

SOMMAIRE

Contrôle de poids et Formula 1

Contrôle de poids

Présentation de la gamme Formula 1

Composition nutritionnelle des produits Formula 1

En pratique...

A retenir

Contrôle de poids



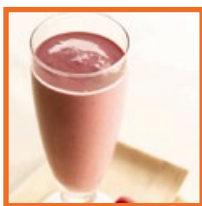
A l'approche des beaux jours, il est fréquent de vouloir retrouver son poids de forme. Un programme de contrôle de poids aide à atteindre cet objectif. Il repose sur une diminution des apports caloriques, notamment en limitant les lipides, ou graisses, et les sucres, associée à une augmentation des dépenses énergétiques, afin d'inciter l'organisme à puiser dans ses réserves, la masse grasse.

En complément, du rééquilibrage de la balance énergétique, il est essentiel d'assurer un apport suffisant en protéines (viandes maigres, poissons, œufs, céréales et légumes secs...) pour préserver la masse maigre de l'organisme, les muscles.

La durée du programme de contrôle de poids dépend de l'objectif à atteindre. Privilégier un contrôle de poids lent et progressif, de l'ordre de 3 à 4 kilos par mois. Cette période permet aussi d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires pour éviter de reprendre les kilos perdus.

- › Opter pour une alimentation variée et équilibrée, en respectant les fréquences de consommation des 7 groupes alimentaires.
- › Faire 3 à 4 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, dîner, complétés éventuellement par une collation.
- › Eviter de grignoter entre les repas. En cas de petit creux dans la matinée ou l'après-midi, choisir un laitage ou un fruit à croquer.
- › Favoriser une bonne satiété en mangeant lentement et en mâchant bien. Prévoir au minimum 20 minutes par repas.
- › Boire régulièrement de l'eau pour une bonne hydratation de l'organisme. Varier les plaisirs avec l'eau gazeuse, le thé, le café et les tisanes non sucrés, les sodas light...

Présentation de la gamme Formula 1



Les produits de la gamme Formula 1 sont des substituts de repas. Les substituts de repas sont des produits diététiques utilisés dans le cadre d'un programme de contrôle de poids. Comme leur nom l'indique, les substituts de repas sont des produits prêts à l'emploi ou à reconstituer, destinés à remplacer un ou plusieurs repas d'une journée. Ils ne sont cependant pas destinés à remplacer tous les repas d'une même journée ; un repas traditionnel équilibré, doit être maintenu. La composition des substituts de repas est réglementée, notamment l'apport calorique, les teneurs en protéines, en lipides, en sel minéraux et en vitamines.

La gamme Formula 1 est composée de :



› Formula 1 - Boisson Nutritionnelle, préparée avec 250 ml de lait ½ écrémé, est un substitut de repas pour contrôle de poids et soutien à l'équilibre alimentaire. Elle permet de préparer un repas dans un verre pour les personnes qui souhaitent contrôler leur poids ou rester au top de leur forme. Formula 1 - Boisson Nutritionnelle est déclinée en 6 parfums : Vanille, Fruit Tropical, Chocolat, Cappuccino, Fraise et Cookies & Cream pour varier les plaisirs. De plus, la teneur en protéines des shakes de Formula 1 peut être personnalisée avec la Formula 3 pour répondre aux besoins spécifiques de chaque personne.



› Formula 1 - Boisson Nutritionnelle est également disponible en sachet. Idéal en tout lieu, chaque sachet contient la dose adéquate pour préparer un shake de Formula 1. La composition est identique à la Formula 1 en boîte et elle est aussi simple à préparer. Deux parfums sont proposés : Vanille et Cookies & Cream.



› Barre Formula 1 Express : une barre, saveur chocolat, équilibrée en nutriments essentiels pour remplacer un repas. Elle constitue un repas express, prêt à l'emploi dans n'importe quelle situation. Idéale pour ceux qui sont toujours en mouvement.

