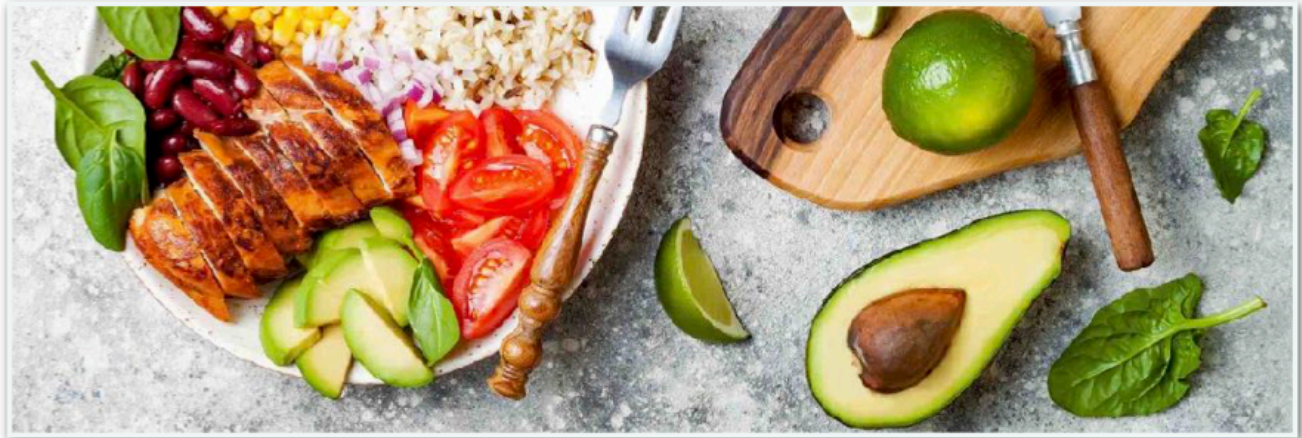


Le guide du repas entre amis

Manger sainement
tout en profitant

Manger dans un contexte social

Bienvenue dans le guide du repas entre amis, nous allons voir ensemble des astuces et conseils pour profiter sereinement des événements auxquels vous irez tout au long de l'année !



Cela peut être un peu stressant de répondre à une invitation :

On peut avoir peur de ruiner tous ces efforts

On profite moins du moment à cause de la peur de culpabiliser après coup

C'est aussi un moment peu agréable si l'on est obligé de dire non à tout

On peut même se sentir un peu exclu du repas

J'ai créé ce guide pour t'aider lors de ces situations !

Le but n'est pas de regarder les autres manger sans profiter

Pour autant, cela ne veut pas dire que tu as le droit à tout.

Cela demande quelques efforts, bien sûr

Mais rappelle-toi, manger sainement t'aidera justement à profiter encore plus :

Tu auras plus d'énergie

Tu auras plus de confiance en toi

Tu te sentiras en pleine forme !

Alors voici comment être en harmonie avec tes objectifs nutritionnels, tout en passant un bon moment !

La perfection est inutile

Pour tenir sur la durée et ne pas être en permanence frustré, il est judicieux de suivre la règle 80/20

Avec ce principe, il est facile d'avoir le bon équilibre entre style de vie saine et plaisir.

Il ne sert à rien de chercher la perfection, car cela amène du stress au quotidien dès qu'il y a un imprévu.

Qu'est-ce que la règle 80/20 :

80 % du temps : Je mange sainement

20 % du temps : Je m'autorise des écarts



Avec cette répartition, tu peux anticiper un repas entre amis en fin de semaine : mange bien toute la semaine pour te rendre au repas avec ton "joker"

À l'inverse, n'utilise pas tes 20 % d'écarts autorisés dès le lundi, tu n'aurais plus de joker pour les imprévus de la semaine.

Même si tu as le droit à ces petits écarts, cela ne veut pas dire pour autant que tu dois te lâcher complètement sur le repas :

Essaie de faire au maximum les choix pour bien manger, et autorise-toi un ou deux écarts sur quelque chose qui te fait réellement plaisir

Un mauvais écart serait de cumuler tout ce qui ne va pas dans un seul repas : Gâteau + chips + 3 verres de vins ...

