



GAIAM®

HEALTHY NUTRITION GUIDE





GAIAM®

A healthy lifestyle starts with a balanced diet and our Healthy Nutrition Guide is designed to help jump-start your path to a better you.



TABLE OF CONTENTS

start now

tips for success **4**

eat

7-day meal plan **6**

approved snack list **13**

maintenance

10 little-known weight-loss secrets **14**





GAIAM®

TIPS FOR SUCCESS:



Focus on variety, amount and nutrition



Limit sodium, saturated fat
and added sugars



Drink up – proper hydration is key



Start simple – positive habits turn into
permanent solutions

Before you begin this plan, please note the following:

- 1 Please consult your physician before you begin this or any other exercise or weight-loss regimen.
- 2 This eating plan is designed to be used for seven days to jump-start a weight-loss plan. It is not recommended that you follow it for more than that.
- 3 If after three days you continue to feel lethargic and/or have headaches, you can increase the portions of protein and vegetables. Be sure to get a minimum of 1.8 L (64 oz) of water daily.

Estimate How Many Calories Your Body Needs

weight	49.9 kg (110 lb)	54.4 kg (120 lb)	59 kg (130 lb)	63.5 kg (140 lb)	68 kg (150 lb)
approx. calories/day	1,400	1,400	1,400	1,400	1,500

weight	72.6 kg (160 lb)	77.1 kg (170 lb)	81.6 kg (180 lb)	86.2 kg (190 lb)	90.7 kg+ (200 lb+)
approx. calories/day	1,600	1,700	1,800	1,900	2,000

breakfast

3 egg whites scrambled with 1 slice of American cheese on 1 slice of whole-grain bread. Serve with 250 mL of fresh or frozen berries.

am snack

1 low-fat string cheese and ½ of a sliced red pepper.

lunch

Sliced turkey breast (about 113 g) served on a whole-grain English muffin topped with lettuce, tomato and mustard. Serve with a big salad topped with 30 mL of grated cheese and 30 mL balsamic vinaigrette.

pm snack

125 mL of cottage cheese topped with 14 grams of chopped walnuts.

dinner

Lean sirloin hamburger (about 142 g) broiled and served with 250 mL of steamed broccoli, 1 small sweet potato, and a large green salad topped with 10 mL olive oil and vinegar.

daily totals

1,467 calories
112 grams of protein
106 grams of carbohydrate
69 grams of fat
26 grams of fibre



DAY 2

breakfast	250 mL of 1% or 2% cottage cheese with 250 mL of sliced melon and berries.
am snack	28 grams (about 17-20) almonds.
lunch	375 mL of minestrone soup (canned soup such as Progresso®) topped with 2 tablespoons grated cheese, served with a plate of steamed veggies.
pm snack	Protein smoothie made with 1 scoop of protein powder, 250 mL of fresh or frozen berries, and 125 mL of skim or soymilk. Add ice and low-calorie sweetener if desired.
dinner	142 grams of skinless chicken breast, with or without the bone, marinated in teriyaki sauce and baked until cooked through. Serve with steamed zucchini topped with 5 mL of reduced-sodium soy sauce and 125 mL of brown or wild rice. Serve with a large green salad topped with $\frac{1}{3}$ of a sliced avocado and 2 tablespoons of vinaigrette dressing.
daily totals	1,491 calories 108 grams of protein 129 grams of carbohydrate 57 grams of fat 34 grams of fibre

Progresso is a registered trademark of General Mills, Inc.

breakfast

250 mL of high-protein, high-fibre cereal (such as Kashi GoLean®) with 250 mL of skim, 1% or soy milk and ½ of a sliced banana.

am snack

2-3 slices of turkey breast rolled with 1 slice of cheese and ½ of a sliced cucumber.

lunch

Chicken salad (use about 113 grams of diced chicken breast mixed with 30 mL of reduced fat mayonnaise and 5 mL of Dijon mustard), served over a bed of mixed greens and a chopped tomato.

pm snack

28 grams of soy chips or baked tortilla chips with salsa.

dinner

Southwest turkey burger made with 113-142 grams ground white meat turkey, 45-60 mL commercially prepared salsa, and 15-30 mL seasoned breadcrumbs. Broil burger for about 6 minutes on each side until cooked through. Serve with a large green salad topped with 79 mL canned corn and 30 mL grated Monterey Jack cheese and dressed with vinaigrette.

daily totals

1,467 calories
112 grams of protein
106 grams of carbohydrate
69 grams of fat
26 grams of fibre



DAY 4

breakfast

3 egg whites scrambled with 1 slice American cheese, served with 1 slice of whole-grain toast and ½ of a sliced apple.

am snack

20 almonds and other ½ of apple from breakfast.

lunch

113-142 grams of grilled chicken over mixed greens and tomatoes, topped with 30 mL of low-fat salad dressing. Serve with 1 whole-grain English muffin.

pm snack

125 mL of 1% or 2% cottage cheese with 250 mL of sliced melon or berries.

dinner

375 mL of prepared black bean soup (such as Progresso®) topped with 30 mL of grated cheddar cheese. Serve with 12 baked tortilla chips and a tomato and cucumber salad.

daily totals

1,471 calories
105 grams of protein
163 grams of carbohydrate
47 grams of fat
35 grams of fibre

Kashi GoLean is a registered trademark of Kashi Company.

