



Votre Distributeur Indépendant Herbalife

## Cuisinez santé !

**Choisir des ingrédients de bonne qualité nutritionnelle**  
**Acquérir les bons gestes de cuisine !**  
**Les alternatives Herbalife**  
**Ce qu'il faut retenir**

### Des ingrédients de bonne qualité nutritionnelle



#### Qualité nutritionnelle

La qualité nutritionnelle d'un aliment est liée à sa richesse en nutriments. Certains nutriments sont plus recherchés que d'autres :

- les glucides à absorption lente et les fibres plutôt que les glucides à absorption rapide
- les lipides précurseurs d'oméga-3 de préférence aux corps gras saturés
- les protéines apportant la totalité des acides aminés indispensables
- les vitamines, plus particulièrement les vitamines A, E et C car elles sont anti oxydantes
- les minéraux, surtout le fer, le calcium, et les antioxydants (sélénium et zinc).

#### Les glucides à absorption lente et les fibres

Les aliments sources de glucides sont classés selon leur index glycémique (IG). Cet index compare le pouvoir hyperglycémiant de portions d'aliments qui renferment le même poids de glucides.

On récence ainsi des aliments à IG bas (inférieur à 55), à IG modéré (entre 55 et 70) et à IG élevé (supérieur à 70).

Assurer à chaque repas la consommation d'un fruit, d'un légume et d'une céréale à IG bas ou modéré permet d'éviter les fringales.



## Tableau de fruits, légumes et céréales à privilégier :



FRUIT	LEGUME	CEREALES
Abricot, fruits rouges	Artichaut	Avoine : flocons, farine
Prunes	Aubergine	Riz (grains translucides), quinoa
Pêche, nectarine	Choux	Pain complet, aux céréales
Compote sans sucre ajouté	Carottes	Pâtes cuites al dente
Agrumes	Tomate	Légumes secs
Noix	Salades	Boulgour

Et les aliments à IG élevé ?

Souvent associé à un goût sucré, ce sont des aliments plaisir ! Inutile de vouloir les supprimer. Le plaisir est aussi un gage de bonne santé\*. En revanche, on peut :

- diminuer les quantités de sucre mises en œuvre dans les desserts (Un entremets c'est au maximum 120g de sucre au litre).
- changer le sucre de table en sirop d'agave ou encore en miel (IG plus intéressant que le sucre de table) ou en stevia. On gardera le bénéfice du goût sucré tout en diminuant les calories et les fringales.

\*Etre en bonne santé\* selon l'OMS c'est un état de bien être physique, mental et social....



### Les lipides précurseurs d'oméga-3

Les oméga-3 sont en bonne proportion dans **L'HUILE DE COLZA, HUILE DE LIN OU ENCORE HUILE DE NOIX**, qui devraient être intégrées au quotidien dans la cuisine. Ces huiles ne supportent pas la cuisson à haute température. Elles seront surtout utilisées comme assaisonnement dans les salades. On peut toutefois les tiédir sans les altérer.

Cependant, certaines huiles sont plus adaptées aux cuissons: l'huile d'olive, qui de plus donne aux plats un parfum unique, l'huile de tournesol ou d'arachide pour les fritures notamment.

Mettre au menu 3 fois par semaine du **POISSON** (dont un poisson gras) est un autre moyen d'enrichir sa consommation d'oméga 3.

A contrario, pour limiter les apports en matière grasse d'origine animale et souvent saturés, on peut :

- remplacer utilement la crème fraîche par du « soja cuisine » ou par des purées d'oléagineux (crème d'amande blanche, en magasin diététique) qui apportent du fondant aux préparations.
- cuisiner avec des produits laitiers demi-écrémés (fromage blanc à 20% de MG, lait demi-écrémé, yaourt nature)

### Les protéines de bonne qualité

Ce sont essentiellement les protéines d'origine animale, ou encore la protéine de soja. Il est fortement conseillé d'en consommer un peu (100 à 150g de viande ou de poisson soit environ 15 à 30 g de protéines) chaque jour.