À la place, fais des efforts sur une partie de tes choix, et ne culpabilise pas pour manger quelques aliments "à éviter en temps normal"

Invitation chez des amis

En premier lieu, je te conseille de ne pas dire que tu es au régime

Car ce n'est pas agréable de devoir se justifier auprès des autres, et tu auras le droit aux éternels "on n'a qu'une vie" et "il faut se faire plaisir"

Tu le fais pour toi et tu as tes raisons, c'est suffisant.

Mieux vaut laisser parler les résultats et ton attitude énergique que de débattre sur l'alimentation !

La clé est d'être proactif

Pour être sûr d'avoir des plats que tu pourras manger, la meilleure façon est d'en préparer toi-même.

Porte-toi volontaire pour cuisiner quelque chose de sain (et bon) !

Il est beaucoup plus simple de s'occuper d'une partie du repas, plutôt qu'espérer trouver quelque chose qui te convient une fois passé à table

Tu te proposes donc pour préparer l'entrée, ou des légumes en accompagnement, ou une salade de fruits en dessert

Je te conseille de créer un carnet de recettes saines et que tu apprécies, tu pourras piocher dedans sans chercher à chaque fois une nouvelle recette au dernier moment.

J'ajoute à la fin quelques autres recettes

Ensuite ce qui compte, c'est la répartition de ton assiette :

Comme pour tes repas de tous les jours, privilégie une grande quantité de légumes, des lipides et des protéines de bonne qualité pour compléter

Et prends seulement un peu de féculent.

(**✗** On fait généralement l'inverse : beaucoup de féculents, et un peu de légumes pour compléter)

On verra plus en détail les bons choix dans le chapitre suivant

Si jamais l'hôte t'interdit de préparer quoi que ce soit, tu peux en dernier recours lui dire que tu as une intolérance à certaines choses, comme le gluten par exemple.

Faire les bons choix

On va maintenant voir quels sont les meilleurs choix à faire, catégorie par catégorie.

N'oublie pas que tu n'as pas besoin d'atteindre la perfection, et tu peux donc faire quelques écarts sur ce qui te fait le plus envie.

À l'apéritif :

X À éviter :

Tous les biscuits apéritifs : crackers, biscuits salés, chips, cacahuète salées

✓ À la place :

(tu peux te charger d'amener)

- Bâtonnets de crudités (concombre, carotte, céleri, chou-fleur, tomates cerises) avec sauces maison
- Cake salé maison
- Noix, amandes, noix de cajou (non grillées et non salées)



Entrée :

✗ À éviter :

- La charcuterie transformée (saucisson, saucisse, bacon industriel)

✓ À la place :

- Salade / Salade composée
- Aliments naturels : avocat, tomates, feta, olives, jambon blanc, oeufs ...
- Taboulé maison au quinoa
- Cake salé maison



Plat principal :

✗ À éviter :

- Le pain, les pâtes, les pommes de terre
- Ne te sers pas une trop grosse assiette

✓ À la place :

- Mange de la viande ou poisson sans problème
- Si possible, demande la sauce à part pour ne pas en trop manger (ou tu peux prendre de l'huile d'olive seule à la place)
- Mange beaucoup de légumes et peu de féculents
- Ressers-toi seulement de légumes et protéines (poisson, poulet ...), et non de féculents

Dessert :

✗ À éviter :

- Gâteaux, pâtisseries, chocolat, crèmes ...

✓ À la place :

- Salade de fruits frais
- Fruit seul
- Fromage blanc
- Mousse au chocolat maison



Alcool :

✗ À éviter :

- La bière
- Les alcools sucrés (vin blanc moelleux, alcool de fruits)
- Cocktails à base de sucre ou jus de fruits

✓ À la place (2 verres max) :

- Le mieux : Vin rouge
- Vin blanc sec et rosé



Boissons :

✗ À éviter :

- Les jus de fruits (même 100%)
- Les sirops de fruits
- Les sodas, ice-tea, oasis ...