Progresso is a registered trademark of General Mills, Inc.

breakfast

70 grams (pre-cooked) of oatmeal served with 158 ml of 2% cottage cheese with 250 ml of berries mixed in.

am snack

1 string cheese and 1 sliced pear.

lunch

Tuna salad (buy chunk light for less mercury) made with 142 grams of tuna and 30 mL of light mayonnaise. Serve over a bed of lettuce and tomato with 2-3 toast crackers.

pm snack

28 grams of sliced turkey and 1 ounce of Swiss cheese served with 5 cherry tomatoes and $\frac{1}{2}$ of a sliced cucumber.

dinner

Veggie burger taco salad. Crumble 2 veggie burgers over a salad made with romaine lettuce, tomato, 125 ml grated cheddar cheese, and 125 ml black beans. Dress with salsa and 30 mL of low-fat sour cream and serve with $\frac{1}{2}$ of a 15 cm whole-wheat pita.

daily totals

1,498 calories
112 grams of protein
158 grams of carbohydrate
48 grams of fat
34 grams of fibre



DAY 6

breakfast

Smoothie made with 90-100 calories worth of protein shake, 125 mL skim milk, 1% milk or soy milk, and 227 grams of frozen berries. Add ice and low-calorie sweetener if desired.

am snack

1 rice cake topped with 15 mL of peanut butter and a thin layer of fruit spread.

lunch

Greek salad made with 300-450 grams of chopped romaine lettuce, 85 grams of feta cheese, 5 cherry tomatoes, 113 grams chickpeas and $\frac{1}{2}$ of a sliced cucumber. Dress with 2 tablespoons reduced-calorie vinaigrette dressing and serve with $\frac{1}{2}$ of 6-inch whole-wheat pita.

pm snack

125 mL 2% cottage cheese, topped with 42 grams of slivered almonds and 113 grams frozen berries. Sweeten with Splenda® if desired.

dinner

Shrimp wraps: Toss 142-170 grams of boiled chopped shrimp in a bowl with 113 grams canned corn, $\frac{1}{2}$ of a sliced avocado, and 113 grams chopped tomato. Stir in 30 mL of bottled reduced calorie Italian or Caesar dressing. Wrap mixture in a whole-wheat tortilla and serve with a large green salad dressed with 30 mL of the dressing you used for the filling.

daily totals

1,487 calories
100 grams of protein
129 grams of carbohydrate
65 grams of fat
24 grams of fibre

breakfast

250 mL of low-fat plain yogurt topped with 28 grams of chopped walnuts and ½ of a chopped apple, flavour with cinnamon and Splenda® if desired. Serve with 1 slice of whole-grain toast.

am snack

1 navel orange, 1 string cheese, and a diet hot cocoa (about 25-50 calories).

lunch

Choose a frozen meal with 250-350 calories (such as Amy's Organic® Veggie Lasagna or Lean Cuisine® Glazed Chicken). Serve with a large green salad and 3 hard-boiled egg whites, dressed with balsamic vinegar and 1 tablespoon of olive oil.

pm snack

28 grams of nuts (about 17-20 almonds, 25-30 peanuts, 17 cashews, or 10 walnut halves).

dinner

142-170 grams of broiled salmon (or any fish you desire) with 227 grams of steamed broccoli and 95 grams of brown rice. Serve with a green salad topped with 14 grams of feta cheese.

daily totals

1,476 calories
106 grams of protein
126 grams of carbohydrate
63 grams of fat
24 grams of fibre



APPROVED SNACK LIST

100-calorie snacks

- 1 string cheese
- 125 mL of 1% or 2% cottage cheese
- ½ an apple with a 125 mL glass of skim/soy milk
- 1 rice cake with 9 grams of peanut butter
- 1 medium banana
- 10 almonds
- 2-3 cups of air-popped popcorn
- a 250 mL glass of low-fat milk or soy milk
- 1 slice of turkey with 1 slice of low-fat cheese
- 1 hard-boiled egg plus an extra egg white
- 1 ounce of cheese

200-calorie snacks

- 1 string cheese with an apple or an orange
- 125 mL cottage cheese with a cup of berries or cantaloupe
- a 250 mL glass of skim milk and a small banana
- 14 grams of peanut butter on an apple or on a slice of wheat toast
- a whole-wheat English muffin with an ounce of low-fat cheese
- 85 grams of deli turkey with 1 oz. of cheese
- 28 grams of nuts (17-20 almonds, 25-30 peanuts, 17-20 cashews, or 10 walnut halves)
- 227 grams of whole-wheat cereal (about 100 calories/cup) with 227 grams of skim/soy milk
- a protein shake made with 227 grams of skim/soy milk, one scoop of low-sugar protein powder and 113 grams of fresh or frozen berries



Amy's Organic is a registered trademark of Amy's Kitchen, Inc.