Composition nutritionnelle des produits Formula 1



› Apport calorique

Un shake de Formula 1, préparé avec 250 ml de lait demi-écrémé ou 250 ml de jus de soja enrichi en calcium, apporte moins de 220 kcal. Une barre Formula 1 Express a un apport énergétique de 207 kcal. L'apport calorique des produits Formula 1 est 3 à 4 fois moins important que celui d'un repas classique. Cet apport calorique limité favorise l'utilisation des graisses de l'organisme pour contribuer à atteindre les objectifs fixés lors d'un programme de contrôle de poids.

› Protéines

Une portion de Formula 1 (poudre seule) apporte 9 g de protéines. Lorsque l'on ajoute 250 ml de lait écrémé (pour constituer un repas), l'apport de protéines est de 17,5 g, de même qu'avec 250 ml de lait de soja enrichi en calcium. Une Barre Formula 1 Express apporte 13,4 g de protéines. Les protéines sont les constituants de base des cellules de l'organisme et elles sont très présentes dans les muscles. Un apport suffisant en protéines permet de préserver la masse musculaire. C'est même une condition nécessaire avec l'activité physique. Les protéines favorisent également une bonne satiété pour lutter contre les sensations de faim et les grignotages. Les produits Formula 1 apportent principalement des protéines de soja qui sont des protéines végétales de haute qualité. En effet, elles apportent à l'organisme l'ensemble des acides aminés essentiels dont il a besoin et qu'il ne peut synthétiser.

› Lipides

L'apport en lipides du shake, comme celui de la barre, est limité. Il représente moins de 30 % de l'apport énergétique du repas. Cet apport limité en lipides, associé à un apport calorique contrôlé, incite l'organisme à puiser dans ses réserves de graisses. Les lipides, même s'ils sont à limiter du fait de leur apport calorique important, gardent une place incontournable car certains sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. C'est le cas des acides gras essentiels, dont fait partie l'acide linoléique, car ils ne peuvent être fabriqués par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation.

› Fibres

Un shake de Formula 1 apporte jusqu'à 5 g (selon le parfum) de fibres sous la forme de fibres d'avoine. Une Barre Formula 1 Express contient 8,1 g de fibres. Les fibres sont les parties comestibles d'une plante qui ne peuvent être digérées ou absorbées par l'organisme. Les fibres sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elles permettent l'évacuation des déchets, la régulation du transit intestinal, la régulation du taux de sucre (glycémie) dans le sang et améliorent la sensation de satiété.

› Vitamines et minéraux

Le shake et la barre Formula 1 apportent 12 vitamines et 11 minéraux dans les quantités attendues pour un substitut de repas. Les vitamines et les minéraux sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Lors d'un programme de contrôle de poids, les apports caloriques sont réduits ce qui a souvent pour conséquence de diminuer les apports en vitamines et minéraux. L'apport de minéraux et de vitamines aide à lutter contre les baisses de vitalité.

