

Dossier de presse 2011

Ce n'est pas un régime,
c'est du plaisir...



Kitchendiet
Vous ne faites pas un régime...

Kitchendiet, *Vous ne faites pas un régime...*

Bon, efficace, pratique et sur mesure, voici la première solution minceur qui fait un pied de nez aux idées reçues sur les régimes. Kitchendiet résume : *Vous ne faites pas un régime !* Kitchendiet, c'est l'assurance d'équilibrer son poids sans contrainte, sans frustration et en y prenant du plaisir. Une combinaison gagnante de menus frais, livrés à domicile et d'un programme nutritionnel personnalisé qui laisse toute sa place au goût. Et au très bon goût puisque c'est le chef argentin étoilé du restaurant Mirazur, Mauro Colagreco, qui élabore les recettes.



« Quand mincir rime avec plaisir »

● **Fini les régimes aminçissants synonymes de privation,** source inévitable d'échec ; fini les plats appertisés et les promesses fantaisistes ! Mincir devient enfin source de plaisir ! Mauro Colagreco, grand chef étoilé et associé de Kitchendiet, l'a bien compris en mettant sa cuisine inventive et aux saveurs contrastées au service de ceux qui veulent contrôler leur poids sans se compliquer la vie, ni faire l'impasse sur le goût. À la carte des plats frais : Crevettes « Black Tiger » et ses légumes au wok ; Penne au saumon, brocolis, tomates séchées et crème de fenouil ; Filets de poulet, pousses de bambou, topinambours et son lait de coco... Pour compléter ses menus : fruits frais découpés, yaourts fermiers, mueslis et même des petits carrés de chocolat...

« Pourquoi faire compliqué lorsqu'on peut se simplifier la vie ? »

● **Comment choisir simplement le programme le mieux adapté à ses besoins ?** En effectuant en ligne un bilan nutritionnel personnalisé ou en contactant les diététiciennes Kitchendiet. Il suffit ensuite de quelques clics pour composer ses repas selon ses envies et choisir son créneau de livraison (à domicile ou au bureau, partout en France). Les repas frais sont cuisinés et prêts à être dégustés en toute simplicité !

« Et ça marche ! »

● **Pas de méthode miracle ni d'aliments tabous mais simplement un contrôle des apports journaliers :** les programmes Kitchendiet ont été mis au point en collaboration avec des médecins nutritionnistes, sur la base de principes scientifiques validés par des études cliniques, pour une perte de poids maîtrisée et une efficacité à long terme. Mais manger équilibré dans la durée et tenir son régime pendant plusieurs semaines est souvent le plus compliqué. C'est pour cette raison que Kitchendiet propose à chacun un accompagnement gratuit par une diététicienne dédiée : une consultation téléphonique hebdomadaire pour analyser les résultats obtenus, fixer des objectifs intermédiaires et booster la motivation... Les résultats sont au rendez-vous !

 **Enfin une nouvelle solution minceur qui signe BON, PRATIQUE ET EFFICACE !**

Quand le chef met la gastronomie au service de la minceur...



Mauro Colagrecco

Jeune et talentueux, le chef Mauro Colagrecco, argentin d'origine italienne, a décidé de s'associer à l'aventure Kitchendiet, avec pour ambition d'aider les femmes et les hommes qui le souhaitent à retrouver un équilibre alimentaire. Aux commandes du restaurant étoilé Michelin Le Mirazur à Menton, ce surdoué des fourneaux propose une cuisine colorée toute en subtilité, véritable invitation au voyage. Sacré cuisinier de l'année 2009 par Gault et Millau, ce grand amateur de légumes qui cultive son propre jardin sur les hauteurs de Menton, définit lui-même sa cuisine comme créative et respectant par-dessus tout la fraîcheur des produits. Une exigence et une perfection désormais à la disposition des clients Kitchendiet.

Pourquoi avez-vous accepté de vous associer à l'aventure Kitchendiet ?

● **Mauro Colagrecco** Kitchendiet place le plaisir au cœur de ses programmes. Je me sens proche de cette philosophie car je pense que pour mincir sur la durée, il faut avant tout bien manger en se faisant plaisir ! En m'associant avec les fondateurs, j'ai voulu être totalement impliqué dans le développement de nos plats et pas simplement réaliser des recettes.

Dans quel état d'esprit élaborer-vous les plats Kitchendiet ?

