

Avant-propos de Michael Mosley
Préface du Dr Réginald Allouche,
auteur de *La méthode antidiabète*

Dr Clare Bailey et Dr Sarah Schenker

Les nouvelles recettes **ANTIDIABÈTE**



150
recettes simples
et délicieuses
pour perdre du poids
et contrôler votre
Indice
Glycémique

BEST-SELLER INTERNATIONAL
Les recettes de la méthode
révolutionnaire

L E D U C . S
E D I T I O N S



Dans son best-seller, **8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments**, le **Dr Michael Mosley** proposait une approche révolutionnaire de la perte de poids. Non seulement elle permettait de faire baisser le taux de glycémie, mais elle permettait également de **renverser et prévenir un diabète de type 2**.

Par la suite, Clare Bailey, médecin généraliste et épouse du **Dr Mosley**, s'est associée avec Sarah Schenker, nutritionniste britannique de renom, pour créer une collection de **recettes hypocaloriques, pauvres en glucides, équilibrées et d'une extrême simplicité**. Du petit déjeuner au dîner, toutes les recettes de ce livre, plus délicieuses les unes que les autres, s'appuient sur des habitudes alimentaires méditerranéennes dont l'efficacité n'est aujourd'hui plus à prouver.

Que vous vous apprêtiez à embarquer sur le programme de régime en 8 semaines afin d'inverser votre diabète ou dans le but de contrôler votre taux de glycémie, ce livre vous aidera à perdre du poids et à adopter de nouvelles habitudes alimentaires que vous garderez toute votre vie.

Inclus

8 SEMAINES DE MENUS **(avec décompte des calories jour après jour)**

« Ce régime pourrait bien révolutionner votre vie. » *The Times*

« Je vous recommande de lire et relire ce livre. (...) Appliquer les conseils de ce livre de recettes est une action de résistance à la standardisation de notre alimentation. »
Dr Réginald Allouche, auteur de La méthode antidiabète

« Je me sens incroyablement bien. Ce régime m'a offert une seconde chance dans la vie. » *Cassie, 28 ans, ancienne diabétique*

**PERTE DE POIDS MOYENNE :
14 KG EN 8 SEMAINES**

ISBN : 979-10-285-0472-4



9 791028 504724

19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

thebloodsugardiet.com

design : jf.millet7@orange.fr

RAYON : CUISINE, SANTÉ

De Michael Mosley, aux éditions Leduc.s

8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments, 2017

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Copyright © Parenting Matters Ltd
Traduit de l'anglais par Stéphanie Rowley-Perpete

Maquette : Andrew Smith
Mise en pages : Cipanga
Photographies : © Joe Sarah

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0472-4

Dr Clare Bailey avec Dr Sarah Schenker

Les nouvelles recettes antidiabète

L E D U C . S
E D I T I O N S

Cet ouvrage contient les opinions et les idées des auteurs. Il a pour but de fournir des ressources utiles et informatives sur le sujet dont il est question. En aucun cas, il ne remplace les conseils d'un médecin. Le lecteur doit consulter son médecin, ou autre professionnel du monde médical, avant d'adopter ou de s'inspirer des suggestions proposées dans ce livre. Les auteurs et son éditeur déclinent toute responsabilité et ne pourront en aucun cas être tenus responsables de quelconques risques, personnels ou autres, qui pourraient avoir une conséquence directe, ou indirecte, de l'utilisation du présent ouvrage. Si vous souffrez d'un problème médical, ou avez des doutes quant aux informations contenues dans ce livre, contactez toujours votre médecin.

Avertissement

Discutez de votre régime alimentaire avec votre médecin si :

- vous avez souffert de troubles de l'alimentation ;
- vous êtes sous insuline ou prenez des antidiabétiques, autre que la metformine – il vous faudra peut-être planifier la diminution de vos médicaments afin d'éviter une chute trop rapide de votre glycémie ;
- vous prenez des médicaments contre la tension – il vous faudra peut-être les diminuer ou les arrêter ;
- vous souffrez de rétinopathie légère ou sévère – il faudra refaire un contrôle dans les six mois qui suivront la diminution ou disparition du diabète ;
- vous souffrez d'un trouble psychiatrique important ;
- vous êtes sous warfarine ;
- vous souffrez d'épilepsie ;
- vous souffrez d'un problème médical important.