Lean Cuisine is a registered trademark of Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Switzerland. Splenda is a registered trademark of McNeil Nutritionals, LLC.

10 LITTLE-KNOWN WEIGHT-LOSS SECRETS

By: Sara Ryba, RD, CDN

1. The scale is not the best indicator of weight loss.

Your clothes are a much better indicator of whether or not your diet and exercise plan is working. The scale can, and will, be affected by a multitude of factors including hormones, sleep, water consumption and salt intake. My advice is to “weigh in” NO more than once a week.

2. All sugar is detrimental to weight loss!

It does not matter if the sugar in your diet comes from fruit, honey or plain white sugar. All sugar sources are processed similarly by your body and too much sugar is a leading reason why weight loss plans fail. So limit all sugar, even if it is a “natural” sugar like honey.

3. “Healthy foods” are not always “weight loss foods.”

There is a difference between foods that are “good for you” and foods that are “good for weight loss.” In order to make sure that your “healthy” food is not thickening your waistline, be sure to check out the calories and the “suggested serving size.” Examples of healthy foods that can be fattening if you eat too much of them include avocados, whole grains, fruit juice, peanut butter and almonds.

4. Some vegetables can slow weight loss.

Sadly, not all vegetables are created equal. While all vegetables are good for you, not all of them are low in calories. There are a few starchy vegetables to watch out for as they are much more calorie-dense than their non-starchy cousins. So, when you are trying to lose weight, be sure to limit your portions of starchy vegetables such as corn (132 calories/cup), peas (134 calories/cup) and potatoes (135 for one medium baked potato). You do not need to give up these nutritious delicacies; just be sure to keep an eye on portion size.

5. Low-sugar fruits are better for weight loss.

Just like vegetables, some fruits are much higher in calories than others. When trying to lose weight, it is best to limit high-sugar fruits and instead choose low-sugar varieties. Some lower-sugar fruits include berries, melon, peaches, plums and kiwis. Some examples of higher-sugar fruits include bananas, grapes, dried fruit, mangos and fruit juice.

6. There's more to a diet than just calories.

Just counting calories is not always enough to ensure steady weight loss. You have to be sure that your calories are coming from the right sources. If you eat too many carbs and not enough protein or fat, your weight loss plan is sure to fail. So, when you are planning your food for the day, be sure to choose foods that are balanced in protein, carbs and fat.

MAINTENANCE

7. Eat all day long.

Eating small meals throughout the day is the best way to lose weight. By eating in this fashion, your blood sugar stays on an even keel, resulting in fewer hunger pangs and likely, fewer binges. Your body will also do better by getting a constant stream of fuel as opposed to three large meals per day. Since these mini-meals can be time consuming to prepare, you can simply break your meals into 2 servings. For example, eat half your sandwich at noon and the other half as a snack around 2 p.m.— it works like a charm.

8. Alcohol can ruin your diet in two ways.

Most diets recommend limiting alcoholic beverages because these drinks are full of empty calories; however, that is not the only reason that I would want you to keep your guard up during cocktail hour. Alcohol is full of calories, but it also will lower your blood sugar, causing cravings and hunger, while decreasing your inhibitions. I generally suggest no more than four alcoholic drinks per week, and when you do choose to indulge, be sure to keep your food clean.



@



noon

9. Limit fruit to two servings when trying to lose weight.

Many of my clients feel bad when they are not eating fruit; however, do not fret. The same nutrients that you get from fruit can be found in vegetables, with fewer calories and fewer carbohydrates. If you are a fan of fruit, you can surely indulge, but limit it to two servings per day as more than that can actually be fattening.

10. Don't eat back your "exercise" calories.

This is a hard concept to explain, but basically, don't eat more just because you exercised more. I have many clients who have gained weight while training for a marathon because they were eating more to fuel their workouts. If you happened to have had a really hard workout, and you are truly feeling hungrier, then have an extra healthy snack, but don't go for a high-calorie bagel or muffin. You'll be defeating yourself.

Eat half your sandwich at noon and the other half as a snack around 2 p.m.— it works like a charm.



@



2 p.m.



