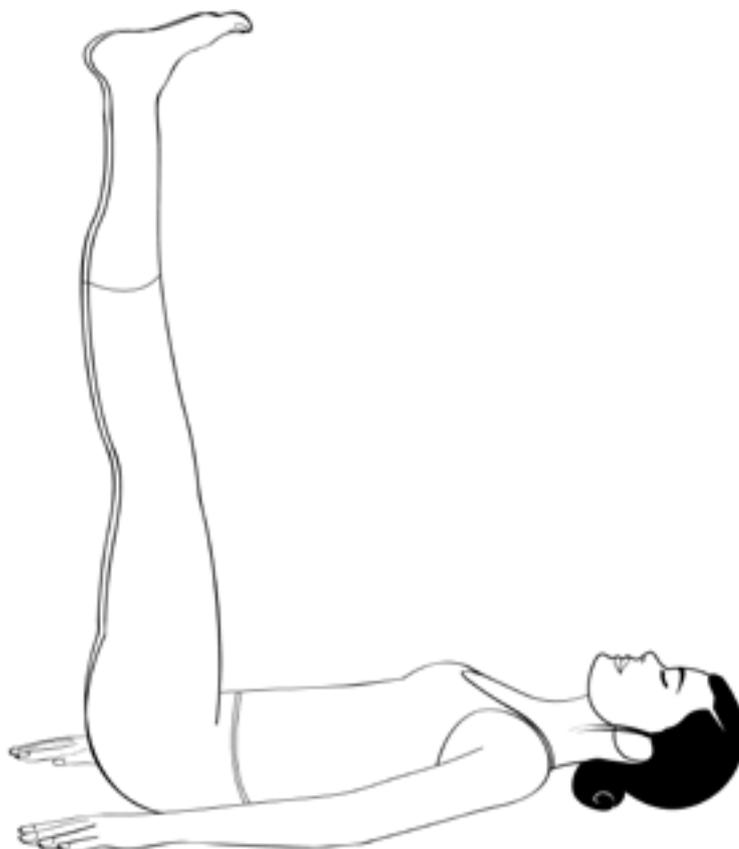
Allongé sur le côté, en appui sur un coude, la jambe au sol tendue, l'autre jambe est fléchie et le pied est posé à plat devant le genou opposé. Levez la jambe au sol le plus haut possible, maintenez la contraction 2 secondes, recommencez. Faites trois séries de 10 exercices.



Les battements de jambe
3 séries de 10

Exercice 5 – Pour prévenir une douleur lombaire : les lombaires au sol

Allongé sur le dos, pliez les genoux, pieds collés au sol, puis levez-les à 90° pendant 30 secondes, six fois, en rentrant le ventre.



Les lombaires au sol
6 séries de 30 secondes

Votre compagnon de marche : le podomètre

Saviez-vous que marcher 1 heure par jour permet de prendre soin de votre capital-santé et a un effet relaxant ?

C'est pour cela que je vous recommande vivement d'adopter une activité physique régulière. Cela vous permettra de mettre toutes les chances de votre côté en suivant le programme Savoir Maigrir !

La pratique de la marche à pied va vous permettre de :

- préserver votre santé, vous sentir plus en forme et mieux dans votre corps,
- accompagner votre perte de poids, sculpter et stabiliser votre nouvelle silhouette,
- vous sentir mieux dans votre tête car faire du sport permet au cerveau de sécréter davantage d'endorphines, les fameuses hormones du bien-être !

Alors voici une activité physique simple, plaisante et à la portée de tous : la marche !

Votre parfait compagnon qu'est le podomètre va vous assister fidèlement dans votre action !

Vous pourrez, sur le programme en ligne, suivre votre courbe de pas et apprécier tous les progrès effectués durant votre semaine. Prenez-vous au jeu, vous verrez c'est très ludique et pratique. Lancez-vous des challenges entre amis !

Avec Savoir Maigrir, marcher va devenir un vrai plaisir !

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/boutique/02.asp>



*Mes recettes
minceur
Savoir maigrir*

4

Les « classiques » Savoir Maigrir

Retrouvez les ingrédients utiles à ces recettes sur la boutique VIP Aujourd'hui.com ! Stévia, agar-agar... Mais aussi tous les produits recommandés dans le cadre du programme Savoir Maigrir. Profitez-en, vous êtes VIP !

@ <http://savoir-maigrir.aujourdhui.com/boutique/01.asp>

Marché 24 juillet 2011

Bienvenue ! [Mon compte](#) [Connexion](#)

Aujourd'hui.com Shopping VIP

Passez commande au **0800 00 88 30**
appel gratuit depuis un poste fixe

[Mon panier](#) **0 article(s)**

LA SÉLECTION DES COACHS | LIVRES | PHYTOCHÉMIQUES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES | NUTRITION | BIEN ÊTRE | PRODUITS CONNEXES | ÉVÉNEMENTS | COSMÉTIQUES

vos produits diététiques sont enfin arrivés !

- ✓ Le meilleur moyen pour vous faire plaisir pendant votre perte de poids
- ✓ Une gamme de produits recommandés pour votre programme minceur
- ✓ Des produits sains et faciles à cuisiner pour le plaisir de tous

Retrouvez vite la gamme de produits alimentaires spécialement sélectionnée pour vous par Jean-Michel Cohen !

Meilleures ventes

- Pain intégral [Aujourd'hui.com](#)
- Sauce tomate [Aujourd'hui.com](#)
- 100 recettes pour [Aujourd'hui.com](#)
- Spécialité aux [Aujourd'hui.com](#)
- 100 recettes pour [Aujourd'hui.com](#)
- Spécialité aux [Aujourd'hui.com](#)
- Spécialité aux [Aujourd'hui.com](#)
- Spécialité [Aujourd'hui.com](#)

vos recherches...