Ne suivez pas ce régime si :

- vous êtes mineur ;
- votre indice de masse corporelle est inférieur à 21 ;
- vous êtes enceinte ou vous allaitez ;
- vous venez de subir une opération chirurgicale, ne vous sentez pas bien ou faible.

Sommaire

Préface du Dr Réginald Allouche.....	page 7
Avant-propos du Dr Michael Mosley.....	page 9
Introduction du Dr Clare Bailey.....	page 13
Sur le régime antidiabète en 8 semaines.....	page 16
Petits déjeuners & Brunch.....	page 28
Déjeuners rapides, en-cas intelligents.....	page 50
Dîners simples & rapides.....	page 82
Plats de résistance.....	page 124
En accompagnement.....	page 160
Douceurs occasionnelles.....	page 182
Équivalences et astuces.....	page 200
8 semaines de menus.....	page 204

Préface

du Dr Réginald Allouche

La santé est notre bien le plus précieux, pourtant elle est aujourd'hui menacée par un fléau moderne, insidieux, sournois, j'ai nommé le diabète de type 2. Cette maladie est précédée par un stade appelé prédiabète, caractérisé par une augmentation de la glycémie à jeun (comprise dès lors entre 1,05 g/l et 1,26 g/l). Il est aujourd'hui admis qu'il existe un lien entre l'augmentation de la consommation de sucres et l'incidence du prédiabète. Le manque d'exercice lié à nos existences urbaines contribue également à l'apparition de cette maladie.

Dans son précédent ouvrage, le Dr Mosley a expliqué la vision de son combat. Il a montré combien la cohabitation avec le sucre était complexe. Cette complexité n'est pas un hasard. Un peu d'histoire va nous permettre d'éclairer la compréhension du phénomène : la seconde guerre mondiale a provoqué le basculement de notre mode alimentaire. Ce basculement a eu plusieurs causes :

- Tout d'abord, un nombre important de populations se sont retrouvées à manquer de tout du point de vue alimentaire créant ainsi les conditions d'une revanche sur le manque et la famine. Tous les quinquas se souviennent de l'obsession de nos grands-mères pour une nourriture abondante et plus encore pour les desserts sucrés
- Puis un facteur clé s'est produit, les progrès en agrochimie de l'après-guerre ont permis de multiplier le rendement de nos agricultures par un facteur 10. La mécanisation et l'emploi d'engrais et de pesticides ont eux aussi contribué à l'explosion des rendements agricoles.
- L'industrie agro-alimentaire a donc bénéficié

d'une matière première abondante et peu onéreuse. L'industrie a alors débuté une stratégie mondiale de standardisation de ses produits.

- La grande distribution a multiplié les points de vente car il fallait trouver des débouchés commerciaux à des quantités de plus en plus grandes de produits. La concurrence a permis une baisse des prix alimentaires qui a eu comme conséquence d'augmenter les quantités achetées et donc ingérées.
- Les publicitaires qui nous connaissent si bien ont su nous pousser à consommer les produits standards proposés par l'industrie. La généralisation du petit écran a largement contribué à cette promotion.
- Enfin, la restauration hors place, c'est à dire « manger à l'extérieur ou passer commande » s'est développée de manière exponentielle. On commande de plus en plus et on cuisine de moins en moins.

Finalement, nous sommes aujourd'hui dans une situation où nous mangeons plus en quantité et de plus en plus de produits issus de l'industrie agro-alimentaire qui pour des besoins de rentabilité, de stockage et de promotion, utilisent de plus en plus d'additifs dont la star absolue est le sucre. Ne nous méprenons pas, il n'y a pas de complot ourdi par l'industrie agro-alimentaire visant à nous faire mal manger, il s'agit surtout de répondre à des contraintes économiques dictées par les modes de production et de distribution. L'irruption salutaire des produits Bio ne changera pas ce paradigme. Il est désormais nécessaire de consacrer du temps

pour soi, du temps pour préserver sa santé, du temps pour ne pas se réveiller après la quarantaine ou après la cinquantaine avec un surpoids ou une obésité qui finiront pratiquement toujours par un diabète de type 2.

Un chiffre, 85 % des New-Yorkais ne cuisinent pas et se font livrer ou consomment leur repas à l'extérieur de chez eux. Cette tendance arrive en Europe et c'est bien cela qu'il faut combattre. En effet, il faudra beaucoup de temps aux prestataires pour se mettre à jour et intégrer les connaissances et les savoir-faire en matière de nutrition et de diététique.

