

en bref...

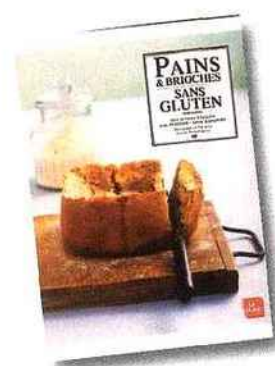
Par Suzy Jourdan

## Un nouvel actif minceur issu du VIN ?

Décidément le resvératrol n'a pas fini de nous surprendre. Ce composé présent naturellement dans le vin rouge, mais aussi dans de nombreux végétaux, dont le raisin, l'arachide (pas très indiqué en cas de régime) et le cacao est réputé depuis de nombreuses années pour protéger des maladies cardio-vasculaires. C'est le fameux French Paradox. Depuis, de nombreuses études ont mis à jours ses multiples vertus et on le retrouve même en actif star dans une célèbre marque de cosmétiques vendus en pharmacie. Aujourd'hui, une équipe française apporte une nouvelle pierre à l'édifice «resvératrol» en montrant qu'une supplémentation augmente les dépenses énergétiques et possède un effet coupe faim. De quoi diviser par cinq le stockage de graisse hivernale chez les lémuriens sujets de l'étude. À quand la pilule minceur au resvératrol ?

## C'est à lire...

- Pains et brioches sans gluten, d'Alice et Laure Laffont, Jean Pommier et Annie Rapaport, Éditions La Plage. Les personnes intolérantes au gluten sont malheureusement privées de nombreux plaisirs alimentaires. Grâce à ce livre de recettes, à eux les pains, brioches, mais aussi blinis, kouglofs, scones et autres gourmandises !



## Plaisirs de saison

De la purée, mais tu n'es pas au régime ? C'est certainement ce que vous risquez d'entendre, lorsque vous dégusterez l'une des deux recettes de purée Energy Diet Beautysané devant votre collègue de bureau. Il est vrai que sous les dehors d'une purée onctueuse et appétissante, se cache un substitut de repas ! Son avantage ? Concilier équilibre nutritionnel avec un produit parfaitement dosé en protéides, glucides, lipides, vitamines et minéraux, rassasiant et savoureux et allégé en calories, plutôt que de manger n'importe quoi sur le pouce. Bien utilisé et de qualité, le substitut de repas est un précieux allié minceur. Si vous voulez en savoir plus et rencontrer un conseiller Beautysané, appelez le 03 69067 29 00 ou cliquez sur [www.beautysane.com](http://www.beautysane.com)

## A table !



Rien de plus frustrant et fastidieux que de cuisiner en traquant chaque calorie superflue. Pour celles qui ne cuisinent pas, c'est encore pire, elles finissent par déstructurer totalement leur alimentation ! Alors, pourquoi ne pas profiter de menus parfaitement diététiques, de recettes gourmandes concoctées par de vrais chefs et livrées à domicile ? Que vous ayez envie de mincir ou tout simplement d'adopter une bonne hygiène nutritionnelle sans avoir le temps de vous y consacrer chaque jour, **Kitchendiet** nous propose des plats frais (et non plats cuisinés, nuance !) équilibrés et savoureux, que vous pouvez commander sur Internet. Parmi les nouveautés, trois nouvelles recettes de pâtes élaborées par Mauro Colagreco, chef étoilé du Mirazur à Menton et Fabio Barbagliani, chef du Mont-Blanc Hôtel Village (cinq étoiles dans la vallée d'Aoste en Italie). À découvrir absolument !  
[www.kitchendiet.fr](http://www.kitchendiet.fr) et tél. : 0811 622 512 (prix d'un appel local).