Aujourd'hui.com s'engage

- ✓ Paiement sécurisé
- ✓ Satisfait ou remboursé
- ✓ Livraison en 48 heures
- ✓ Livraison gratuite dès 80€ d'achats

Top 10 Recherches

1. 100 recettes et menus
2. currys
3. pain
4. jean-michel cohen
5. confitures
6. calories
7. spaghetti
8. soupe
9. pain intégral
10. withings

Aujourd'hui.com sur Facebook

5,247 people like [Aujourd'hui.com](#)

Yves, Marianne, Franck, Anne, Sophie, Luc, Laurence, Franck, Stéphanie, Marie

Facebook social plugin

En passant commande au 0 800 00 88 30, vous serez livré entre 24 et 48 heures !



Entrées

Terrine de lotte sur lit de mâche

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de lotte
2 œufs
150 g de crème épaisse à 15 % de MG
1 petite boîte de concentré de tomate
1 sachet de court-bouillon pour poisson
2 tomates
1 citron
200 g de mâche
½ c. à café de piment doux
½ c. à café de paprika
Sel

Marche à suivre :

- Préchauffer le four à 150 °C (th. 5).
- Préparer le court-bouillon, ajouter le jus de citron. Plonger la lotte et cuire à frémissement pendant environ 15 minutes.
- Pendant ce temps, battre les œufs en omelette avec la crème, le sel, le poivre, les épices et le concentré de tomate.
- Égoutter la lotte, retirer l'arête centrale et la couper en tronçons.
- Laver les tomates et les couper en rondelles.
- Dans une petite terrine tapissée de papier sulfurisé, disposer au fond les rondelles de tomates, ajouter les morceaux de lotte et recouvrir de la préparation à l'œuf.
- Cuire 40 minutes et servir les tranches de terrine encore tièdes sur lit de mâche.

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/02.asp>

Mini-clafoutis de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

3 petites carottes, 1 courgette moyenne
1 échalote, 1 œuf, 40 g de farine
125 ml de lait écrémé
20 g d'emmental râpé
Quelques feuilles de basilic ciselées
Graines de pavot et sésame
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Laver, éplucher et couper les légumes en petits morceaux.
- Dans une casserole antiadhésive, faire revenir l'échalote à sec puis ajouter les légumes et laisser cuire en surveillant (ajouter un petit peu d'eau si besoin pour que cela n'accroche pas). En fin de cuisson (après environ 20-25 minutes), saler et poivrer.
- Préchauffer le four à 180-200 °C (th. 6-7).
- Préparer l'appareil en mélangeant l'œuf, la farine, l'emmental et le lait.
- Assaisonner et ajouter le basilic. Y incorporer les légumes cuits en morceaux (en évitant de mettre le jus s'il y en a) ou mixés si vous préférez.
- Prendre un moule en silicone de mini-cakes ou muffins.
- Au fond de 4 moules mini-cakes, répartir quelques graines de sésame, au fond de 4 autres quelques graines de pavot.
- Répartir l'appareil dans les 8 moules.
- Enfourner environ 25-30 minutes. Servir bien chaud, un clafoutis de chaque par personne.

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/03.asp>

Brigitte « Recette extra, parfaite avec une grillade. Rapide et très facile à faire. »



Plats

Chili con carne diététique

Ingrédients pour 1 personne :

125 g de viande de bœuf hachée à 5 % de MG
½ oignon
200 g de tomates pelées, au jus
¼ de gousse d'ail
100 g de haricots rouges (sauf à 900 kcal /
150 g à 1600 kcal)
50 ml de bouillon de bœuf dégraissé
Sel & poivre
Sauce pimentée
Cumin, origan

Marche à suivre :

- Peler l'oignon et l'ail puis les émincer finement.
- Reconstituer 50 ml de bouillon à partir du cube de bouillon de bœuf dégraissé.
- Rincer et égoutter les haricots rouges.
- Faire revenir à sec dans une cocotte au revêtement antiadhésif l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Rajouter dans la cocotte la viande hachée, les épices, la sauce pimentée, et faire revenir le tout en remuant constamment.
- Baisser le feu, ajouter la totalité du bouillon, les tomates et leur jus et enfin, les haricots rouges.
- Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.
- Vérifier l'assaisonnement avant le service.
- Bon appétit !

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/04.asp>

Blanquette de veau allégée

Ingrédients pour 1 personne :

125 g de morceaux de veau dégraissés, pour blanquette, 150 g de champignons de Paris
1 carotte, 1 oignon, 1 gousse d'ail
3 c. à soupe de crème à 3 % de MG
½ cube de bouillon de veau dégraissé
10 g de fécule de maïs, ½ c. à café de moutarde
Thym, laurier, sel & poivre

Marche à suivre :

- Faire dorer la viande dans une poêle à revêtement antiadhésif sans ajout de matières grasses.
- Éplucher l'ail et émincer l'oignon finement. Ajouter avec la viande et poursuivre la cuisson à feu doux.
- Laver, éplucher et couper la carotte en rondelles épaisses et l'incorporer.
- Saler légèrement, poivrer et couvrir d'eau, ajouter le cube de bouillon de veau, le thym, le laurier et laisser cuire 30 minutes à feu doux.
- Couper le pied des champignons, les passer sous l'eau. Les ajouter et poursuivre la cuisson 10 minutes.
- Prélever un peu de bouillon de cuisson et l'incorporer dans un récipient à part sur la fécule de maïs. Bien homogénéiser.
- Verser dans la fécule diluée dans le plat et laisser mijoter à feu doux en remuant sans cesse pendant 5 minutes. Puis, rajouter la crème fraîche et la moutarde et mélanger.
- Servir bien chaud.