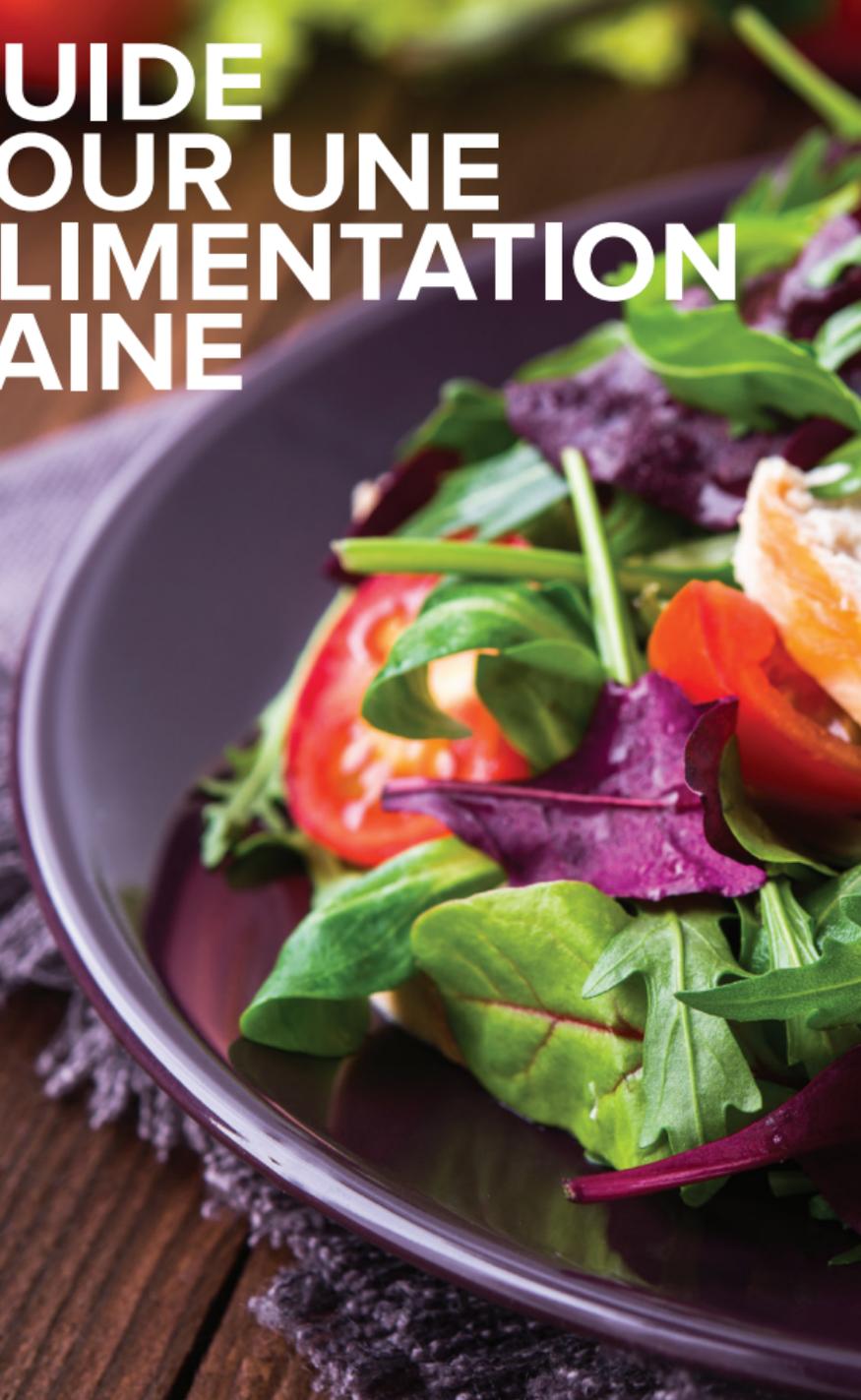
Consult with your physician before beginning this
or any other fitness and dieting programs.

© & TM 2017 Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved.
Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC.
Distributed exclusively in Canada by Entertainment One Ltd,
70 Driver Road, Unit 1, Brampton, Ontario, L6T 5V2.



GAIAM®

GUIDE POUR UNE ALIMENTATION SAINES





GAIAM®

**Un mode de vie sain commence par
une alimentation équilibrée. Notre
Guide pour une alimentation saine est
conçu pour vous aider à emprunter la
voie du mieux-être.**



TABLE DES MATIÈRES

Le démarrage

Conseils pour y arriver **4**

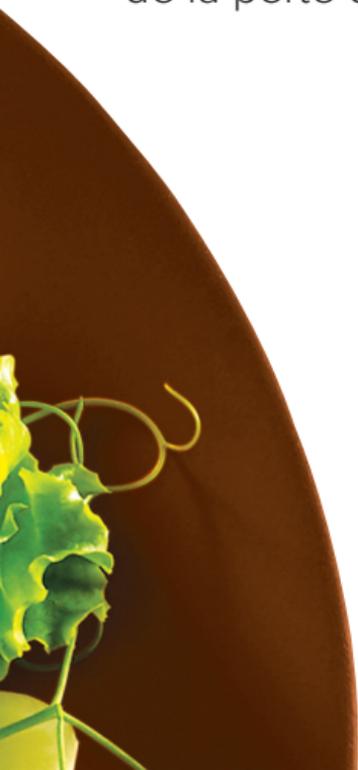
La nourriture

Plan de repas de 7 jours **6**

Liste des collations approuvées **13**

La constance

10 secrets bien gardés à propos
de la perte de poids **14**





GAIAM®

CONSEILS POUR Y ARRIVER :



