

mincir

Des menus diététiques et gourmands pour maintenir son poids, mais aussi un programme complet pour mincir savoureusement, ça existe ! Les meilleures formules rapport qualité/prix.

Anne-Laure Guiot



La diététique livrée à domicile

Terminé les soirées à éplucher les crudités, à préparer les insipides plats de la semaine, à peser la moindre portion pour mieux calculer sa valeur calorique... Aujourd'hui, on se facilite la vie au quotidien. Il suffit d'un

coup de fil ou de quelques clics pour passer commande en ligne et se faire livrer une «box» remplie de petits plats variés et super équilibrés. Selon la formule choisie, vous devez parfois compléter vos repas par des légumes, des laitages 0 % matière grasse, des fruits frais... Avec cela, vous bénéficiez d'un accompagnement

pour mieux gérer vos petits tracas voire échecs ponctuels (écarts, tentations...). Place à un programme personnalisé avec lequel vous adoptez de nouveaux réflexes. Du sur-mesure pour votre ligne comme pour votre emploi du temps plein à craquer. Alors à table ! Votre menu express minceur est servi...

Le programme **Kitchendiet**

- La formule

Vous choisissez le programme basses calories le plus adapté à vos besoins (900 Kcalories/jour pour démarrer rapidement, 1 200 K pour démarrer équilibré, 1 500 K pour mincir en douceur, 1 800 K pour conserver votre poids de forme) en faisant un bilan personnalisé en ligne, en consultant par téléphone une diététicienne ou avec votre médecin. Puis vous recevez sous 24 ou 48 heures des petits plats diététiques frais, équilibrés

et savoureux mis au point par une équipe médicale et scientifique et conçus par Mauro Colagregco, étoilé Michelin au Mirazur à Menton et élu chef de l'année 2009 par Gault-Millau. «Ce programme fournit environ 80 g par jour de protéines animales et végétales pour mincir en préservant votre masse musculaire. Il fait la part belle aux légumes, légumineuses et céréales complètes à index glycémique faible (topinambours, haricots

coco, quinoa...), précise Vinciane Saupin, diététicienne chez Kitchendiet. Il bannit toute céréale raffinée, le riz et les pommes de terre. Et il privilégie l'utilisation d'une "huile idéale" (Elsiol) mélange breveté de sources de lipides composé d'une fraction de beurre riche en acide myristique, d'huile de pépins de grenades et d'huile de colza, parfaites pour assurer un bon équilibre oméga 3/oméga 6 à l'action anti-inflammatoire et réduire les risques



cardiovasculaires.» Chaque semaine, vous téléphonez à une diététicienne pour faire le point sur les difficultés rencontrées et booster votre motivation. Puis vous fixez ensemble le programme et l'objectif de la semaine suivante jusqu'à la stabilisation.

Les deux BOXMinceur de Nutrisaveurs



- La formule

À chaque phase de votre programme, sa BOXMinceur ! Basée sur le principe de la diète hyperprotéinée, la BOXMinceur «Action minceur starter» apporte presque exclusivement des protéines et très peu de sucres afin d'inciter l'organisme à puiser de l'énergie dans les graisses stockées tout en évitant en partie la fonte musculaire (cétose) pour une perte de poids rapide. Ensuite, la

BOXMinceur «Action contrôle du poids» permet de poursuivre votre régime et de maintenir le poids atteint en vous aidant à gérer vos écarts grâce à une réintroduction contrôlée des glucides et lipides pour revenir en douceur à une alimentation équilibrée. Grâce à leurs plats cuisinés, ces cures de sept jours chacune permettent de manger normalement, de préserver le plaisir de mastiquer et de ressentir plus rapidement la sensation de satiété.

- Que contient chaque boîte ?

14 plats cuisinés par un chef (poulet aux parfums doux du Mexique, tajine aux saveurs d'Orient, médaillons de bœuf au poivre doux... dans la BOXMinceur «Action minceur starter» et dinde sauce moutarde à l'ancienne, bœuf bourguignon, couscous de boulghour, bœuf et poulet... dans la BOXMinceur «Action contrôle du poids»), sept crèmes dessert, sept sachets de biscuits aux fruits

rouges, une boîte de thé minceur et un guide minceur.

- Sa promesse

5 kg en 14 jours.

- Le prix

14 €/jour par BOXMinceur. Tél. : 04 90 08 08 08 et liste des revendeurs «Point Conseil» (centres d'amaigrissement et esthétique, magasins diététiques et pharmacies...) sur www.nutrisaveurs.fr

L'avis de la rédaction

Finis les sachets tout tristes à diluer ! Cette nouvelle version de cure hyperprotéinée fait la part belle à la convivialité grâce à de vrais repas variés, gourmands et savoureux à prendre à la maison comme au bureau. Prêts en deux minutes seulement, ils ont l'avantage de rassasier en quelques bouchées si bien qu'on n'a vraiment pas l'impression d'être au régime. Si on suit chaque jour ce programme structuré, on perd durablement du poids, mais on fait aussi le plein de nouvelles habitudes alimentaires sans s'en rendre compte. Un bon point pour réussir l'étape de la stabilisation puis retrouver et surtout garder son poids de forme idéal.

