

Comment perdre du poids

Voir la feuille intitulée « Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement ».

Variez votre alimentation

- Suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

Mangez trois petits repas réguliers par jour

- Prenez des repas réguliers, mais diminuez vos portions.
- Vous pouvez aussi prendre des petites collations faibles en calories, comme des crudités, un fruit, des biscuits soda, du maïs soufflé sans gras ou un petit verre de lait faible en gras.

Buvez de l'eau

- Tâchez de boire de 6 à 8 verres d'eau par jour.
- Vous pouvez aussi boire des boissons gazeuses de régime, des boissons instantanées de régime (par exemple, Kool-Aid diète et Crystal Light) et une ou deux tasses de thé ou de café moins sucrés.

Voir la feuille intitulée « Conseils utiles pour une vie active ».

Marchez

Marcher et faire de l'exercice peut vous aider à vous sentir mieux et à perdre du poids.

Remplissez-vous l'estomac de légumes et de fruits

Ces aliments sont naturellement faibles en gras et pleins de fibres, de vitamines et de minéraux. Si vous mangez davantage de ces aliments, vous trouverez plus facile de diminuer les viandes, les gras, les desserts et les collations riches en gras.



Choisissez :

- du lait écrémé ou à 1 %, du babeurre, du yogourt ou du fromage cottage
- des fromages durs contenant 20 % ou moins de M.G. (matières grasses du lait)
- de la crème sûre sans gras ou allégée
- des viandes maigres (enlevez le gras) et du poulet sans la peau
- des charcuteries faibles en gras (moins de 15 %)
- du thon, du saumon et des sardines mis en conserve dans de l'eau
- des craquelins secs, tels que biscuits soda et toasts Melba
- des desserts moins riches : Jello diète, popsicles diète, fruits, une pomme au four (au lieu d'un morceau de tarte aux pommes), biscuits secs (p. ex. biscuits digestifs, biscuits à l'arrow-root, biscuits secs au gingembre), yogourt faible en gras, sorbet, crème glacée faible en gras ou tablettes de crème glacée allégées, poudings allégés ou gâteau des anges.

Mangez beaucoup de fibres

En plus des fruits et légumes, mangez du pain brun, des céréales à grains entiers et du son. Si vous mettez des pois et des haricots secs au lieu de viandes dans vos soupes et bouillis, vous consommerez davantage de fibres et moins de gras.

Mangez moins de viande, de poisson et de poulet

Pour votre repas principal, choisissez un petit morceau, à peu près de la grosseur de la paume de votre main.

Mangez lentement

Buvez de l'eau avec vos repas et mâchez lentement. Ne vous réservez pas.

Mangez moins de gras

La margarine, le beurre, le saindoux et l'huile sont composés entièrement de gras. Ils sont tous riches en calories.

- Ne faites pas frire vos aliments dans le gras. Vous pouvez les faire griller, rôtir sur une grille, cuire au barbecue, bouillir, cuire à la vapeur ou cuire au micro-ondes. Si vous voulez faire rissoler quelque chose, faites-le dans un peu de bouillon plutôt que dans du gras. Ajoutez des fines herbes et des épices pour rehausser le goût.
- Utilisez moins de gras dans les muffins et autres pâtisseries.

- Il est plus facile de faire de la cuisine faible en gras avec des poêles à frire et des moules à revêtement antiadhésif.
- Réfrigérez les potages et les bouillis, puis enlevez le gras durci.
- Réfrigérez le jus de cuisson jusqu'au lendemain. Enlevez le gras durci. Faites votre sauce à partir du jus dégraissé.
- Mettez moins de beurre ou de margarine sur votre pain, vos sandwichs et vos légumes. Essayez plutôt un peu de salsa, de moutarde, de relish ou de mayonnaise allégée, ou une pincée de fines herbes ou un peu de jus de citron sur vos légumes.
- Ajoutez du bouillon à vos légumes et vos pommes de terre pour qu'ils ne soient pas trop secs.
- Diminuez votre consommation d'aliments gras : chips, noix, frites, pommes de terre rissolées, saucisson de Bologne, saucisses, bacon, fromage, lait entier et crème, sauces brunes, sauces riches, crème glacée, gâteaux et beignes.
- Au restaurant, demandez qu'on vous apporte les vinaigrettes et sauces « à côté ». Demandez votre pain ou vos toasts sans beurre, et limitez les aliments gras comme les frites.