Misez sur la variété, la quantité et la valeur nutritive



Limitez les aliments contenant du sodium, des gras saturés et des sucres ajoutés



Buvez beaucoup – une bonne hydratation est essentielle



Optez pour la simplicité – de bonnes habitudes deviennent des solutions permanentes

Avant de commencer à suivre ce régime, veuillez noter ce qui suit :

- 1** | Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercice ou d'amaigrissement.
- 2** | Ce régime alimentaire est conçu pour être suivi pendant sept jours afin de donner le coup d'envoi à un plan de perte de poids. Il n'est pas recommandé de le suivre pendant une plus longue période.
- 3** | Si, après trois jours, vous continuez de vous sentir léthargique ou d'avoir des maux de tête, vous pouvez augmenter les portions de protéines et de légumes. Veillez à boire au moins deux litres d'eau par jour.

Estimation du nombre de calories dont votre corp a besoin

Poids	49.9 kg (110 lb)	54.4 kg (120 lb)	59 kg (130 lb)	63.5 kg (140 lb)	68 kg (150 lb)
Nombre approximatif de calories/jour	1 400	1 400	1 400	1 400	1 500

Poids	72.6 kg (160 lb)	77.1 kg (170 lb)	81.6 kg (180 lb)	86.2 kg (190 lb)	90.7 kg+ (200 lb+)
Nombre approximatif de calories/jour	1 600	1 700	1 800	1 900	2 000

Déjeuner

Trois blancs d'œuf brouillés et une tranche de cheddar américain déposés sur une tranche de pain de grains entiers. Accompagner d'une tasse de fruits des champs frais ou surgelés.

Collation du matin

Un bâtonnet de fromage faible en gras et un demi-poivron rouge émincé.

Dîner

Poitrine de dinde tranchée (environ 113 g) déposée sur un muffin anglais de grains entiers garni de laitue, de tomate et de moutarde. Accompagner d'une grande salade garnie de deux cuillères à soupe de fromage râpé et deux cuillères à soupe de vinaigrette balsamique.

Collation de l'après-midi

Une demi-tasse de fromage cottage saupoudré d'une cuillère à soupe de noix concassées.

Souper

Galette de bœuf haché de surlonge maigre (environ 142 g) grillée et servie avec une tasse de brocoli vapeur, une petite pomme de terre douce et une grande salade verte garnie de deux cuillères à thé d'huile d'olive et de vinaigre.

Total quotidien

1 467 calories
112 grammes de protéines
106 grammes de glucides
69 grammes de gras
26 grammes de fibres



JOUR 2

Déjeuner

Une tasse de fromage cottage 1 % ou 2 % accompagnée d'une tasse de tranches de melon et de fruits des champs.

Collation du matin

28 g d'amandes (17 à 20).

Dîner

Une tasse et demie de minestrone (soupe en conserve Progresso^{MD}, par exemple) rehaussée de deux cuillères à soupe de fromage râpé et accompagnée d'une assiette de légumes vapeur.

Collation de l'après-midi

Boisson fouettée protéinée composée d'une cuillère de protéines en poudre, d'une tasse de fruits des champs frais ou surgelés et d'une demi-tasse de lait écrémé ou de lait de soya. Ajouter glaçons et Splenda^{MD} au goût.

Souper

142 g de poitrine de poulet sans peau, désossée ou non, marinée dans la sauce teriyaki et cuite à point. Accompagner de courgettes vapeur garnies d'une cuillère à thé de sauce soya à teneur réduite en sodium et d'une demi-tasse de riz brun ou sauvage. Servir avec une grande salade verte garnie du tiers d'un avocat tranché et de deux cuillères à soupe de vinaigrette.

Total quotidien

1 491 calories
108 grammes de protéines
129 grammes de glucides
57 grammes de gras
34 grammes de fibres

Progresso est une marque de commerce déposée de General Mills, inc. Splenda est une marque de commerce déposée de McNeil Nutritionals, SARL.

JOUR 3

Déjeuner

Une tasse de céréales à teneur élevée en protéines et en fibres (Kashi GoLean^{MD}, par exemple) avec une tasse de lait écrémé ou 1 %, ou de lait de soya et une demi-banane tranchée.

