

BANC D'ESSAI

Être mince, ça a quel goût ?

Il paraît qu'en suivant ces programmes minceur, la plage sera à vous ! Le mannequin fait rêver, la promesse est alléchante, mais le plat, à quelle sauce se mange-t-il ? Fourchette à la main, nous avons mis à l'épreuve le goût de ces cinq plats light !

TEXTE CORALIE FERREIRA



Filets de rougjets, méli-méli de quinoa, artichauts et fenouils au citron confit

Kitchendiet
263 kcal le plat

Conchiglie, jambon fumé légumes grillés

Weight Watchers
327 kcal le plat

Tajine aux saveurs d'Orient

Nutrisaveurs
214 kcal le plat

Salade de dinde et ses fusillis

Jenny Craig
197 kcal le plat

Tajine aux dés de poulet et épices

Gayelord Hauser
290 kcal le plat

La promesse : avec le programme K900, à 900 kcal/jour, une perte de 10 à 25 kg.

La marque : **Kitchendiet** une révolution au pays de la minceur ! Créé en partenariat avec Mauro Colagreco, élu chef de l'année 2009 par le *Gault Millau*, les plats Kitchendiet mettent l'accent sur la fraîcheur et la saveur autour de 4 programmes de 8 jours, démarrant à 900 kcal/jour.

Côté papilles : la recette, la présentation, la fraîcheur, la bonne cuisson, la sensation de manger un plat vraiment savoureux : on est conquis !

Pour quelle chasseuse de kilos ? L'hyper-gourmet qui souhaite un retour à une alimentation équilibrée et de goût.

Où le trouver ? Sur le site www.kitchendiet.fr ou par téléphone et fax.

Infos : programme 8 jours, à partir de 108 €

La promesse : une perte de 1 kg par semaine après 3 semaines de suivi du programme.

La marque : Weight Watchers, établi depuis le début des années 60, a séduit des milliers de femmes ! Basé sur l'idée de maigrir sainement, ce régime fonctionne par un système de points et de réunions.

Côté papilles : l'odeur est d'ores et déjà une belle approche. En bouche, bien que les pâtes manquent de fermeté, les légumes et la sauce sont agréables.

Pour quelle chasseuse de kilos ? L'hyper-gourmande qui veut maigrir sans pour sacrifier son plaisir gustatif.

Où le trouver ? Au rayon frais des grandes surfaces.

Infos : 3,95 € la box, en grandes surfaces, www.weightwatchers.fr

La promesse : moins 5kg en 14 jours.

La marque : Nutrisaveurs, créée en 2004, offre des plats hyperprotéinés pour mincir en alliant le plaisir de manger et le respect du corps autour de deux programmes : Starter à 850 kcal/jour et Control à 1100 kcal/jour.

Côté papilles : pas de mauvaise surprise à la découverte du plat, il correspond à 100 % à la photo de l'emballage. Le plat est savoureux bien que la viande soit un peu sèche, et les légumes un poil trop cuits.

Pour quelle chasseuse de kilos ? L'hyper-active qui veut des résultats vite sans prise de tête.

Où le trouver ? Dans les centres minceur, en pharmacies et parapharmacies.

Infos : programme minceur 7 jours, à partir de 99 € la box www.nutrisaveurs.fr

La promesse : une perte moyenne de 8 % du poids global.

La marque : Jenny Craig by Nestlé Nutrition a été créé en Australie en 1983. Basé sur la nutrition, la forme et le bien-être, il est arrivé en France, après avoir conquis plus de 5 millions de personnes à l'étranger.

Côté papilles : agréable à l'odeur, et plutôt gourmand en bouche, ce plat aux pâtes hyperprotéinés nous aurait davantage convaincus si les morceaux de dinde avaient été moins secs.

Pour quelle chasseuse de kilos ? L'hyper-dissipée qui a besoin d'être cadrée du petit déjeuner au dîner.

Où le trouver ? Dans les 17 centres Jenny Craig en France et via la hotline Jenny Direct.

Infos : programme minceur 7 jours, à partir de 69,30 € la box, www.jennycraig.fr

La promesse : - 2,8cm de tour de taille en moyenne.

La marque : Gayelord Hauser, société présente sur le marché de la diététique depuis plus de 80 ans, propose des programmes minceur hyperprotéinés qui alterne des journées douceur/plaisir et des journées booster.

Côté papilles : baignant un peu trop dans la sauce, le plat ne nous a pas franchement séduits, ni par son odeur, ni par son goût beaucoup trop persistant en bouche.

Pour quelle chasseuse de kilos ? L'hyper-motivée dont le but premier n'est pas de régaler ses papilles mais plutôt de perdre du poids.

Où le trouver ? Au rayon diététique des grandes surfaces.

Infos : 4,73 € la barquette, en vente en grandes surfaces, www.gayelord-hauser.fr