Ce livre de recettes, qui est la suite logique de la méthode proposée par le Dr Mosley, est à lire comme un livre « politique ». En effet, il nous pousse à retrouver le goût des aliments achetés au petit marché local qu'il soit bio ou non, à les cuisiner et à prendre le temps pour cela. Il s'agit là d'un vrai facteur de rupture et de redéfinition du rythme quotidien de nos vies. Le temps que nous allons prendre pour cela sera du temps gagné pour le temps d'après la cinquantaine. C'est en effet à ce moment de nos vies que se développent les principales maladies métaboliques liées à une alimentation de mauvaise qualité et une activité physique faible.

Le temps consacré à la cuisine est un temps pour soi. C'est aussi un temps pour la famille. Le lien de la table à heures fixes et du bien-manger est ce qui permet de résister aux dérives alimentaires.

Je vous recommande donc de lire et relire ce livre afin de choisir les plats qui vous correspondent le mieux. Les recettes ont été choisies pour vous faciliter la vie et il n'y a pas de complexité inutile. L'idée n'est pas de vous transformer en chef !

Les recettes sont classées par type de repas et pour la plupart sont très simples à réaliser.

L'important est d'avoir les ingrédients à disposition. Sachez que les produits frais sont toujours préférables mais sachez aussi que les conserver sous vide et au congélateur conserve leur goût, leurs vitamines et leurs valeurs nutritionnelles. Il existe des appareils de mise sous vide très simples à utiliser et au prix très contenu, je vous recommande vivement leur utilisation pour vous faciliter la vie.

Appliquer les conseils de ce livre de recettes est donc une action de résistance à la standardisation de notre alimentation. C'est encore une fois un geste politique contre l'ingestion quasi-obligatoire d'une alimentation riche en sucres cachés et trop souvent « additivée ».

Je vous souhaite une bonne lecture et une mise en pratique rapide, il y va de votre santé dans les cinquante prochaines années.

Le Docteur Réginald Allouche est médecin diabétologue, ingénieur et chercheur dans le domaine de la prévention du diabète et du surpoids. Il est l'auteur notamment de La méthode anti-diabète.

Avant-propos du Dr Michael Mosley

De mon premier jour à l'école de médecine, je me souviens de deux choses professées par le doyen au cours de son discours inaugural. D'abord, et basé sur ses expériences antérieures, il prédit que quatre étudiants dans cette pièce se marieraient entre eux. Il avait raison puisque je rencontrai ma future femme ce même jour. Puis, il nous dit qu'au cours de nos études, nous allions devoir mémoriser de nombreuses informations dont un bon nombre deviendrait, avec le temps, désuet. D'où l'importance, pour les docteurs, de rester à la pointe des avancées médicales.

J'avais toujours cela en tête, lorsqu'en 2012, suite à une visite de routine suivie d'une prise de sang, je fus diagnostiqué diabétique de type 2. On m'annonça alors que j'allais devoir suivre un traitement. Je ne fus pourtant pas convaincu que la seule option qui s'offrait à moi était une vie entière orchestrée autour d'une prise régulière de médicaments. C'est ce qui me poussa à chercher des solutions alternatives.

C'est au cours de mes recherches que je suis tombé sur ce qu'on appelle le « jeûne intermittent » et, plus je me mis à lire sur le sujet, plus je le trouvais intéressant. J'en vins à réaliser un documentaire sur le jeûne intermittent pour la BBC, duquel j'étais moi-même le sujet principal.

Au cours de la réalisation de ce documentaire, je me mis à suivre le « régime 5:2 », une méthode qui préconise une alimentation normale durant cinq jours, suivie de deux jours à environ 600 calories. En suivant ce régime, je perdis 9 kg en 12 semaines et mon taux de glucose retomba.

Suite à cette expérience, je coécrivis *Le Régime Fast*¹, qui devint un bestseller international.

Ce livre n'était pourtant pas destiné seulement aux personnes souffrant de diabète et je me suis demandé, à l'époque, pourquoi ma perte de poids avait eu un impact aussi drastique sur ma glycémie. Puis, en 2015, j'ai rencontré le professeur Roy Taylor, de l'université de Newcastle, un des experts européens les plus importants sur le diabète.