Collation du matin

Deux ou trois tranches de poitrine de dinde accompagnées d'une tranche de fromage et d'un demi-concombre tranché.

Dîner

Salade de poulet (combiner environ 113 g de poitrine de poulet en dés, une cuillère à soupe de mayonnaise à teneur réduite en gras et une cuillère à thé de moutarde de Dijon) servie sur un lit de mesclun et de tomate en dés.

Collation de l'après-midi

28 g de croustilles de soya ou de croustilles de tortilla cuites au four avec salsa.

Souper

Galette de burger de dinde du sud-ouest faite de 113 à 142 g de blanc de dinde haché, assaisonnée de trois ou quatre cuillères à soupe de salsa du commerce et d'une ou de deux cuillères à soupe de chapelure assaisonnée. Griller la galette environ six minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit à point. Servir avec une grande salade verte garnie d'un tiers de tasse de maïs en conserve, de deux cuillères à soupe de Monterey Jack râpé et de vinaigrette.

Total quotidien

1 467 calories
112 grammes de protéines
106 grammes de glucides
69 grammes de gras
26 grammes de fibres



JOUR 4

Déjeuner

Trois blancs d'œuf brouillés et une tranche de cheddar américain déposés sur une tranche de pain de grains entiers et accompagnés d'une demi-pomme tranchée.

Collation du matin

20 amandes et la moitié de la pomme du petit déjeuner.

Dîner

113 à 142 g de poulet grillé déposé sur un lit de mesclun et de tomates, et garni de deux cuillères à soupe de vinaigrette à teneur réduite en gras. Accompagner d'un muffin anglais de grains entiers.

Collation de l'après-midi

Une demi-tasse de fromage cottage 1 % ou 2 % avec une tasse de tranches de melon ou de fruits des champs.

Souper

Une tasse et demie de soupe aux haricots noirs préparée (Progresso^{MD}, par exemple) garnie de deux cuillères à soupe de cheddar râpé. Accompagner de 12 croustilles au maïs cuites au four et d'une salade tomate et concombre.

Total quotidien

1 471 calories
105 grammes de protéines
163 grammes de glucides
47 grammes de gras
35 grammes de fibres

Kashi GoLean est une marque de commerce déposée de Kashi.

Progresso est une marque de commerce déposée de General Mills, inc.

Déjeuner

Une demi-tasse de gruau (précuit) mélangé à deux tiers de tasse de fromage cottage 2 % et à une tasse de fruits des champs.

Collation du matin

Un bâtonnet de fromage et une poire tranchée.

Dîner

Salade de thon (opter pour le thon pâle qui contient moins de mercure) composée de 142 g de thon et de deux cuillères à soupe de mayonnaise légère. Servir sur un lit de laitue et de tomates accompagné de deux ou trois biscottes Melba.

Collation de l'après-midi

28 g de dinde tranchée et 28 g de fromage suisse servis avec cinq tomates cerises et un demi-concombre tranché.

Souper

Salade de tacos au bœuf végétal. Émietter deux galettes de burger végétal dans une salade faite de laitue romaine, de tomates, d'une demi-tasse de cheddar râpé et d'une demi-tasse de haricots noirs. Garnir de salsa et de deux cuillères à soupe de crème sure faible en gras et accompagner d'un demi-pain pita de blé de 15 cm.

Total quotidien

1 498 calories
112 grammes de protéines
158 grammes de glucides
48 grammes de gras
34 grammes de fibres



JOUR 6

Déjeuner

Boisson fouettée faite d'une portion de 90 à 100 calories de mélange pour boisson protéinée et d'une demi-tasse de lait écrémé ou 1 %, ou de lait de soya et d'une tasse de fruits des champs surgelés. Ajouter glaçons et Splenda^{MD} au goût.

Collation du matin

Une galette de riz garnie d'une cuillère à soupe de beurre d'arachide et d'une mince couche de tartinade de fruits.

Dîner

Salade grecque faite de deux à trois tasses de laitue romaine hachée avec 85 g de fromage feta, cinq tomates cerises, une demi-tasse de pois chiches et un demi-concombre tranché. Garnir de deux cuillères à soupe de vinaigrette réduite en calories et accompagner d'un demi-pain pita de blé de 15 cm.

Collation de l'après-midi

Une demi-tasse de fromage cottage 2 % garnie de trois cuillères à soupe d'amandes effilées et d'une demi-tasse de fruits des champs surgelés. Saupoudrer de Splenda^{MD} au goût.

Souper

Roulés aux crevettes : dans un bol, mélanger 142 à 170 g de crevettes bouillies hachées à une demi-tasse de maïs en conserve, un demi-avocat tranché et une demi-tasse de tomates hachées. Ajouter deux cuillères à soupe de vinaigrette italienne ou César réduite en calories. Déposer le mélange dans une tortilla de blé entier, rouler et servir avec une grande salade verte additionnée de deux cuillères à soupe de la vinaigrette utilisée pour la garniture.