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/05.asp>

Nicole « Super blanquette, mon petit fils en se régalant m'a dit "Tu es sûre mamy que c'est du régime?" »



Cassolette de moules au curcuma

Ingrédients pour 1 personne :

160 g de moules décortiquées surgelées
5 cm de céleri branche
125 ml de lait écrémé (demi-écrémé à 1 600 kcal)
10 g de fécule de maïs
½ échalote
Persil
Curcuma
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Ciseler l'échalote finement, la faire revenir à sec dans une poêle anti-adhérente jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Couper le céleri branche en petits tronçons.
- Décongeler les moules au micro-ondes en ajoutant les petits tronçons de céleri branche à « mi-cuisson ».
- Préparer une sauce béchamel diététique : délayer la fécule de maïs avec un peu de lait froid. Porter le reste de lait à ébullition, puis verser sur le premier, mélanger. Remettre le tout dans la casserole et porter sur le feu jusqu'à épaississement. Assaisonner et rajouter le curcuma.
- Mélanger l'échalote précuite, les moules décongelées et les tronçons de céleri branche puis les disposer dans une cassolette (plat allant au four). Saupoudrer de persil haché.
- Verser par-dessus la sauce béchamel diététique et enfourner pendant 15 minutes.
- Servir à la sortie du four !

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/06.asp>

Cuisse de poulet au paprika et à l'orange

Ingrédients pour 1 personne :

1 cuisse de poulet sans la peau
1 petite orange
½ oignon
10 cl de bouillon de volaille dégraissé
Sel & poivre
Paprika
Thym
Persil

Marche à suivre :

- Couper l'orange en deux. Presser l'une des moitiés et couper l'autre en fines rondelles. Ciseler l'oignon. Mélanger le jus d'orange et l'oignon émincé.
- Disposer la cuisse de poulet dans un plat, masser la chair avec le sel, le poivre, le paprika, le thym et le persil. Rajouter la marinade à base de jus d'orange. Couvrir d'un film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 45 minutes.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Mettre la cuisse de poulet et la marinade dans un autre plat à gratin, rajouter le bouillon de volaille, répartir sur le dessus les rondelles d'orange.
- Enfourner 45 minutes en retournant la cuisse à mi-cuisson.
- Servir dès la sortie du four
- Bon appétit !

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/07.asp>

Bérangère « Excellent, c'est trop bon en plus mon mari et mes enfants adorent. Repas bon pour tous et surtout pour mes hanches. »



Rôti de porc aux olives, sauce fraîche tomatée

Ingrédients pour 1 personne :

125 g de rôti de porc dans le filet
12 g d'olives vertes dénoyautées
½ oignon
Le jus d'1 citron
1 pincée de piment d'Espelette
1 c. à café de concentré de tomate
100 g de fromage blanc nature 0 % de MG (20 % de MG à 1600 kcal)
1 c. à soupe de persil ciselé
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Couper les olives en deux et ciseler les oignons finement.
- Faire des entailles dans le rôti, insérer les olives vertes.
- Mélanger le jus de citron, le sel, le poivre, un peu de persil et l'oignon émincé. Badigeonner le rôti de cette préparation.
- Enfourner pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, préparer la sauce : mélanger le fromage blanc, le concentré de tomate, un peu de sel, poivre et piment d'Espelette.
- Sortir le rôti du four et le servir accompagné de la sauce fraîche.

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/08.asp>

Saumon et fenouil braisés à l'orange

Ingrédients pour 1 personne :

125 g de pavé de saumon
225 g de fenouil
½ oignon
1 orange non traitée
Aneth
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Prélever le zeste d'une moitié de l'orange, presser l'orange afin de recueillir le jus, y ajouter un peu d'eau (3 c. à soupe). Ciseler l'oignon. Émincer le fenouil en fines tranches.
- Faire chauffer une sauteuse anti-adhérente, y faire revenir l'oignon, le fenouil. Rajouter les zestes d'orange et le jus. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes à feu moyen. Rajouter éventuellement un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.
- Pendant ce temps, couper le saumon en cubes, les dorer de chaque côté dans une poêle anti-adhérente. Saler, poivrer.
- Saler et poivrer les légumes.
- Dresser l'assiette en répartissant les légumes puis les cubes de saumon poêlés. Décorer avec de l'aneth.
- Servir immédiatement.

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/09.asp>

Denise « Je n'aurai pas pensé à mélanger le thon l'orange et le fenouil, finalement c'est très bon. »



Desserts

Tiramisu aux fraises

Ingrédients pour 1 personne :

- 3 boudoirs, 100 g de faisselle nature 0 %
- 200 g de fraises, 5 cl de jus de citron
- Édulcorant (aspartam ou stévia en poudre)
- Extrait de vanille liquide
- 1 œuf clarifié (blanc et jaune séparés)

Marche à suivre :

- Battre le blanc d'œuf en neige ferme. Fouetter la faisselle avec le jaune d'œuf, un peu d'édulcorant et de l'extrait de vanille liquide. Incorporer délicatement le blanc en neige, à l'aide d'une spatule.
- Tremper rapidement chaque boudoir dans le jus de citron additionné d'édulcorant. Couper un boudoir en deux parties égales.
- Laver les fraises, les équeuter, mixer la moitié pour obtenir un coulis et éventuellement le passer au chinois (passoire) pour enlever les graines. Couper les 125 g de fraises restantes en fines tranches.
- Disposer un boudoir entier et une moitié au fond d'un verre transparent assez large. Répartir dessus un peu de coulis de fraises puis la moitié de faisselle fouettée. Ajouter quelques tranches de fraises.
- Rajouter par-dessus un boudoir et demi, puis le reste de coulis et ensuite le reste de faisselle fouettée. Terminer en répartissant sur le dessus quelques tranches de fraises.
- Disposer au frais pendant une demi-journée, déguster bien frais (avec le surplus de tranches de fraises s'il en reste).

