



Nutrition

C'EST POUR MOI ?

Les web régimes

Retrouver la ligne en ligne, OK, mais avant de m'abonner, je veux savoir lequel me convient.

Je me démotive toujours

Le bon diet-site : www.regime-jean-michel-cohen.fr

Les + Une vidéo conseil quotidienne du nutritionniste Jean-Michel Cohen. Plus de 500 recettes, un chat vidéo hebdo, mais surtout plein de forums super actifs, où tout le monde se soutient et se motive. **Les -** Des infos pas toujours très bien organisées qui rendent la navigation compliquée. Les plats sont parfois un peu longs à cuisiner. **Bilan.** Un régime pas épuisant et un abonnement peu coûteux (à partir de 10 €/mois). À tester sans hésiter !

Je veux un résultat rapide

Le bon diet-site : www.regimedukan.com

Les + Le régime à suivre est adapté chaque jour, selon ce qu'on a mangé la veille. Et on peut poser autant de questions qu'on veut à un diététicien, via le chat du site. **Les -** Si on a beaucoup de kilos à perdre, le suivi sera plus long, donc plus cher (à partir de 13 €/mois). **Bilan.** Bien quand on a peu de poids à perdre, qu'on veut un résultat rapide et qu'on est prête à cuisiner.

Je n'ai pas le temps de cuisiner

Le bon diet-site : www.ledietcare.fr

Les + Le régime est établi à partir d'un questionnaire qui recense 200 millions d'habitudes alimentaires. Et il est mis à jour toutes les semaines. Les recettes sont hyper simples et rapides à réaliser. **Les -** Ça prend 15 minutes par jour pour cocher les aliments consommés. Et on se perd un peu parmi la multitude d'outils et de contenus. **Bilan.** Fastidieux, mais on dispose d'un régime ultra personnalisé (à partir de 30 €/mois).

Je veux des bons plats light tout prêts

Le bon diet-site : www.kitchendiet.fr

Les + Tous les repas du régime sont livrés à domicile (partout en France). Bonne surprise : les plats sont bons, frais et élaborés par un chef étoilé. On a accès à une consultation téléphonique hebdomadaire avec un diététicien. **Les -** C'est cher : de 14 € à 19 €/jour, livraison des 3 repas incluse. Et seulement 14 plats sont proposés. Pas de communauté. **Bilan.** Hyper pratique, mais un peu limité en cas de repas pris dehors, ou quand on est en fin de régime. L. K.

C'est vrai qu'on ne peut manger les huîtres que les mois en «bre» ?

Décembre est passé... Mais nous, on aimerait en manger toute l'année. C'est possible ?

Dans le bon vieux temps... Les huîtres provenaient de bancs naturels. Au début du XIX^e siècle, leur succès était tel que pour éviter la pénurie et laisser du temps à la reproduction (l'été), Napoléon III signa un décret, en 1853, pour interdire leur ramassage de mai à août. Leur transport ne pouvait de toute façon pas se faire dans des conditions optimales de fraîcheur toute l'année. Et à partir du mois de décembre, on les considérait comme moins bonnes car

leur croissance est moindre quand l'eau est trop froide.

Aujourd'hui. Avec la culture de l'huître, plus aucun souci ! Son goût et sa consistance changent au fil des mois : de plus en plus charnues les mois en «bre», denses après janvier, laiteuses l'été. Mais elles sont bonnes à manger toute l'année. En théorie, on peut donc oublier cette croyance. Dans les faits, on glotonne traditionnellement plus d'huîtres pendant les fêtes de Noël. L. K.



FAST FOOD VÉGÉTAL

Ces burgers végétaux (non bio) ont la bonne idée d'être prêts en une minute au micro-ondes (un peu plus au four). Et le tomate basilic est vraiment réussi, même si ça n'a pas exactement le goût du Big Mac... R. J. ● Burger végétal, Sojasun, 2,75 € (grande distribution).

Système B