Il faut varier les morceaux et les sources pour assurer de bons apports : morceaux à griller, à rôtir, à cuisiner en sauce...Morceaux de volaille, puis de bœuf, de porc, d'agneau, de charcuterie...sont à alterner au cours de la semaine.

A défaut de viande, de poisson ou d'œuf, l'association d'une céréale (blé, orge, maïs, seigle, avoine...) avec une légumineuse (lentilles, pois chiche...) est un autre moyen d'obtenir un bon apport d'acides aminés indispensables.

## Vitamines et minéraux



Les vitamines sont fragiles, la chaleur, la lumière, le contact de l'air les détruisent partiellement. Certaines vitamines et les minéraux sont de plus solubles dans l'eau.

Afin de préserver la qualité nutritionnelle des aliments, il convient de respecter certains principes :

- Pour les fruits et légumes, les choisir « de saison », à maturation optimale, les conserver au frais jusqu'à la consommation, ne pas les laisser tremper ou les cuire à grande eau si on ne consomme pas le jus de cuisson. Quand cela est possible, on consomme la peau des fruits et des légumes.
- Pour les huiles, sélectionner les flacons opaques qui évitent l'altération des vitamines par la lumière.

Il est possible d'enrichir sa cuisine en vitamines et minéraux, par l'ajout généreux d'herbes aromatiques fraîches (persil, basilic...) ou encore l'utilisation de jus de citron dans les salades.

## Dans le cadre d'un programme avec Herbalife



Cette sélection est tout à fait valable pour composer le repas quotidien en complément des shakes. La réussite d'un contrôle de poids passe aussi par une meilleure connaissance des aliments, un apprentissage de la cuisine et une bonne estime de soi. Réaliser ses repas pour soi et sa famille c'est se permettre de prendre soin de soi, de passer du temps à se préoccuper de son bien-être.

Dans tous les cas, au moment où vous choisissez vos ingrédients, faites-vous plaisir ! En optant pour les aliments que vous aimez, ou pour un réseau de producteurs qui sauront vous parler de leurs produits et de la façon de les valoriser ; vous donnerez ainsi du sens à vos repas.

## Les bons reflexes en cuisine

Le premier bon reflexe est déjà de se mettre à cuisiner ! Des plats simples ou plus complexes si on a déjà quelques bases de techniques culinaires, en s'inspirant éventuellement de recettes. Recueils, cours, magazines, livres, sites internet, cercle familial, relations...il existe une multitude de sources intéressantes et inépuisables!

## Mesurer



Le bon reflexe à avoir est de MESURER.

*Les cuisiniers professionnels exigent de plus en plus de rigueur sur les quantités mises en œuvre, pour garantir un résultat de qualité à leurs mets.*

Mesurer les quantités mises en œuvre surtout quand il s'agit de corps gras ou de sucre, mais aussi les quantités globales de matières premières, en fonction du nombre de convives. Cuisiner les justes portions, cela évite :

- Le gaspillage, en jetant à la poubelle ce qui n'est pas consommé
- La surconsommation en mangeant plus que ce qui serait suffisant
- Le déséquilibre alimentaire en consommant pendant plusieurs jours les restes de repas trop riches (plats en sauce, pâtisseries...). Or la variété est souvent synonyme d'équilibre alimentaire.



### Quelques repères

On compte par personne, au moment de l'achat :

*Légumes : 200G à 250G*

*Viandes avec os, poissons entiers : 200G à 250G*

*Viandes ou poisson piécés (prêt à consommer) : 120 à 150G*

*Céréales crues (pâtes, riz, quinoa...) : 50 à 70G*

Au moment de préparer :

*Entremets, crèmes : 150ml*

*Vinaigrette : 1 cuillère d'huile par convive*

Toutefois, si vous n'avez pas su gérer les quantités, sachez aussi qu'un plat « maison » peut se congeler, dans une boîte hermétique, datée. Ce procédé de conservation fonctionne pour les plats en sauce, les céréales cuites (riz, pâtes, purée...), mais aussi le fromage, un reste de vin qui pourra servir dans une sauce un peu plus tard... !