Limitez les aliments sucrés

- **Considérez tous les aliments suivants comme du sucre** : sucre blanc, cassonade, sirop, miel et mélasse.
- **Les aliments suivants contiennent beaucoup de sucre** : confiture, gelée, marmelade, bonbons, chocolat, boissons gazeuses ordinaires, thé glacé et boissons en poudre (comme le Tang et le Kool-Aid fait avec du sucre), lait concentré sucré, pâtisseries, gâteaux avec glaçage, crème glacée et beignes.
- **Limitez le jus de fruits.** Même les jus « non sucrés » contiennent des sucres naturels. Les fruits frais sont préférables aux jus, car ils ont plus de fibres. Buvez de l'eau si vous avez soif.
- Utilisez moins de sucre quand vous faites des poudings, des muffins ou des biscuits.
- Au lieu de sucre, vous pouvez mettre un succédané du sucre hypocalorique dans votre café, votre thé ou sur vos céréales. En voici quelques marques connues : Equal (Nutrasweet), Splenda, Sugar Twin et Sweet N'Low.
- Vous pouvez choisir des sirops et des confitures de régime.
- La petite quantité de sucre ajoutée à certains aliments comme les céréales non sucrées (Bran Flakes et Rice Crispies, par exemple) est acceptable.

Limitez l'alcool, la bière, le vin et les liqueurs

- Tous contiennent des calories inutiles.
- Demandez à votre médecin s'il est dangereux pour vous de boire de l'alcool.
- Si vous décidez de prendre un verre, prenez une bière légère plutôt qu'une bière ordinaire, un vin sec plutôt qu'un vin doux ou une liqueur. Utilisez des boissons gazeuses de régime pour préparer vos cocktails. Essayez de vous limiter à un verre. Essayez de mélanger une bière légère ou un verre de vin sec avec du Ginger Ale diète.

Choisissez vos « aliments diète » avec soin

- Certains produits de régime sont de **mauvais choix**, notamment les tablettes de chocolat et bonbons de régime, parce qu'ils peuvent contenir beaucoup de gras et de sucre (souvent sous forme de sorbitol).
- Les aliments faibles en gras, sans sucre ou hypocaloriques, comme les boissons gazeuses diète, le Jello diète, les popsicles sans sucre, la gomme sans sucre et les vinaigrettes sans gras, sont de **bons choix**.

Le mieux est de maigrir lentement

Vous peser une fois par mois vous permet de constater une perte de poids graduelle. Si vous perdez une ou deux livres par mois, tout va bien.

Menu à faible teneur en calories

(Exemple de menu de 1 300 calories)

Déjeuner

- 1 tasse de céréales chaudes garnies de 2 cuillerées à soupe de raisins secs et 2 cuillerées à thé de cassonade. Ajoutez 1/2 tasse de lait écrémé ou à 1 %.
- un verre d'eau; thé ou café si désiré (limitez la crème et le sucre)

Collation dans l'avant-midi

- 6 biscuits soda avec 1/2 once de fromage faible en gras
- un verre d'eau

Dîner

- 1 sandwich au rôti de bœuf (fait de 2 tranches de pain, 1 once de viande, 2 cuillerées à thé de mayonnaise légère et laitue)
- 3 radis
- 1 tasse de lait écrémé ou à 1 %
- un morceau de melon cantaloup
- un verre d'eau

Collation dans l'après-midi

une orange et un verre d'eau

Souper

- un steak de 3 onces, grillé (ou autre viande, poulet, poisson)
- 1/2 tasse de purée de pommes de terre faite avec du lait écrémé
- 1/2 tasse de champignons (cuits dans du bouillon)
- 3/4 de tasse de brocoli (ou d'un autre légume)
- une salade arrosée d'une cuillerée à soupe de vinaigrette sans huile
- un popsicle sans sucre
- un verre d'eau

Collation dans la soirée

- 1 tranche de pain aux raisins grillée, avec une cuillerée à thé de margarine et 1 cuillerée à thé de miel ou de confiture
- 1 branche de céleri
- un verre d'eau