On sait désormais que trop de graisse autour de la sangle abdominale (ce qu'on appelle aussi la « graisse viscérale ») augmente considérablement les risques de diabète, de problèmes cardiovasculaires et de pression artérielle. Nos tailles qui s'épaississent sont les grandes responsables de l'augmentation fulgurante du diabète de type 2 observée au cours des dernières années. Idéalement, votre tour de taille (que vous mesurerez au niveau de votre nombril) devrait être inférieur à la moitié de votre hauteur. En d'autres termes, le tour de taille d'un sujet qui mesurerait 1,80 m devrait être inférieur à 90 cm.

La graisse viscérale est particulièrement mauvaise car elle obstrue le foie et le pancréas, l'organe responsable de la production d'insuline qui régule le taux de sucre dans le sang. Dès lors que cette graisse s'installe, vous devenez potentiellement un sujet à risques.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de prévenir mais aussi de renverser un diabète de type 2. En réduisant notre masse corporelle

1. Michael Mosley et Mimi Spencer, *Le Régime Fast*, traduit par Sabine Rolland, éditions Leduc.s, 2014.

de 10 à 15 %, on diminue la graisse viscérale, on décongestionne le foie et le pancréas ce qui permet à la majorité des personnes atteintes de diabètes de pouvoir se passer de médicaments.

Par ailleurs, chez les pré-diabétiques (chez qui la glycémie est élevée mais reste inférieure au seuil fatidique), une baisse de 10 % de la masse corporelle suffit à réduire de 90 % les chances de devenir diabétiques.

J'apprends, avec le professeur Taylor, qu'une perte de poids rapide était un des moyens les plus efficaces de se débarrasser de façon permanente de kilos en trop. J'avais toujours pensé, au contraire, qu'une perte de poids lente et régulière était plus profitable. Dans leurs études cliniques, les équipes du professeur Taylor ont révélé qu'une diète à 800 calories par jour pendant 8 semaines engendrait une perte moyenne de 14 kg et un renversement du diabète de type 2 dans la majorité des cas.

Ce sont les résultats de ces études qui ont donné naissance à mon ouvrage le plus récent, *8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments*², et qui forment les fondements du présent ouvrage de recettes qui lui est complémentaire.

Même si, sur le papier, ce régime semble difficile, la plupart des personnes qui l'ont essayé l'ont trouvé plus facile et plus gratifiant qu'un régime conventionnel. En fait, il ne s'agit pas seulement de réduire un nombre de calories journalier mais, avant tout, de changer ses habitudes alimentaires. Je réussis à stabiliser mon poids et ma glycémie en limitant le sucre et les féculents et en favorisant un régime pauvre en glucides. Cette alimentation, de type méditerranéen, s'appuie davantage sur la consommation de légumes, fruits, poisson, viande, fruits oléagineux et huile d'olive, tout en

permettant de s'octroyer, de façon occasionnelle, un verre de vin ou un carré de chocolat. On éliminera complètement, en revanche, le pain, les pâtes et les pommes de terre. C'est sur ces différents principes que reposent les recettes de ce livre, mises au point par Clare Bailey et Sarah Schenker.

Sarah est une diététicienne et nutritionniste reconnue. Nous avons travaillé ensemble sur plusieurs livres et j'ai beaucoup d'estime pour elle. Je suis aussi un grand fan de Clare Bailey, médecin généraliste qui s'avère également être mon épouse. Comme je l'ai mentionné plus haut, nous nous sommes rencontrés à l'école de médecine et, du plus loin que je me souviens, Clare a toujours été passionnée par la nourriture, elle adore essayer de nouveaux ingrédients mais elle avait également à cœur, pour ce livre, de produire des recettes relativement simples et bon marché.

Dans le cadre de son travail, Clare a vu un grand nombre de ses patients profiter du régime antidiabète et c'est ce qui l'a motivée dans l'écriture de ce livre. C'est le cas de Cassie, une diabétique dépendante à l'insuline, qui a perdu 30 kg en suivant ce régime. Ceci lui a permis non seulement d'arrêter les médicaments mais aussi d'améliorer les symptômes d'une dystrophie ovarienne dont elle souffrait. Après plusieurs années à échouer, Cassie a finalement réussi à tomber enceinte et a donné naissance à de beaux jumeaux.

