



Bien manger pendant le confinement

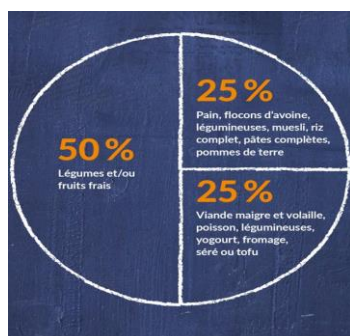
En cette période, les tentations sont grandes : être chez soi, avoir tout sous la main, le changement de rythme, le stress, l'ennui et bien d'autres... De quoi faire des petits excès qui ne feront pas plaisir à nos maillots de cet été ! Alors voici quelques conseils que je peux vous donner :

1. Planifier vos menus

Faites un rapide inventaire de ce qu'il vous reste. Établissez une liste avec votre menu prévu pour une à deux (même voir trois) semaines en fonction de vos disponibilités de stockage. Jouez entre des aliments frais, surgelés ou en boîtes.... Faites votre liste de courses en fonction de ce qui vous restent dans vos armoires, frigo, surgélateur, En allant faire vos courses, jouer sur les dates de péremption. Certains aliments comme les fromages à pâtes dures pourront être consommés plus tard que des fromages frais. Penser aux conserves de petits poissons (hareng, sardines préparées, ...) pour vos repas du midi.

Équilibrez vos menus :

- Légumes à volonté sous forme légumes cuits, de soupe, de crudités, de jus de légumes,
- Favoriser les protéines maigres : min 2x/sem de la volaille, 2x/semaine du poisson et 1x/sem des légumineuses.
- Garder la main légère sur les matières grasses (cf document assaisonnement pour mes patients).
- Garder une bonne proportion dans votre assiette :



2. Garder une bonne structure alimentaire

Avec le confinement, notre rythme de vie est changé. Il est donc important de garder un horaire avec des repas à heures fixes. N'oubliez pas 3 repas par jour et des collations si nécessaires.

Une collation peut être prise si vous avez plus de 5 heures entre 2 repas. Favorisez les fruits sous toutes ses formes : salades, fruits frais, smoothies (max 1 x/sem) (éviter les jus, fort riche en sucre). Ajoutez quelques oléagineux (noix, noisettes, amandes, ...). Si la faim est vraiment intense, accompagnez d'un produit laitier ou de muesli ou d'une tranche de pain avec un peu de miel ou de confiture. Attention, une collation n'est pas un repas. Elle doit simplement atténuer la faim pour permettre de tenir jusqu'au repas suivant.

3. Augmenter vos défenses immunitaires

L'apport en zinc est très important pour booster vos défenses immunitaires. Au niveau alimentaire, l'huître est l'aliment qui en contient le plus, suivi par le foie de veau, le veau en général, les fruits de mer et crustacés ainsi que le germe de blé, les légumineuses et les graines de courges.

Augmentez votre apport en vitamine C, en privilégiant les fruits en collations. Certains légumes en contiennent en grande quantité tels que les poivrons, les choux et le brocoli.

Pour diminuer le stress, augmentez votre apport en magnésium via les noix, amandes, les légumineuses et légumes à feuilles vert foncé (chou vert, épinard, cresson, pourpre, artichaut, bette, ...).

Les oméga 3 diminuent l'inflammation et l'hormone du stress (le cortisol). Les aliments riches sont les graines de lin broyées avant dégustation (ou en huile mais attention à sa fragilité : garder au frigo, à l'abri de la lumière et maximum 3 semaines au frigo), huile de colza et les poissons gras (hareng, sardine, maquereau, anchois, ...).

4. Se faire plaisir de temps en temps

Profitez du week-end pour partir vers des plats un peu plus réconfortants. Gardez toujours en tête de placer un maximum de légumes et d'éviter d'avoir la main trop

lourde sur les matières grasses (pour mes patients, cf document sur les assaisonnements, sauces froides). Ex : pita avec une sauce au yaourt et du chou. Profitez d'avoir du temps pour tester quelques recettes et assaisonnements !

Envie d'un apéro ? favorisez quelques bâtonnets de légumes avec une petite sauce allégée. Ex : carottes avec du fromage blanc mélangé avec une pointe d'huile de truffe.

Les enfants adorent cuisiner et vous ne résistez pas à l'envie de préparer avec eux des pâtisseries, des biscuits, des crêpes, ... Pensez à y introduire des fruits, par ex crème chocolat banane, biscuits aux myrtilles, crêpes avec de fines tranches de pomme au moment de la cuisson, ... Remplacez simplement votre collation ou votre petit déjeuner par ces aliments « plaisir ». Évitez simplement d'en avoir tous les jours et restez raisonnable sur la quantité ! Ne vous laissez pas tenter le soir.... Et bougez !

5. Maintenir une activité physique

Planifiez minimum 30 minutes de sport par jour. Sur internet, vous trouvez beaucoup de programmes disponibles. Le confinement autorise les promenades, changez-vous les idées et profitez du beau temps !

6. Prendre des compléments si nécessaires pour renforcer ses défenses immunitaires.

Certains compléments peuvent être utiles pour augmenter les défenses immunitaires tels que le zinc, la vitamine C, l'échinacéa, la propolis, la spiruline et les bourgeons d'argousier, d'églantier et de viorne. Avant d'en prendre, demander conseils à un professionnel tels que votre pharmacien, médecin ou diététicienne !

Durant le confinement, je fais des consultations via Skype ou WhatsApp. N'hésitez pas à me contacter sur mon GSM au 0486/30.76.58 ou via mail à caroline.heraly@skynet.be.