### Maîtriser les modes de cuisson

On mesure les quantités mais aussi les temps de cuisson.

La sur-cuisson dénature les aliments, et modifie aussi leur IG ;



Quand on a choisi **des légumes ou les fruits** de saison mûrs à point, il y a quelques règles à respecter pour les préparer sans les abîmer:

- on ne les épluche que si la peau est dure et indigeste, sinon on les lave scrupuleusement et on gardera la peau, riche en antioxydants
- on procède à une cuisson à l'étouffée, à feu doux, couvert, sans mélanger.
- on assaisonne et on mange ainsi les légumes chauds, tièdes ou encore froids.

Cette technique « à l'étouffé » donne aussi de bons résultats avec les mélanges de légumes surgelés.

**Les viandes et les poissons** méritent les mêmes soins. On évite les cuissons trop vives, auxquelles on préfère les cuissons à basse température mais plus longues.

Le goût est préservé, les morceaux restent moelleux et l'ajout de crème ou de sauce ne devient plus indispensable.

*Pour assurer une cuisson suffisante de la viande ou du poisson, munissez-vous d'un thermomètre ou d'une brochette (une pique) en métal. Vous piquez votre morceaux de viande à cœur, la brochette doit ressortir bien chaude (60°C)*

**Les aliments céréaliers** quant à eux doivent être cuits « al dente » pour ne pas modifier la structure de l'amidon et garder un IG intéressant. Le riz ou les pâtes trop cuites sont à bannir !

### Il faut savoir débiter



On ne vous a jamais transmis un savoir-faire en cuisine ? Ne vous découragez pas ! Il existe quantité de personnes prêtes à partager leurs tours de main : votre Coach en Bien-être Herbalife peut-être ? Un réseau social local ou sur internet peut aussi vous aider à faire vos premiers pas, puis à réaliser tous vos repas.

Vous pouvez aussi interroger vos commerçants, la plupart du temps, ils seront ravis de vous éclairer dans vos choix.

## Les alternatives Herbalife

### La Formula 1

**AYEZ LE REFLEXE FORMULA 1 HERBALIFE** : les produits de la gamme Formula 1 contiennent les nutriments essentiels pour remplacer un repas.

#### **SOUS LA FORME DU SHAKE**

Pratique et délicieux...ils peuvent être « cuisinés » !



Une combinaison idéale de glucides et des fibres en juste quantité qui par leur effet sur la satiété, contribuent à limiter le petit creux de 11 heures et maintiennent un niveau énergétique satisfaisant! La poudre de Formula 1 peut être utilisée pour réaliser des substituts de repas à base de fruits coupés puis mixés, auxquels on pourra ajouter un yaourt ou encore un lait végétal

Disponible en boîte ou en sachets, ce substitut de repas est une **boisson nutritionnelle** à préparer avec 250 ml de lait ½ écrémé.

#### **Apports essentiels :**

- Macro nutriments : des glucides dont des fibres, des protéines, des lipides.
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### **Avantages produits :**

Le shake répond évidemment à toutes les exigences réglementaires.

#### **SOUS FORME DE BARRE REPAS**

La Barre Repas Formula 1 Express possède de nombreux atouts : nomade, facile à transporter et sans préparation !



#### **Apports essentiels :**

- Macro nutriments : protéines, glucides et lipides
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### **Avantages produits :**

Sa facilité d'utilisation, sa disponibilité immédiate, sans préparation en font un substitut de repas incontournable pour les jours où cuisiner n'est tout simplement pas envisageable!

### Formula 2 – Complexe Multivitaminé



Ce complément peut répondre à la difficulté qu'ont parfois les personnes à consommer certains aliments (légumes par exemple), à des manifestations de fatigue chronique, ou encore à des situations particulières (contrôle de poids, repas pris dans des conditions difficiles, travail posté).