✓ À la place :

- Eau
- Eau infusée (citron, concombre, menthe, fruits entiers)
- Eau gazeuse
- Eau gazeuse avec citron, citron vert, menthe ...



À un barbecue

En plus des règles du dessus

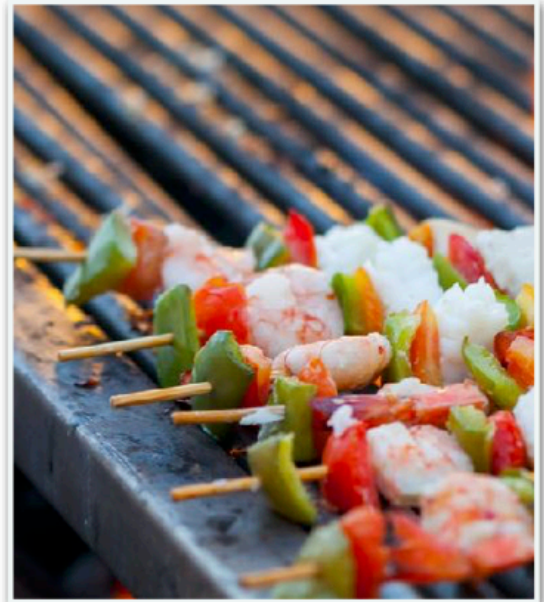
Encore une fois, ne te propose pas pour la viande ou une bouteille de vin.
À la place, amène quelque chose de sain :

- Apéritif légumes
- Entrée
- Légumes d'accompagnement
- Salade de fruits desserts

Viandes :

✗ À éviter : Les saucisses et la viande de mauvaise qualité

✓ À privilégier : Poisson et blanc de poulet, boeuf de bonne qualité, crevettes



La cuisson :

On pourrait penser que le plus gros problème du barbecue est de manger beaucoup de viande.

Alors que le vrai problème vient de la cuisson à température extrême.

Toutes les particules noires grillées sont des particules cancérigènes, et ce sont des oxydants ultra-puissants : les cellules de ton corps vont vieillir prématurément à cause de ces particules

Tes organes s'abiment plus vite, ta peau devient moins lisse et vieillie aussi, etc...

C'est le même problème qu'avec la cigarette

Donc, prépare les légumes à part, à la vapeur ou au wok, et non pas en cuisson barbecue.

Et cuit seulement la viande au barbecue, enlève le plus possible les parties noircies quand tu en manges

Pour contre-balancer ces effets négatifs, il est important de manger beaucoup de légumes.

Tu peux aussi manger des fruits antioxydants au dessert :

les baies rouges (fraises, framboise, mures, cassis, myrtille, groseille)

Évite aussi les pommes de terre, elles contiennent beaucoup de sucres.

Tu peux les remplacer par des patates douces, qui sont une alternative plus saine

Récapitulatif

✗ À ne pas manger (ou du moins à fortement limiter) :

- Tous les biscuits apéritifs : crackers, biscuits salés, chips, cacahuètes salées
- La charcuterie transformée (saucisson, saucisse, bacon industriel)
- Le pain, les pâtes, les pommes de terre, tout ce qui est à base de blé
- Évite les sauces si tu ne sais pas ce qu'il y a dedans, demande un peu d'huile d'olive seule
- Évite les saucisses au barbecue, et les parties trop noircies de la viande
- Les desserts trop sucrés, les gâteaux industriels
- Les sodas et boissons sucrées
- La bière et les alcools sucrés

✓ À la place :

- Mange beaucoup de légumes
- De bonnes protéines et de bons lipides
- Un peu de féculent
- Des fruits et desserts peu sucrés
- De l'eau
- Du vin rouge (2 verres max)