Total quotidien

1 487 calories
100 grammes de protéines
129 grammes de glucides
65 grammes de gras
24 grammes de fibres

Déjeuner

Une tasse de yogourt nature faible en gras avec deux cuillères à soupe de noix hachées et une demi-pomme hachée, assaisonnée de cannelle et de Splenda^{MD} au goût. Accompagner d'une tranche de pain de grains entiers grillée.

Collation du matin

Une orange navel, un bâtonnet de fromage et un chocolat chaud diète (25 à 50 calories).

Dîner

Choisir un repas surgelé de 250 à 350 calories (par exemple la lasagne végétal Amy's Organic^{MD} ou le poulet glacé Cuisine Minceur^{MD}). Accompagner d'une grande salade verte avec trois blancs d'œufs durs garnie de vinaigre balsamique et d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Collation de l'après-midi

28 g de noix (17 à 20 amandes, 25 à 30 arachides, 17 noix de cajou ou 10 noix de Grenoble en demies).

Souper

142 à 170 g de saumon cuit (ou le poisson de votre choix), une tasse de brocoli vapeur et une demi-tasse de riz brun. Servir avec une salade verte garnie d'une cuillère à soupe de fromage feta.

Total quotidien

1 476 calories
106 grammes de protéines
126 grammes de glucides
63 grammes de gras
24 grammes de fibres



LISTE DES COLLATIONS APPROUVÉES

Collations de 100 calories

- Un bâtonnet de fromage
- Une demi-tasse de fromage cottage 1 % ou 2 %
- Une demi-pomme avec un demi-verre de lait écrémé/de soya
- Une galette de riz et deux cuillères à soupe de beurre d'arachide
- Une banane moyenne
- Dix amandes
- Deux ou trois tasses de maïs soufflé à l'air chaud
- Un verre de lait faible en gras ou de lait de soya
- Une tranche de dinde et une tranche de fromage faible en gras
- Un œuf dur entier et un blanc d'œuf supplémentaire
- 28 g de fromage

Collations de 200 calories

- Un bâtonnet de fromage et une pomme ou une orange
- Une demi-tasse de fromage cottage et une tasse de fruits des champs ou de cantaloup
- Un verre de lait écrémé et une petite banane
- Une cuillère à soupe de beurre d'arachide sur une pomme ou une tranche de pain de blé grillée
- Un muffin anglais de blé entier et 28 g de fromage faible en gras
- 85 g de viande froide de dinde et 28 g de fromage
- 28 g de noix (17 à 20 amandes, 25 à 30 arachides, 17 à 20 noix de cajou ou 10 noix de Grenoble en demies)
- Une tasse de céréales de blé entier (environ 100 calories par tasse et une tasse de lait écrémé/de soya
- Une boisson frappée protéinée faite d'une tasse de lait écrémé/de soya, d'une cuillère de protéines en poudre faible en sucre et d'une demi-tasse de fruits des champs frais ou surgelés



Amy's Organic est une marque de commerce déposée de Amy's Kitchen, inc.

Cuisine Minceur est une marque de commerce déposée de la Société des produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse.

Splenda est une marque de commerce déposée de McNeil Nutritionals, SARL.

10 SECRETS BIEN GARDÉS À PROPOS DE LA PERTE DE POIDS

Par : Sara Ryba, diététiste et nutritionniste certifiée

1. Le pèse-personne n'est pas le meilleur indicateur de la perte de poids.

Vos vêtements sont un bien meilleur indicateur pour savoir si votre programme d'exercice et votre régime amaigrissant donnent les résultats escomptés. Le poids affiché par le pèse-personne peut être, et sera, fonction d'une multitude de facteurs, y compris les hormones, le sommeil, la consommation d'eau et l'ingestion de sel. Voici mon conseil : ne pas monter sur le pèse-personne PLUS d'une fois par semaine.

2. Tous les sucres nuisent à la perte de poids.

Qu'il s'agisse du sucre contenu dans un fruit ou de celui contenu dans le miel ou du sucre blanc ordinaire. Tous les sucres, peu importe la source, sont transformés de la même façon par votre organisme et une consommation élevée de sucre est une des principales raisons de l'échec d'un régime amaigrissant. Il y a donc lieu de restreindre votre consommation de tous les sucres, même des sucres « naturels » comme le miel.

3. Les « aliments sains » ne font pas toujours « perdre du poids ».

Il y a une différence entre les aliments qui sont « bons pour vous » et ceux qui « font perdre du poids ». Afin de vous assurer que vos aliments « sains » ne font pas élargir votre tour de taille, vérifiez toujours les calories et la « taille de la portion suggérée ». Au nombre des aliments qui peuvent entraîner un gain de poids si vous en consommez trop, mentionnons les avocats, les grains entiers, les jus de fruits, le beurre d'arachide et les amandes.