● **M.C.** J'essaie d'élaborer les plats pour Kitchendiet le plus librement possible, sans m'attacher forcément à une recette classique ou une méthode de cuisson. D'abord, j'ai mon idée de départ dont le premier critère est le goût. Puis, j'adapte la recette pour qu'elle s'inscrive dans le cadre d'une alimentation équilibrée avec des apports adaptés en sources de protéines, en légumes et en céréales, et sans contrainte sur les aromates et les épices. C'est un exercice intéressant pour moi que de parvenir à adapter mes recettes, sans perdre en goût, en textures et surtout, en gourmandise.

Des plats frais exigent une rigueur dans la mise en œuvre.

Comment la maîtrisez-vous ?

● **M.C.** Ce fut long et difficile de sélectionner la bonne équipe avec laquelle travailler car elle constitue un pilier dans l'élaboration des plats. Les ingrédients sont frais et cuits séparément. On est très loin du plat cuisiné vendu en grande distribution. Les recettes sont réalisées une première fois puis retouchées pour arriver au résultat final, comme dans ma cuisine. Ensuite, nous dégustons régulièrement pour vérifier que tout est bien respecté. ●

Kitchendiet en 3 mots ?

Qualité, goût et légèreté, c'est aussi le reflet de ma cuisine au Mirazur.

... la nutritionniste conjugue efficacité et plaisir

Laurence Plumey

Diététicienne et médecin nutritionniste de formation, le D^r Laurence Plumey exerce depuis de nombreuses années à l'Hôpital Necker Enfants Malades, auprès d'enfants et d'adolescents en surpoids. Passionnée, elle a formé depuis 4 ans près de 4 000 médecins généralistes à la nutrition, en fondant l'Ecole EPM Nutrition, avec le souhait d'inscrire cette discipline comme une composante à part entière de la prise en charge du patient en consultation. Un parcours atypique, qui lui permet aujourd'hui d'aborder la perte de poids en tenant compte à la fois des attentes des patients et de celles des médecins, régulièrement sollicités sur ces questions.



Quel regard portez-vous sur les régimes et l'offre Kitchendiet ?

● **Laurence Plumey** Entre les régimes farfelus aux résultats alléchants et les régimes efficaces à court terme vécus comme une punition, il est difficile pour le consommateur de se repérer. Je trouve la démarche de Kitchendiet intéressante car très sérieuse, respectant les règles de pratique diététique. Tous les repas sont préservés, sur la base d'une alimentation équilibrée et raisonnablement contrôlée sur le plan calorique. Les programmes à 1 200 et 1 500 Kcal correspondent à nos préconisations car ils n'affament pas le patient et lui permettent de maigrir, sans endommager la masse musculaire. Le programme à 900 Kcal est, à mon sens, surtout adapté sur de très courtes périodes, aux femmes ayant beaucoup de poids à perdre et un métabolisme de base bas, dû au suivi de régimes successifs. Enfin,

Kitchendiet en 3 mots ?

Le sérieux de l'offre, le côté savoureux des plats et le suivi personnalisé.

les plats sont appétissants et bons, évitant ainsi toute frustration ou lassitude, qui sont des causes fréquentes d'échec. Donc un régime hypocalorique savoureux qui n'affame pas, c'est le rêve pour un patient. Il peut même le suivre sur le long terme.

Un régime hypocalorique expose-t-il l'organisme à des carences ?

● **L.P.** Oui, si des familles d'aliments sont exclues de l'alimentation. Ce qui n'est pas le cas des programmes Kitchendiet, où toutes les familles sont conservées, offrant ainsi une complémentarité entre les apports en macro- et micronutriments.

Dans le cadre d'un régime, quelle place accordez-vous à l'accompagnement ?

● **L.P.** Il est très difficile de suivre un régime tout seul. L'isolement est un facteur d'échec possible, au même titre que la fatigue et la faim. Le suivi est donc indispensable pour entretenir la motivation. C'est pourquoi je trouve très bien que Kitchendiet propose un accompagnement régulier avec une diététicienne. Ce suivi personnalisé est un gage de réussite supplémentaire, à compléter par un suivi médical pour les pertes de poids relativement importantes. ●

Une méthode sur mesure, à suivre sans contrainte

Kitchendiet s'engage à rendre accessible la diététique au quotidien : un **programme adapté** à son objectif et à son mode de vie, des repas cuisinés tout prêts, **livrés frais à domicile**, partout en France et un **suivi à la carte** par une diététicienne dédiée.