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/10.asp>

Sandrine « Super bon, très léger. Je suis vraiment contente car c'est bon pour ma ligne !!!
Toute ma petite famille s'est régalée. »

Flan à la poire

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 poire
- 150 ml de lait écrémé (ou demi-écrémé pour le 1 600 kcal)
- 1 œuf
- Édulcorant (aspartam ou stévia en poudre)
- Cannelle

Marche à suivre :

- Préchauffer le four à 190 °C (th. 6-7). Laver la poire puis l'éplucher et la couper en petits cubes.
- Battre l'œuf avec l'édulcorant et la cannelle. Pendant ce temps, faire chauffer le lait. Verser petit à petit le lait sur le bord du récipient contenant les œufs + l'édulcorant, tout en continuant de fouetter.
- Répartir les dés de poire dans un petit ramequin individuel et recouvrir avec la préparation. Disposer le plat dans un bain-marie (plat à gratin rempli d'eau froide, arrivant aux trois-quarts du bord supérieur du ramequin), et enfourner 30 minutes jusqu'à ce que l'intérieur soit cuit (vérifier la cuisson en piquant l'intérieur avec un pic à brochette, il doit ressortir sec).
- Sortir le ramequin du bain-marie et servir aussitôt.

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/recette/11.asp>

10 recettes inédites Savoir Maigrir

En exclusivité dans votre cahier, voici des recettes inédites !

À vos tabliers, car là, minceur rime véritablement avec plaisir.



Recette végétarienne

Boulettes végétariennes à la sauce chili

Ingrédients pour 4 personnes :

25 g de protéines de soja texturées
1 œuf
30 g de flocons d'avoine
1 poivron rouge
1 poivron vert
100 g de tomates concassées
½ cube de bouillon de légumes dégraissé
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
½ c. à café de moutarde
1 c. à soupe de sauce ketchup
2 c. à soupe de persil haché
1 c. à soupe de coriandre hachée
3 pincées de paprika en poudre
½ petit piment rouge frais
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Mettre à bouillir 2 fois le volume de protéines de soja texturées et d'avoine réuni, en eau. Compléter avec le cube de bouillon de légumes. À ébullition, verser le bouillon sur le mélange de protéines de soja et d'avoine. Couvrir, laisser gonfler et reposer.
- Laver les poivrons, les épépiner et les couper en lanières.
- Peler l'oignon et la gousse d'ail et les hacher finement, ainsi que le piment.
- Dans une sauteuse à revêtement antiadhésif à sec, saisir les lanières de poivrons avec l'oignon, l'ail, le piment quelques minutes,

- puis compléter avec les tomates concassées, le ketchup, le paprika. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes.
- Vérifier que le mélange protéines de soja et avoine soit bien gonflé et compléter avec l'œuf battu, la moutarde et le persil. Saler, poivrer et bien homogénéiser. Avec vos mains humides, modeler des boulettes.
- Dans une poêle à revêtement antiadhésif à sec, faire dorer à feu vif les boulettes végétariennes de tous les côtés.
- Au moment de servir, arroser les boulettes végétariennes de la sauce au chili, parsemer de coriandre.



Recette festive de Noël



Noisettes de chevreuil, carottes à l'anis et purée de salsifis grillés

Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de chevreuil
4 clémentines
5 cl de vinaigre
20 cl de fond de veau
600 g de carottes
500 g de salsifis cuits surgelés ou en conserve
40 g de sucre
6 c. à soupe de crème d'amande
1 c. à soupe de graines de fenouil
2 étoiles de badiane
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Couper les filets de chevreuil en morceaux de 3 centimètres environ.
- Presser 2 clémentines et tailler les 2 autres en suprêmes (quartiers à vif).
- Éplucher et tailler les carottes en fines rondelles.
- Mettre à chauffer à feu moyen dans une casserole les carottes, 20 g de sucre, les graines de fenouil et la badiane. Saler et poivrer. Bien enrober les carottes de cette préparation, puis couvrir d'eau à hauteur. Laisser cuire les carottes à feu moyen à couvert pendant 15 à 20 minutes.
- Dans une autre petite casserole, faire cuire le reste de sucre avec le vinaigre pour obtenir un sirop épais. Ajouter le jus de clémentine,

laisser bouillir 5 minutes puis ajouter le fond de veau et laisser réduire la sauce de moitié. Saler et poivrer. Ajouter les quartiers de clémentines.

- Dans une sauteuse à revêtement antiadhésif à sec, saisir et faire griller les salsifis sur feu vif. Puis, les mixer à l'aide d'un mixeur à bras en ajoutant petit à petit la crème d'amande. Saler et poivrer.
- Au moment de servir, assaisonner les noisettes de chevreuil, les faire cuire 3 à 4 minutes de chaque côté dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Servir aussitôt avec les carottes à l'anis, la purée de salsifis grillés et la sauce aux clémentines.



Recette d'apéritif

Mini-brochettes de canard laqué et raisin noir

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 magrets de canard
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 3 c. à soupe de pur jus d'orange
- 1 petite grappe de raisin noir
- Sel & poivre du moulin

Marche à suivre :

- Mélanger la sauce soja, le miel et l'huile de sésame. Saler modérément et poivrer.
- Ôter la graisse des magrets et couper la chair en cubes.
- Faire mariner le canard dans la préparation pendant 30 minutes.
- Préchauffer le gril du four.
- Égoutter les morceaux de viande et les faire griller pendant quelques minutes en les retournant régulièrement.
- Pendant ce temps, dans une casserole, porter la marinade à ébullition avec le jus d'orange et laisser bouillir pendant 5 minutes.
- Napper les morceaux de viande avec la sauce. Enfiler les morceaux de canard sur des mini pics à brochettes en bois en alternant avec des grains de raisin noir. Saupoudrer de graines de sésame les mini-brochettes et servir immédiatement !