4. Certains légumes peuvent ralentir la perte de poids.

C'est dommage, mais tous les légumes ne s'équivalent pas. Si tous les légumes sont bons pour vous, ils ne sont pas tous faibles en calories. Il y a quelques légumes farineux qu'il faut surveiller, car ils sont beaucoup plus riches en calories que leurs cousins non farineux. Par conséquent, si vous essayez de perdre du poids, veillez à restreindre vos portions de légumes farineux comme le maïs (132 calories/tasse), les petits pois (134 calories/tasse) et les pommes de terre (135 calories pour une pomme de terre au four moyenne). Vous n'avez pas à renoncer complètement à ces délices nutritifs; vous devriez simplement garder à l'œil la taille des portions.

5. Les fruits faibles en sucre conviennent mieux à la perte de poids.

Tout comme les légumes, certains fruits contiennent beaucoup plus de calories que d'autres. Si vous essayez de perdre du poids, il vaut mieux limiter la consommation de fruits à teneur élevée en sucre et opter pour des variétés faibles en sucre. Les fruits faibles en sucre sont notamment les fruits des champs, les melons, les pêches, les prunes et les kiwis. Les fruits à teneur élevée en sucre sont notamment les bananes, les raisins, les fruits séchés, les mangues et les jus de fruits.

6. Un régime amaigrissant, c'est plus qu'une question de calories.

Le fait de compter les calories ne suffit pas toujours à entraîner une perte de poids soutenue. Vous devez veiller à ce que vos calories proviennent des bonnes sources. Si vous consommez des glucides en trop grandes quantités, mais des protéines ou des gras en quantités insuffisantes, il est certain que votre plan de perte de poids est voué à l'échec. Par conséquent, au moment de planifier vos repas de la journée, choisissez des aliments en fonction d'un équilibre entre les protéines, les glucides et les gras.

LA CONSTANCE

7. Manger tout au long de la journée.

Prendre de petits repas tout au long de la journée constitue le meilleur moyen de perdre du poids. En mangeant de cette manière, vous faites en sorte que votre glycémie ne fluctue pas, ce qui entraîne moins de fringales et, probablement, moins de compulsions alimentaires. Votre organisme fonctionnera mieux puisqu'il recevra un flux constant de carburant, au lieu de trois gros repas par jour. Comme ces petits repas peuvent exiger du temps de préparation, vous pouvez simplement séparer vos repas en deux portions. Par exemple, manger la moitié de votre sandwich le midi et l'autre moitié vers 14 h. C'est facile comme tout.

8. L'alcool peut ruiner votre régime amaigrissant de deux façons.

La plupart des régimes amaigrissants recommandent de limiter la consommation de boissons alcoolisées parce qu'elles sont remplies de calories vides; toutefois, ce n'est pas la seule raison pour laquelle je vous recommande de demeurer sur vos gardes à l'heure de l'apéro. Non seulement l'alcool contient beaucoup de calories, mais il a aussi pour effet d'abaisser la glycémie et par conséquent de creuser l'appétit, tout en diminuant les inhibitions. En général, je suggère de ne pas consommer plus de quatre boissons alcoolisées par semaine et, quand vous décidez de vous gâter, veillez à bien manger.



@



Midi

9. Limiter les fruits à deux portions lorsqu'on essaye de perdre du poids.

Mes clients sont nombreux à se sentir coupables lorsqu'ils ne mangent pas de fruits; toutefois, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Les légumes contiennent les mêmes nutriments que les fruits, mais moins de calories et moins de glucides. Si vous êtes un amateur de fruits, vous pouvez assurément vous faire plaisir, mais limitez-vous à deux portions par jour, car consommés en plus grandes quantités, les fruits peuvent vous faire prendre du poids.

10. Ne remplacez pas les calories brûlées grâce à l'exercice.

Voilà un concept difficile à expliquer, mais il s'agit essentiellement de ne pas manger davantage simplement parce que vous avez fait de l'exercice. Nombre de mes clients ont pris du poids dans le cadre d'un entraînement en vue d'un marathon parce qu'ils mangeaient davantage afin de faire le plein de carburant en vue de leurs séances d'exercice. S'il vous arrive de vous entraîner intensément et d'avoir réellement faim, vous pouvez prendre une collation santé supplémentaire, mais évitez le bagel ou le muffin à teneur élevée en calories. Vous vous causerez du tort.

Manger la moitié de votre sandwich à midi et l'autre moitié à 14 h — C'est facile comme tout.



@



14 h



Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercice ou régime amaigrissant.

© & TM 2017 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés.
Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC.
Distribué exclusivement au Canada par Entertainment One Ltd,
70 Driver Road, Unit 1, Brampton, Ontario, L6T 5V2.