« Un programme rien que pour moi ! »

● En quelques clics, le bilan minceur en ligne Kitchendiet permet, en fonction des caractéristiques de chacun, de valider un objectif de poids réaliste et de définir un programme dans la durée. Autre solution : une recommandation de programme au téléphone avec une diététicienne Kitchendiet. Un seul objectif : un programme sur mesure adapté aux besoins de chacun.

« Gourmande et super active, oui ! »

● Faire la part belle au plaisir, satisfaire les petites envies du quotidien, concilier son projet minceur avec une vie professionnelle, familiale et sociale parfois dense... Kitchendiet répond aux attentes et au mode de vie de chacun avec différentes formules pour un programme sans contrainte. En plus, la diététicienne appelle chaque semaine pour faire un point et booster la motivation : tous les ingrédients sont réunis pour des résultats au top de leur forme !

« Cliquez le tour est joué ! »

● Encore plus fort que les courses livrées à domicile, voici les menus de la semaine, déjà cuisinés, qui sonnent à la porte, seulement 24h ou 48h après avoir passé commande sur le site. Reste à placer les produits prévus pour 8 jours dans son placard et son réfrigérateur, avant de les déguster à loisir. Avec des menus élaborés minutieusement, on est sûr de choisir le meilleur pour sa ligne sans se poser de question... Et en plus, c'est délicieux !

Le saviez-vous

Les plats frais Kitchendiet contiennent un mélange breveté exclusif, **Elsiol™**, composé d'huile de colza, d'huile de pépins de grenade et d'une fraction lipidique issue du lait. Un mélange équilibré avec un rapport adapté entre Oméga 6 et Oméga 3.



À chaque profil son programme Kitchendiet

Perdre du poids rapidement, concilier alimentation équilibrée et déjeuners professionnels ou dîners entre amis... Kitchendiet répond à chaque besoin et mode de vie grâce à **3 programmes sur mesure***.



1 Starter (900 Kcal/jour pour les femmes, 1 200 Kcal/jour pour les hommes) : pour amorcer rapidement une perte de poids

Pour se motiver, rien de mieux qu'une perte de poids rapide au début du programme, quitte à ralentir la cadence par la suite. C'est le rôle du programme Starter, qui garantit tous les apports nécessaires au bon fonctionnement du corps, tout en permettant d'obtenir vite des résultats visibles sur la balance.



2 Souplesse (1 200 Kcal/jour pour les femmes) : pour perdre en douceur

Envie d'un programme peu restrictif et qui autorise les petits plaisirs ? Le programme Souplesse est parfaitement adapté à une perte de poids inscrite dans la durée ou pour éliminer quatre ou cinq kilos en trop en quelques semaines seulement. Facile à tenir, il assure une perte de poids durable. Idéal pour les femmes qui viennent d'accoucher !



3 Stabilisation (entre 1 500 Kcal/jour pour les femmes et 1 800 Kcal/jour pour les hommes) : pour conserver les bénéfices de sa perte de poids et maintenir sa ligne

Encore dans l'euphorie des kilos perdus, l'objectif est désormais de maintenir son poids en laissant ces kilos en trop définitivement derrière soi. La phase de consolidation est essentielle en fin de programme. Idéal aussi pour celles et ceux qui veulent simplement conserver une alimentation équilibrée au quotidien.

* Pour chacun de ces programmes, il est possible de recevoir l'ensemble des repas de la journée ou de conserver la préparation du déjeuner ou du dîner.



Infos pratiques

Pour commander les produits Kitchendiet

Par Internet | www.kitchendiet.fr |

Par téléphone | 0811 622 512 |

Par fax | envoyer le bon de commande au 0811 622 513 |

Par courrier | envoyer le bon de commande à Kitchendiet - 5, rue de Douai - 75009 Paris |

Livraison | en France Métropolitaine, dans un délai de 24 à 48h après avoir passé la commande (9 € par livraison). |

Le prix | les programmes Kitchendiet sont disponibles à partir de 13,70 € par jour et livrés par période de 8 jours. Il est également possible de commander les produits à la carte, selon les besoins ou les envies. L'accompagnement par une diététicienne est inclus. |

www.kitchendiet.fr

Service de presse

VFC Relations Publiques

14 rue Carnot - 92309 Levallois-Perret Cedex

Tél. 01 47 57 67 77 - Fax. 01 47 57 30 03

Contacts |

Vanessa Dalous | vdalous@vfc.fr

Aurélia Parrot | aparrot@vfc.fr



Kitchendiet

Vous ne faites pas un régime...