Recette printanière

Penne aux légumes nouveaux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 30 g cru de penne (50 g cru à 1 600 kcal)
- 75 g de carotte nouvelle
- 75 g d'asperges vertes
- 75 g de pois gourmands
- 1 petite tomate ronde (70 g)
- 1 petit oignon blanc nouveau
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c. à café de persil ciselé
- Sel & poivre

Marche à suivre :

- Faire cuire les pennes à l'eau bouillante salée al dente, les égoutter, les rincer à l'eau froide et les égoutter de nouveau. Les réserver dans une assiette.
- Laver les légumes, peler la carotte et la couper en fins tronçons. Faire cuire les légumes à la vapeur 5 minutes pour qu'ils restent croquants.
- Peler et émincer l'oignon.
- Laver et couper la tomate en dés.
- Dans un saladier, mélanger les pâtes, les légumes croquants, les dés de tomates, l'oignon émincé, le jus de citron et ajouter le persil ciselé. Saler, poivrer et déguster !



Recette estivale

Tartare de tomate sucré-salé

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 tomate cœur de bœuf
- 60 g de fraises
- 1 poignée de mélange de jeunes pousses
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de basilic frais ciselé
- Sel & poivre

Marche à suivre :

- Laver les fraises, la tomate et les jeunes pousses. Équeuter les fraises et les couper en petits dés, faire de même avec la tomate.
 - Dans un bol, mélanger le miel, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Saler et poivrer à votre goût.
 - Mélanger les dés de tomate et de fraises.
 - Dans une assiette, disposer le tartare de tomate-fraises en cercle à l'aide d'un ramequin ou d'un cercle de cuisine.
 - Répartir le mélange de jeunes pousses tout autour. Arroser l'assiette de sauce et parsemer de basilic frais ciselé.
- Bon appétit !

Recette automnale

Pintade aux cèpes et poires caramélisés

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 cuisse de pintade sans la peau
- 150 g de cèpes
- 150 g de champignons de Paris
- 1 poire
- 1 échalote
- 3 c. à soupe de crème à 3 % de MG
- 1 c. à soupe de cerfeuil ciselé
- Sel & poivre

Marche à suivre :

- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Laver, égoutter et couper les champignons en gros quartiers. Laver, peler, épépiner la poire et la couper en lamelles.
- Peler l'échalote et la ciseler finement.
- Déposer la cuisse de pintade sans la peau dans un plat allant au four. Saler et poivrer. La faire cuire 25 minutes à four chaud, ajouter ¼ de verre d'eau à mi-cuisson pour décoller les sucs.
- Pendant ce temps, dans une sauteuse à revêtement antiadhésif à sec, faire fondre l'échalote ciselée, puis ajouter les champignons et les lamelles de poire.
- Laisser mijoter à feu doux à couvert pendant 20 minutes, ajouter un fond d'eau si besoin.
- Mettre la pintade cuite au four dans la sauteuse avec la poêlée, puis parsemer de cerfeuil ciselé et corriger l'assaisonnement.
- Ajouter enfin la crème, remuer et déguster bien chaud !



Recette hivernale

Potage aux légumes d'hiver

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de potiron
300 g de châtaignes au naturel en conserve
1 gousse d'ail
1 cube de bouillon de volaille dégraissé
3 pincées de muscade en poudre
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Faire bouillir 1 litre d'eau et y dissoudre le bouillon cube.
- Éplucher le potiron et le couper en dés moyens. Laver les dés et les réserver.
- Rincer puis égoutter les châtaignes. Les réserver.
- Cuire le potiron dans le bouillon.
- Mixer le potiron cuit, les châtaignes, l'ail et une partie du bouillon selon si vous le souhaitez plus ou moins liquide.
- Assaisonner à votre convenance avec la muscade en poudre, le sel et le poivre. (Attention, n'oubliez pas que le bouillon de poule apporte déjà une quantité non négligeable de sel).
- Verser le potage dans 4 bols et déguster bien chaud.

Recette dessert et fruits

Jelly de fraises

Ingrédients pour 6 personnes :

350 g de fraises
2 g d'agar-agar en poudre (une cuillère à soupe bombée)
60 g de sucre en poudre
500 ml de pur jus de raisin blanc
6 feuilles de menthe pour la décoration

Marche à suivre :

- Laver les fraises, les égoutter, les équeuter puis les couper en quatre.
- Dans le bol du mixeur, mettre les $\frac{3}{4}$ des fraises coupées.
- Ajouter le sucre puis mixer afin d'obtenir une purée.
- Passer la purée de fraise dans une passoire à grille fine pour enlever les pépins.
- Verser le jus de raisin dans une casserole.
- Ajouter l'agar-agar en poudre dans le jus froid puis porter à ébullition 1 minute
- Laisser chauffer 1 minute supplémentaire.
- Ajouter la purée de fraise et mélanger le tout.
- Verser le restant de fraises coupées dans 1 verre à pied.
- Recouvrir avec la préparation.
- Réserver au réfrigérateur jusqu'à ce que la jelly soit prise (environ 4 heures).
- Servir la jelly bien fraîche, décorée d'une feuille de menthe.