#### **Apports essentiels :**

- 11 vitamines et 6 minéraux.

#### **Avantages du produit :**

Une tablette couvre l'ensemble des besoins en vitamines, de 15% à 44% des AJR. 24% des apports en calcium, 21 % des apports en fer, 18% en magnésium.

**Utilisation :** Une tablette par jour.



### Formula 3

**Apports essentiels :**

- Protéines de soja (75 %)
- Petit-lait (24,5 %) sans graisse associée.

**Avantages produits :**

La poudre de protéines Formula 3 a un goût neutre. Aussi elle peut être aisément incorporée à des aliments (tarte, potages, laitages, desserts...) ou à des shakes :

- Pour compléter les apports en protéines de la Formula 1, dans le cadre d'un contrôle de poids ou
- Dans le cadre d'une activité physique, pour aider au développement musculaire, ou en récupération et en réparation musculaire après une pratique sportive intense.
- Pour changer des protéines d'origine animale, dans le cadre d'une alimentation « classique »

Elle peut être intégrée dans les recettes de sauces accompagnant un plat de pâtes par exemple, ou encore dans un entremets, une pâtisserie. On enrichit alors la préparation en protéines de bonne qualité, pour remplacer un plat de viande par exemple.



### Herbalifeline

**Apports essentiels :**

Acides gras poly insaturés provenant d'huile de poisson.

**Avantages produits :**

Notre alimentation est souvent trop riche en acides gras saturés provenant des graisses d'origine animale. Or pour son bon fonctionnement, l'organisme a besoin de graisses insaturées qui fournissent un bon équilibre des composants lipidiques du sang et participent au bon fonctionnement cardio vasculaire.

**Conseils d'utilisation :**

1 capsule 3 fois par jour.

### Complément alimentaire à base de fibres



**Apports essentiels :**

Fibres d'avoine associées à des plantes.

**Avantages produits :**

Ce complément alimentaire permet de compenser en partie l'insuffisance d'apport en fibres de l'alimentation.

Il est facile à consommer, à transporter et couvre environ 12% des apports recommandés.

Les fibres alimentaires qu'il contient sont issues de l'avoine, reconnus pour leur bienfait sur la régulation du transit et l'équilibre de la flore, sans être irritantes pour la paroi intestinale.

## VegetACE

Un complément qui apporte une combinaison d'antioxydants. Il convient aux personnes dont la qualité nutritionnelle de l'alimentation peut être insuffisante et qui parallèlement ont des besoins accrus en antioxydants : les grands fumeurs, les sportifs, les personnes stressées.



### **Apports essentiels :**

-vitamine E, vitamine C, bêta-carotène, sélénium, polyphénols.

### **Avantages du produit :**

Apporte des antioxydants qui interagissent entre eux.

Une tablette couvre 50% des AJR en vitamine E, 42% des AJR en vitamine C et 16% des AJR en vitamine A sous forme de bêta-carotène. Contient des caroténoïdes et des polyphénols.

**Utilisation :** 2 tablettes par jour.

## Ce qu'il faut retenir

Cuisiner est un excellent moyen de prendre en charge sa santé car on est obligé alors de s'intéresser au contenu de son assiette.

Il existe deux grands principes pour réaliser une cuisine « santé » :

- sélectionner des ingrédients bruts de bonne qualité nutritionnelle, et gustative
- respecter les aliments en les préparant avec soin, sans les dénaturer.

Cuisiner c'est aussi apprendre, être curieux, s'affirmer, et travailler son estime de soi en montrant aux Autres ses compétences !

Autant de points qu'il est important de mettre en avant dans une phase de contrôle de poids.

## Sources

Le nouveau régime IG aux éditions Thierry Souccar

Pour en savoir plus sur la nutrition rendez-vous sur :

<http://www.herbalifenutritioninstitute.com/en>

L'Institut de Nutrition Herbalife est un site internet visant à vous former et vous informer sur les nouveautés dans les domaines de la nutrition et du bien-être.

*Ce site est disponible en anglais uniquement.*