Le plein d'astuces

- Mange lentement, mâche longtemps avant d'avaler. Ta digestion sera plus facile et tu mangeras moins en quantité
- Mange beaucoup de légumes faibles en calorie, mais qui prennent beaucoup de place dans l'estomac : salade verte, concombre, tomates, céleri, endives, etc..
- Bois de l'eau, un grand verre avant le repas, et de petites gorgées pendant le repas pour ne pas boire trop d'alcool
- Discute beaucoup, pour ne pas te focaliser sur la nourriture
- Essaie de te servir toi pour contrôler la quantité, et étale bien ta nourriture sur toute l'assiette pour que personne ne te fasse de remarque sur les quantités
- Bois ton verre de vin lentement, car dès qu'il sera vide on te resservira
- Mange une pomme avant d'aller chez des amis, cela évitera que tu craques facilement sur les biscuits apéritifs
- Ne jeûne pas en prévision d'un gros repas, tu risquerais de te rattraper sur de mauvaises choses et de manger plus que besoin
- Le lendemain d'un gros repas, tu peux sauter le petit déjeuner (ou boire qu'une boisson chaude sans sucre).
Mais attention à faire un repas normal à midi ensuite, et non compenser le petit déjeuner en moins
- Si tu sais que tu es invité chez des amis le weekend, fais l'effort de manger parfaitement la semaine, tu culpabiliseras moins arrivé le weekend si tu fais quelques écarts avec tes amis
- Si tu n'es pas chez toi au petit déjeuner, essaie au maximum de manger un petit déjeuner salé
Ne prends pas de pains, viennoiseries, confiture, céréales
Demande (ou amène) des oeufs ou du jambon, un avocat et des noix / amandes

Quelques recettes

Idées pour l'apéro :

- Assortiment de crudités
- Houmous maison
- Guacamole maison
- Morceaux de blanc de poulet
- Crevettes
- Noix, amandes, noix de cajou (non salées et non grillées)
- Feuille d'endives avec à l'intérieur : roquefort-noix-ciboulette



Houmous vert :

- 1 boîte de pois chiche déjà cuit avec le jus
- 1 poignée d'épinards frais lavés et séchés
- 1 poignée de basilic frais
- Un peu de jus de citron
- 1 c.a.s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail coupée en morceaux fins
- 2 c.a.s tahini (crème de sésame)
- Sel/poivre

Passer simplement tous les ingrédients au mixeur, jusqu'à obtenir une texture onctueuse

Cake salé :

Ingrédients pour la base :

- 3 oeufs
- 150g farine de riz
- 10 cl d'huile d'olive
- 12 cl lait de riz ou 2 yaourts soja
- 1 sachet de levure
- Sel poivre

+ ingrédients selon choix du cake
(voir dans la préparation)



Préparation :

- Remuer tous les ingrédients ensemble
- Puis ajouter :
 - Tomates séchées / olives noires
 - OU Jambon blanc / Olives vertes
 - OU Roquefort / Noix
- Faire cuire au four 40' à 180°

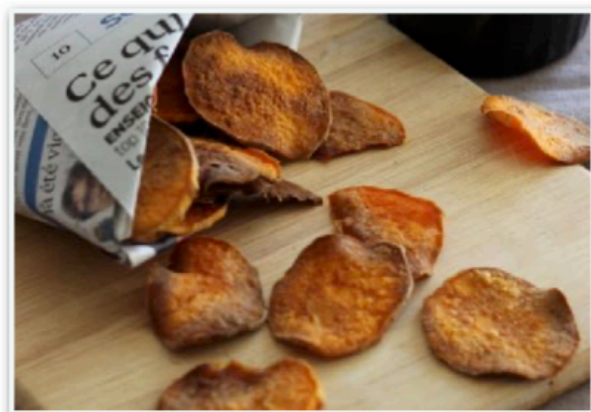
Chips de patate douce au four :

Ingrédients :

- Patate douce
- Huile d'olive
- Epices : paprika, piment doux, sel et poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 190°C.
- Eplucher, laver puis sécher la patate douce
- La découper en fines rondelles à la mandoline ou éplucheur à légume
- Repartir l'huile d'olive et les épices sur les chips
- Enfourner et cuire 15 à 20 minutes
Bien surveiller la cuisson pour ne pas les laisser noircir, elles doivent être dorées et sèches
Ajuster le temps selon la puissance du four et l'épaisseur des rondelles



😊 PROFITE BIEN DE CES MOMENTS CONVIVIAUX 😊