Recette dessert à base de chocolat

Parfait glacé ananas- chocolat croustillant

Ingrédients pour 4 personnes :

3 crêpes dentelle nature
10 g de chocolat noir
100 ml de pur jus d'ananas
100 g de fromage blanc nature 0 % de MG
1 g d'agar-agar
1 c. à soupe d'édulcorant en poudre
2 cm de gousse vanille
Papier sulfurisé

Marche à suivre :

- Verser le jus d'ananas froid dans une casserole avec l'agar-agar et faire chauffer avec la gousse de vanille fendue et grattée. Porter à ébullition pendant 1 minute.
- Laisser tiédir, puis incorporer le fromage blanc et l'édulcorant.
- Découper une bande de papier sulfurisé de 6 centimètres de hauteur environ et en faire un cercle en la maintenant fermée avec du scotch.
- Sur une coupelle plate, déposer le cercle et le garnir avec la moitié de la préparation au fromage blanc. Réserver au congélateur 15 minutes.
- Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter 1 crêpe dentelle émietée et bien remuer.
- Sortir la coupelle du congélateur, ajouter le chocolat croustillant, puis le reste de préparation au fromage blanc.
- Réserver au congélateur au moins 30 minutes.
- Juste avant de servir, ouvrir le cercle afin de le retirer et décorer des 2 crêpes dentelles restantes émietées. Bon appétit !

Recette familiale

Cannelloni épinards- ricotta

Ingrédients pour 4 personnes :

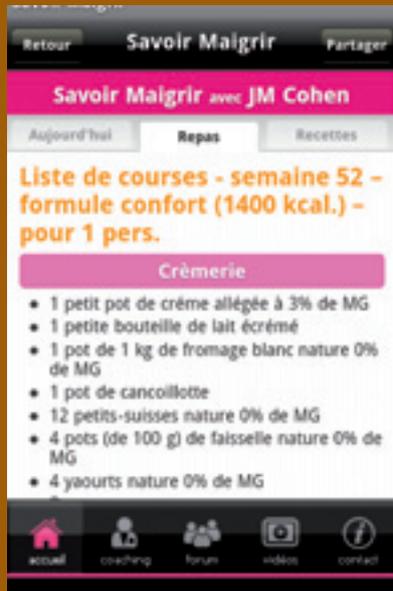
12 cannelloni crus
1 kg d'épinards cuits égouttés
200 g de ricotta
2 gousses d'ail
4 c. à soupe (120 g) de crème à 15 % de MG
Sel & poivre
1 brique de coulis de tomate

Marche à suivre :

- Préchauffer le four à 190 °C (th. 6-7).
- Peler les gousses d'ail et les hacher.
- Décongeler les épinards. Les égoutter et réserver.
- Dans une sauteuse, faire fondre les épinards et l'ail avec la crème fraîche, à couvert, pendant 10 minutes environ.
- Ajouter la ricotta, saler, poivrer et bien mélanger.
- Farcir les cannelloni avec la préparation et les disposer dans un plat à gratin.
- Napper avec le coulis de tomate et mettre au four 30 à 40 minutes.
- Bon Appétit !

N.B. : Si vous ne trouvez pas de cannelloni, vous pouvez tout à fait utiliser des feuilles de lasagnes blanchies que vous roulerez autour de la farce.

Une envie soudaine de réaliser ces délicieuses recettes minceur ? Faites vos courses en un clin d'œil et réalisez la recette de votre choix, où que vous soyez : toutes les infos sont sur votre mobile grâce à l'application Iphone – Ipad et Android Savoir Maigrir !



5

Place aux réussites !

Claudie a perdu 64 kilos

Poids départ : 114 kilos

Poids actuel : 57,4 kilos

« J'ai suivi les menus à 900 calories du programme Savoir Maigrir et j'ai perdu rapidement. Toutes les semaines, je notais mon poids sur un **carnet** et je perdais en moyenne 1 kg par semaine. Je n'ai pour ainsi dire jamais fait d'excès et malgré quelques stagnations, j'ai tenu bon !

Je fais maintenant 50 kg et **je suis fière de moi** et votre soutien.

Je remercie l'équipe Savoir Maigrir qui a changé ma vie. »

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/video/01.asp>

Clara a perdu 42,6 kilos

Poids départ : 113 kilos

Poids actuel : 69,1 kilos

« J'avais 43 kg à perdre et j'ai réussi, maintenant sport avec ma sœur qui s'est inscrite sur le site, équipe motivée et heureuse de voir les kilos partis. Merci Mr Cohen et son équipe. »

Nini a maigri de 26,1 kilos !

Poids départ : 119,1 kilos

Poids actuel : 86,3 kilos

« Depuis que j'ai commencé le programme, j'ai perdu 26 kg. Je compte en perdre encore 15 et je n'ai jamais vu un régime aussi **simple** où l'on peut manger de tout et aller au restau **sans culpabiliser**, même au Fast-food. J'ai perdu beaucoup au début, le premier mois 10 kg, et après cela j'ai perdu moins **rapidement**. À présent je suis toujours en surpoids sur mon IMC mais je me sens super légère et je m'autorise des vêtements que je ne regardais même pas auparavant... Tout le monde est impressionné donc je ne compte pas m'arrêter là.

Et de plus, je ne pense même plus manger autrement que des menus équilibrés ! D'ailleurs, je ne suis plus vraiment tous les repas. **Je jongle avec les recettes** et **compose moi-même des menus**, c'est tellement simple que j'arrive même à prendre des recettes dans les magazines et les adapter au régime.

Merci Jean-Michel Cohen vous avez fait de moi une autre personne ! »

Marie-Pierre témoigne après 40 kilos perdus

Poids départ : 106 kilos

Poids actuel : 70,2 kilos

« J'ai 51 ans, mon objectif était de perdre 40 kg et j'y suis parvenue au bout de 1 an. J'ai réussi à vaincre mes **mauvaises habitudes alimentaires**, grâce aux conseils de Jean-Michel Cohen et de son équipe. Un de mes objectifs était de reprendre le sport et en particulière l'équitation et j'y suis arrivé. Merci à toute l'équipe. »

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/video/02.asp>

Misticdeby a perdu 30,3 kilos !

