

Avant-propos

SANS TABAC... ET SANS KILOS EN PLUS !

Vous avez décidé d'arrêter de fumer : c'est une excellente nouvelle pour votre santé... Mais sans doute êtes-vous inquiet. Est-il possible de se débarrasser du tabac, sans, en contrepartie, prendre des kilos indélégeables par la suite ?

Si votre poids peut augmenter légèrement (c'est un rattrapage quasi inévitable), vous avez parfaitement raison de ne pas vouloir vous laisser envahir par un surpoids excessif. Arrêter de fumer va vous apporter, très rapidement, un mieux-être général : pas question de ternir cette période en déprimant dans un corps que vous ne reconnaîtriez plus... Alors mettez toutes les chances de votre côté, en adoptant une démarche bien pensée et réfléchie en amont. Arrêter de fumer, ça se prépare ! Vous vivrez ainsi votre sevrage tabagique de façon active et positive.

Vos habitudes alimentaires actuelles ne sont sans doute pas un modèle d'équilibre : commencez par faire le point et à vous donner des objectifs raisonnables. Un recadrage alimentaire, associé à une augmentation de votre activité physique pendant les semaines qui précèdent l'arrêt du tabac, vous permettra d'aborder le sevrage plus facilement.

Ensuite, ne visez pas trop haut : inutile de chercher à vous restreindre à outrance... C'est néfaste car cela ne donne aucun résultat à long terme. Nous vous proposons, au contraire, d'effectuer de petits ajustements au quotidien, sans vous priver, et en redécouvrant le plaisir de manger et de profiter de la convivialité... sans tabac !

Vous trouverez dans ce livre des conseils alimentaires pratiques, des exemples de rations et de menus, très simples à mettre en œuvre. De nombreuses recettes vous permettront de vous régaler, de garder une vie sociale agréable, tout en vous préservant des kilos indésirables.

Et vous vous rendrez compte, au fil des semaines, qu'une alimentation diversifiée et équilibrée, loin d'être une contrainte, est un véritable

atout dans votre démarche antitabac. Avec à la clé, le plein de tonus, de mieux-être, et la liberté de profiter à pleins poumons de la nouvelle vie qui s'offre à vous !

Véronique Liégeois

Se régaler sans prendre de poids quand on a arrêté de fumer 5



Saison : toutes
Type : tradition
Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min



IDÉE MENU

> Filet de porc au miel et à la lavande
Riz aux cèpes
Fromage blanc à la vanille
Raisin

Filet de porc au miel et à la lavande

Ingrédients pour 4 personnes : 700 g de filet mignon ▪ 2 échalotes ▪ 1 pomme ▪ 2 c. à s. de miel liquide ▪ 2 pincées de fleurs de lavande ▪ 1 c. à s. d'huile de tournesol ▪ Sel, poivre

Épluchez et émincez les échalotes. Pelez la pomme, coupez-la en dés. Faites chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais. Ajoutez le filet mignon et faites-le dorer à feu vif, en le retournant sur toutes les faces, pendant 10 min environ.

Posez la viande sur une assiette et rincez la cocotte à l'eau (sans détergent).

Remettez la cocotte sur le feu. Ajoutez les échalotes et les dés de pomme. Laissez dorer à feu doux pendant 5 min en remuant.

Ajoutez la viande et remuez. Salez, poivrez, versez le miel et les fleurs de lavande. Couvrez et laissez confire à feu très doux pendant 20 min. Surveillez la cuisson et ajoutez, si besoin, un peu d'eau. Servez la viande coupée en tranches et nappée de sauce.

Réflexe santé

Le porc, grâce à sa forte teneur en protéines, est une viande qui rassasie bien et permet de patienter jusqu'au repas suivant. Servez-vous généreusement, à condition de choisir un morceau maigre (filet, côte dégraissée, escalope).

86 Se régaler sans prendre de poids quand on a arrêté de fumer