Valeurs nutritionnelles des produits de la gamme Formula 1

	Composition attendue pour les substituts de repas pour le produit tel que consommé	1 portion de Formula 1 (26 g) + 250 ml de lait 1/2 écrémé	1 portion de Formula 1 (26 g) + 250 ml de jus de soja enrichi en calcium	1 barre Formula 1 (56 g)
Valeur énergétique	Elle doit être comprise entre 200 et 400 kcal par repas	217 kcal	223 kcal	207 kcal
Protéines	Les protéines doivent représenter entre 25 et 50 % de l'AET*	17,5 g soit 32 % de l'AET	17,7 g soit 32 % de l'AET	13,4 g soit 26 % de l'AET
Lipides	Les lipides doivent représenter moins de 30 % de l'AET*	6,5 g soit 27 % de l'AET	6,9 g soit 28 % de l'AET	5,9 g soit 26 % de l'AET
Acide linoléique	La quantité ne doit pas être inférieure à 1 g	1 g	1 g	1,5 g
Glucides		22 g	23,5 g	21 g
Fibres		2,5 g	2,5 g	8,1 g
Vitamines et minéraux	Des quantités minimales sont définies par repas.			
Vitamine A (µg)	210	370	315	242
Vitamine D (µg)	1,5	2,5	2,5	1,5
Vitamine E (mg)	3	5	5	3,7
Vitamine C (mg)	13,5	15	15	24,3
Vitamine B1 (mg)	0,33	0,38	0,6	0,34
Vitamine B2 (mg)	0,48	0,88	0,5	0,5
Vitamine PP (mg)	5,4	5,6	6	5,7
Vitamine B5 (mg)	0,9	2,5	1,9	1,8
Vitamine B6 (mg)	0,45	0,5	0,7	0,46
Vitamine B9 (µg)	60	60	63	60,7
Vitamine B12 (µg)	0,42	1,5	0,5	0,75
Vitamine B8 (µg)	4,5	25	25	15,2
Calcium (mg)	210	412	350	239
Phosphore (mg)	165	418	171	338
Magnésium (mg)	45	53	94	54,9
Potassium (mg)	500	520	607	519
Fer (mg)	4,8	5,2	7,2	6,2
Zinc (mg)	2,85	4,7	4,7	3,48
Cuivre (mg)	0,33	0,5	3	0,46
Iode (µg)	39	40	40	46,2
Sélénium (µg)	16,5	20	20	16,7
Sodium (g)	0,17	0,28	0,14	0,22
Manganèse (mg)	0,3	0,3	0,8	0,61

*AET : Apport Énergétique Total

La Formula 1 - Boisson Nutritionnelle répond aux critères attendus pour un substitut de repas lorsqu'elle est préparée avec 250 ml de lait ½ écrémé. La Barre Formula 1 Express répond également à l'ensemble des critères définis pour un substitut de repas.

En pratique...



Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids, la Formula 1 remplace 1 ou 2 repas par jour.

Lors de la période de contrôle de poids remplacer 2 repas par un shake de Formula 1 et faire 1 repas varié et équilibré par jour.

Lors de la période de stabilisation ou en soutien à l'équilibre alimentaire, remplacer 1 repas par un shake de Formula 1 et prendre 2 repas variés et équilibrés par jour.

Une ou deux collations peuvent être ajoutées aux 3 repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner et dîner). Elles peuvent être composées d'un encas protéiné comme les barres... ou d'un fruit ou d'un laitage.

Conseils :

- › Pour profiter pleinement des produits Formula 1, prendre le temps de faire une vraie pause repas, au minimum 20 minutes, et s'installer au calme.
- › Pour favoriser une bonne satiété, boire le shake ou manger la barre lentement et croquer éventuellement en complément un fruit ou des légumes.
- › Pour varier les plaisirs, réaliser de nouvelles recettes de shakes.

Le repas varié et équilibré se compose :

- › D'une entrée de légumes.
- › D'une portion de viandes, de poisson ou d'œuf.
- › D'un féculent (pain, pâtes, riz...) et de légumes cuits en accompagnement.
- › D'une à deux cuillerées à soupe d'huile pour l'assaisonnement et la cuisson.
- › D'un produit laitier, si les shakes ne sont pas préparés avec du lait.
- › D'un fruit.

Exemples :

Tartare de tomates

Escalope de poulet au citron

Riz - haricots verts

Yaourt

Salade de fruits

Asperges

Saumon en croûte d'herbes

Gratin de pommes de terre aux épinards

Fraises

A retenir



- › Un programme de contrôle de poids repose sur une diminution des apports caloriques associée à une augmentation des dépenses énergétiques, afin d'inciter l'organisme à puiser dans ses réserves, la masse grasse.
- › Les substituts de repas sont des produits prêts à l'emploi ou à reconstituer, destinés à remplacer un ou deux repas d'une journée.
- › La gamme Formula 1 est intéressante dans le cadre d'un programme de contrôle de poids, lors de la période de contrôle de poids, de stabilisation et en soutien à l'équilibre alimentaire.

Sources :

- Répertoire général des aliments, Table de composition, Ciquial.

- Photos : Fotolia