Poids départ : 98 kilos

Poids actuel : 66,4 kilos

« Bonjour,
Depuis le départ, j'ai perdu 31 kilos et le tout **sans fatigue, sans stress** et cela grâce au coaching de Mr Jean-Michel Cohen car il m'a redonné **l'envie d'être enfin moi-même**. Ce n'était pas gagné ! Heureusement pour moi, j'ai eu un déclic qui m'a donné envie de changer mon alimentation afin de manger plus équilibré. Pour cela, j'ai fait des recherches sur Internet car je cherchais avant tout une méthode pas trop contraignante. C'est ainsi que je suis tombée sur le programme Savoir Maigrir de Jean-Michel Cohen. Suite aux nombreux échos que j'avais eu par l'intermédiaire de la télévision, je me suis lancée tête baissée. Étant végétarienne, je me suis mise à découvrir de nouvelles façon de cuisiner les légumes. J'ai également appris à ajouter des protéines dans mon alimentation, à réduire ma consommation de féculents et de manger plus régulièrement des fruits tout au long de la journée. Grâce à Jean-Michel Cohen, **je gère d'une main de chef** mon alimentation ! Enfin, un effet secondaire à ce régime, ma garde-robe est passée la taille 50/52 à 40/42. Autant dire que je ne pensais même pas que cela puisse arriver un jour !

Aujourd'hui je rigole quand je repense à toutes ces années passées ! Alors un grand merci à Jean-Michel Cohen et à toute son équipe ! »

Mardi 26 juillet 2011 Bienvenue! [Mon compte](#) [Connexion](#)

Aujourd'hui.com Shopping **vip** Passez commande au **0800 00 88 30**
appel gratuit depuis un poste fixe [mon panier](#)
0 article(s)

LA SÉLECTION DES COACHS | LIVRES | PHYTHOTHÉRAPIE ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES | NUTRITION | BIEN-ÊTRE | PRODUITS CONNECTÉS | ÉVÉNEMENTS | COSMÉTIQUES

Votre recherche...

Aujourd'hui.com s'engage

Paiement Sécurisé Satisfaction ou remboursement

Livraison en 24 heures Livraison gratuite dès 65€ d'achat

Top 10 Recherches

1. 100 recettes et menus
2. quinoa
3. pain
4. jean-michel cohen
5. confitures
6. cabrioles
7. spaghetti
8. spiruline
9. pain intégral
10. withings

Meilleures ventes

Pain intégral Montgran, longue.com	Boisson tonique provençale	100 recettes pour mincir sans effort	Spécialité aux cerises grolles bio
100 recettes pour alléger vos plats	Spécialité aux mandorles bio	Spécialité aux oranges amères bio	Spiruline

aujourd'hui.com on Facebook

5,267 people like aujourd'hui.com

Nathalie	Marianne	Francis	Anna	Débby	
Lise	Laurence	Yves	Rosario	Marie	

Facebook social plugin

*Retrouvez les meilleurs produits
pour booster votre programme de coaching
sur la boutique VIP Aujourd'hui.com*

<http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/boutique/01.asp>

- 1.** Uniquement des produits sélectionnés par votre coach pour Aujourd'hui.com
- 2.** **10 %** de réduction **à vie** et sur tous les produits (5 % sur les livres)
- 3.** Livraison en 24 h par Chronopost pour 5,90 € seulement, c'est imbattable !
Et livraison gratuite **dès 65 €** d'achat.
- 4.** Passez commande par téléphone au **0 800 00 88 30** appel gratuit depuis un poste fixe.

Votre bon de commande

Pour bénéficier de vos avantages

- 1 - Choisissez vos produits sur le site <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/boutique/01.asp>
- 2 - Commandez en remplissant le bon de commande ci-dessous et renvoyez-le par courrier ou contactez le service client au 0 800 00 33 80 (appel gratuit depuis un poste fixe, du lundi au vendredi de 9 h à 19 h)

Vous pouvez, bien sûr, commander directement sur le site si vous le souhaitez !

Vos coordonnées

Votre pseudo unique

Votre programme de coaching

Mme Mlle M. Nom Prénom

Adresse

.....

Code postal Ville

Tél. Port.

Date de naissance

E-mail

Désignation du produit	Référence	Prix unitaire	Quantité	Prix total

Exemple : Agar-agar

3.17

2

6.34

TOTAL de mes achats	
Frais de port	
France métropolitaine, par Chronopost sous 2 jours. Mes frais seront facturés 5,90 euros	
MONTANT à payer	

Choisissez votre mode de paiement

Chèque bancaire Carte bancaire (logos)

N° :

Date d'expiration :

Cryptogramme :

(les 3 derniers chiffres du numéro au dos de votre carte bancaire)

Date et signature

Comment nous contacter?

Par Internet : www.aujourd'hui.com (7 jours sur 7, 24 heures sur 24)

Par téléphone : 0 800 00 88 30 (tous les jours de 9 h à 19 h, numéro gratuit depuis un poste fixe)

Par courrier : Aujourd'hui.com - Bât Le Séranne, hall B 140 - quai Flora Tristan - 34070 Montpellier

Toute l'équipe aujourd'hui.com vous remercie pour votre commande et espère qu'elle vous apportera toute satisfaction. Pour toute question ou commande un conseiller bien-être est à votre écoute, n'hésitez pas à le contacter.