- Que contient la boîte ?

Des petits plats diététiques frais : cuisson de canette, fricassée de champignons, poivrons et échalotes ; filets de poulet, pousses de bambou, topinambours et son lait de coco ; filets de rougets, méli-mélo de quinoa, artichauts et fenouils au citron confit ; crevettes «Black Tiger» façon thaï et leurs légumes au wok ; filets de dorade petits légumes à la provençale ; noix de Saint Jacques, sauté d'haricots coco et chou-fleur aux lardons et pimentos del

pequillo... Mais aussi des yaourts fermiers et des fruits frais découpés, des solutions pour vos petits déjeuners (muesli aux fruits rouges...) et votre collation (barre céréalière aux noisettes...).

- Sa promesse

1,5 kg (femme) à 2 kg (homme) en 8 jours.

- Le prix

À partir de 13,55 €/jour (petit-déjeuner, déjeuner ou dîner, collation, consultation de la diététicienne et frais de livraison inclus).

L'avis de la rédaction

Ces petits plats ultra frais ont du goût ! Tout est cuit à la perfection et les sauces se marient bien aux viandes et poissons. On apprécie la petite touche herbes/épices (coriandre, persil, curry...) et les mélanges subtils (jus de citronnelle, lait de coco...) qui flattent les papilles. À chaque jour ses surprises : une nouvelle texture, des légumes qu'on ne mangeait presque jamais auparavant (topinambours, artichauts...). C'est aussi bon pour la ligne, la santé que pour le moral ! Seul bémol : les céréales et collations ne sont pas assez diversifiées à notre goût, même si elles restent délicieuses. Au moindre écart, la diététicienne nous aide à rééquilibrer notre alimentation avec des conseils adaptés.

Tél. : 0811 622 512 et www.kitchendiet.fr

mincir

La Solution Jenny Craig by Nestlé Nutrition



- La formule

Créée en 1983 en Australie, cette solution de perte de poids personnalisée, validée par une équipe de spécialistes (le docteur Patrick Serog, médecin nutritionniste attaché à l'hôpital Bichat et Renaud Longuèvre, entraîneur national d'athlétisme pour la France...) est basée sur une règle de trois simple : une alimentation saine et équilibrée, une activité physique régulière pour mincir tonique et une approche bien-être pour rester positive grâce à un accompagnement hebdomadaire. Au début, une consultante Jenny Craig vous aide à identifier les causes de votre surpoids et à fixer votre objectif minceur. Adaptés à vos habitudes alimentaires et à votre style de vie, tous les repas et collations vous sont livrés chez vous ou dans l'un

des 17 Centres Jenny Craig by Nestlé Nutrition. Chaque jour, vous pratiquez une activité physique selon une progression compatible avec votre rythme. *«Une fois par semaine, dans un centre Jenny Craig ou par téléphone, votre consultante veille au bon déroulement de votre programme et vous accompagne dans votre perte de poids en vous apportant des conseils et un soutien psychologique pour vous booster sur la durée, explique Alexandra Gris, Consultante Jenny Craig. Lors de vos échanges, vous repérez vos faiblesses et anticipez le moindre écart. À partir de ce bilan, vous déterminez de nouveaux objectifs et un plan d'action.»*

- Que contient la boîte ?

Des menus variés et équilibrés aux déjeuners

(thon basquaise et son blé, poulet et ses légumes en tajine, rigotoni et sauce au fromage, dinde moutardée et son riz...) et dîners (poêlée de bœuf à la flammande et ses pommes de terre, poulet chasseur et ses pommes de terre, semoule façon marocaine, velouté de carottes...). Mais aussi des petits déjeuners (céréales ou chocolat, muesli...), des collations (barres chocolatées...) et un carnet de route.

- Sa promesse

1 kg/semaine en moyenne selon les personnes.

- Le prix

9,90 € le petit-déjeuner, le déjeuner, la collation et le dîner/jour + 9,90 € le rendez-vous hebdomadaire avec la consultante. Tél. Jenny Direct : 0811 555 000 et www.jennycraig.fr

L'avis de la rédaction

Dès le matin, on adore la variété des céréales proposées. Les portions individuelles sont adaptées à toutes les faims, et aident à retrouver une bonne sensation de satiété. Seul reproche : les pommes de terre reviennent trop souvent au dîner. Comme on retrouve la ligne et la forme, on est davantage prêt à se dépenser au cours des exercices. Le point positif : la stabilisation se fait en douceur. On tend facilement vers de nouvelles habitudes alimentaires en se laissant guider par des recettes et conseils nutritionnels.



- L'avis de Sonia Dubois, égérie de Jenny Craig France

«J'ai commencé la Solution Jenny Craig suite à ma grossesse. Et j'ai déjà perdu 8 kilos en 2 mois. Étant une grande gourmande de nature, je continue à me régaler avec les plats préparés. J'ai également retrouvé la forme grâce à un programme d'exercices tonifiants. Fini les écarts et coups de pompe ! Ce programme prend soin de ma ligne comme de ma forme.»