Extrait des conditions générales de vente au verso

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

La société ANXA Europe (UK) Limited (ci-après dénommée ANXA), dont le siège social est situé au 40 Craven street, London, WC2N 5NG, United Kingdom, possède le numéro d'enregistrement 4419133. Son numéro de Siret étant le 449 431 048 000 15. Elle édite et administre le site de commerce électronique <http://shopping.aujourd'hui.com> (ci-après dénommé le « Site »).

ANXA adhère au Code professionnel de la Fédération des Entreprises de Vente à Distance (FEVAD) et s'engage à le respecter. Le Site est la propriété de ANXA en sa totalité, ainsi que l'ensemble des droits y afférents. Toute reproduction, intégrale ou partielle, est systématiquement soumise à l'autorisation des propriétaires. Toutefois, les liaisons du type hypertextes vers le Site sont autorisées sans demande spécifique.

Il est ouvert à tout utilisateur de ce réseau (ci-après « Utilisateur »). Tout Utilisateur ayant validé une commande est dénommé « Acheteur ». Les droits et obligations de l'Utilisateur s'appliquent nécessairement à l'Acheteur. L'Utilisateur et ANXA sont ci-après dénommés « les Parties ».

Le Site permet à ANXA de proposer à la vente des compléments alimentaires et accessoires fabriqués par et/ou pour ANXA ou ses éventuels partenaires commerciaux (ci-après les « Produits ») à l'Utilisateur.

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent aux ventes de produits et de services effectuées sur le Site. Elles précisent notamment les conditions de commande, de paiement, de livraison et de gestion des éventuels retours des produits commandés par l'Acheteur.

Les services proposés par ANXA sont exclusivement réservés aux personnes majeures ou aux personnes mineures titulaires d'une autorisation express de leur représentant légal leur permettant d'effectuer une commande sur le Site, à l'exception des produits de la gamme compléments alimentaires qui eux sont strictement réservés aux personnes majeures. ANXA se réserve le droit à tout moment de demander à l'Acheteur un justificatif d'identité attestant de son âge et/ou de l'autorisation du représentant légal. ANXA se réserve le droit de ne pas répondre à une commande ou d'exclure de sa base de données, un utilisateur/acheteur qui n'aurait pas répondu à la demande de justificatif d'âge ou qui ne se serait pas conformé aux principes édictés à la présente clause.

L'Utilisateur peut sauvegarder ou imprimer les présentes conditions générales de vente, sans jamais pouvoir les modifier.

La suite à l'adresse : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/boutique/03.asp>

Devenez une super marraine !

Votre programme vous satisfait ? Vous maîtrisez les outils ? Vous aimez la communauté Savoir Maigrir et avez envie d'y participer davantage ?

Alors devenez une SUPER MARRAINE !

C'est très simple : il vous suffit d'inviter vos amies à rejoindre le programme Savoir Maigrir. En venant de votre part, elles bénéficieront d'une réduction pour découvrir le programme.

De plus, chaque fois que l'une d'entre elles rejoindra la communauté Savoir maigrir, vous bénéficierez de nombreux avantages bien-être !

Rendez-vous sur votre espace minceur, rubrique **Plus**, sur l'onglet **Super Marraine** !

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/18.asp>

proposé par [aujourd'hui.com](#) [Se connecter](#) [S'inscrire](#) [Ajouter un profil](#) [Ajouter une photo](#) [Ajouter une vidéo](#) [Ajouter une musique](#) [Ajouter un lien](#) [Ajouter un statut](#) [Ajouter un message](#)

Savoir Maigrir
avec Jean-Michel Cohen

Accueil Coaching Amis Communauté Shopping

Opération Super Marraine

Pour devenir Super Marraine, c'est très simple !
Il suffit d'inviter vos amies à rejoindre le programme Savoir Maigrir ! En venant de votre part, elles bénéficieront d'une réduction pour découvrir le programme. De plus, chaque fois que l'une d'entre elles rejoindra la communauté Savoir Maigrir, vous bénéficierez de nombreux avantages bien-être !

Bonus de réduction + **Rencontrez Jean-Michel Cohen** + **Offrez des mois de coaching à vos amies** = **Super marraine**

Vos avantages bien-être :
Aucun de vos amies invitées n'a rejoint le programme, aussi vous ne bénéficiez pas encore d'avantages bien-être.

Invitez vos amies dès maintenant !

Ajouter depuis mon carnet d'adresses

[Gmail](#) [Yahoo!](#) [iCloud](#) [MAIL](#)

Invitez très simplement vos amies en entrant leurs emails

000@email.com
000@email.com
000@email.com
000@email.com
000@email.com

Liste de vos invitations
000@email.com

Savoir Maigrir

Je t'invite à me rejoindre sur le programme Savoir Maigrir !
En cliquant sur le lien suivant, tu pourras réaliser gratuitement ton bilan nutritionnel et avoir accès au nutritionniste Jean-Michel Cohen !
SVP

Ajouter un message personnel à votre ami :

[envoyer les invitations](#)

Un mail leur sera envoyé de votre part pour les inviter à devenir votre filleule. Vous recevrez un mail de confirmation dès qu'une de vos amies deviendra votre filleule.

Conception graphique : Maylis Point
Réalisation maquette : Facompo
Illustrations : © Maylis Point
© Aujourdui.com, © Lynea, © Sébastien Garcia

+ *Aujourd'hui.com* vous offre de nombreuses possibilités d'atteindre votre objectif minceur !

vip-shopping.aujourd'hui.com

1. Un programme de coaching minceur **personnalisé**
2. Des **produits sélectionnés** par mes soins
3. Un **service client gratuit**
par téléphone au **0 800 00 88 33***
et par e-mail : **support@anxa**.

* Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 19 h,
gratuit depuis un poste fixe.



Aujourd'hui.com
passer à l'action pour mieux vivre