La beauté de ce régime réside dans son extrême flexibilité. Nous sommes tous différents et, de ce fait, nos besoins divergent. Même si la majorité d'entre nous opteront pour l'approche intensive à 800 calories pour des résultats rapides et un impact saisissant ; d'autres pourront choisir

2. Michael Mosley, *8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments*, traduit par Sabine Rolland, éditions Leduc.s, 2017.

d'y aller plus doucement : en ne consommant 800 calories que quelques jours par semaine. D'autres encore se contenteront d'un régime pauvre en sucres, en limitant la consommation de glucides et en attachant une attention particulière aux portions mais, sans nécessairement, compter leurs calories.

Est-ce que vous souhaitez perdre du poids, améliorer votre santé et réguler votre glycémie ? Et, si possible, en mangeant des aliments rassasiants et savoureux ? Si c'est le cas, ce livre est pour vous. Manger et vivre : les deux thèmes au centre de cet ouvrage.

Introduction du Dr Clare Bailey

En matière d'alimentation, Michael et moi étions aux antipodes. Il y a vingt ans de cela, son alimentation était pauvre en matières grasses alors que, pour ma part, je mangeais ce qui me faisait plaisir tout en consommant une quantité raisonnable de matières grasses. Au cours de la décennie qui a suivi, son tour de taille s'est épaissi et il a développé un diabète de type 2. J'ai, à l'inverse, conservé ma ligne d'antan.

Les conseils qu'on lui avait prodigués devaient être erronés ? Supprimer les matières grasses, comme on le sait aujourd'hui, ne nous prive pas simplement d'une source importante de nutriments, cela nous conduit bien souvent à augmenter la consommation d'autres aliments néfastes, comme les glucides raffinés. Une idée fausse que Michael a pointé du doigt au cours de ses recherches sur le jeûne et la perte de poids. Plus récemment, dans son livre intitulé *8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments*, il a mis à jour de nouvelles évidences qui permettent de penser différemment l'alimentation.

Avant qu'il ne se lance dans ses recherches, et dans le cadre de mon métier, j'aurais naturellement conseillé à une personne souffrant de diabète de type 2 de suivre un régime pauvre en matières grasses, de limiter le sucre et d'essayer de perdre du poids. Malheureusement, comme dans la majorité des cas, ces conseils n'auraient pas abouti aux changements escomptés et j'aurais fini par prescrire un traitement médical.

À l'heure d'aujourd'hui, mon approche est complètement différente. Quand je rencontre une personne dont le taux de glycémie est élevé, je lui demande d'oublier tout ce qu'elle sait en matière de régime et je lui présente les résultats

des nouvelles études scientifiques qui soutiennent une approche basée sur une perte de poids rapide pour favoriser la baisse et le maintien du taux de glycémie. Je lui explique ensuite que si elle limite les féculents et les sucres dans son alimentation, la sensation de faim disparaîtra et son corps retrouvera, peu à peu, ses mécanismes naturels de satiété.

La plupart de mes patients ont alors très envie de tenter l'aventure et ceux qui persistent dans le régime antidiabète voient souvent leur taux de glycémie baisser drastiquement au cours des premières semaines. Les pertes de poids sont significatives et les tours de taille s'affinent de 5 à 10 cm.

8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments pose les bases d'un programme audacieux et radical dans lequel il vous faudra vous limiter à 800 calories par jour pendant une période pouvant aller jusqu'à 8 semaines. Cette approche est la manière la plus efficace d'arriver à un changement rapide et les recettes de ce livre ont été écrites dans ce but. La répartition des calories pourra être équilibrée tout au long d'une même semaine : vous pourrez, par exemple, consommer 900 calories certains jours puis 700 les jours suivants – ce régime n'est pas à la calorie près.

Comme Michael l'a souligné dans son avant-propos, toutes les recettes de ce livre s'inspirent d'une alimentation méditerranéenne, car de nombreuses études ont prouvé son efficacité dans la perte de poids et l'amélioration de la glycémie. Au cours des dernières années, nous avons fourni un effort conscient, dans notre maison, pour nous orienter vers un régime plus pauvre en glucides

de digestion facile, plus riche en matières grasses, dans lequel nous consommons avec plaisir huile d'olive, poissons, oléagineux, fruits et légumes, et certains aliments que nous avons bannis comme les yaourts au lait entier ou les œufs.

J'espère que ces recettes vous raviront autant qu'elles ont plu à mes patients, si j'en crois leurs éloges. Nombreux ont-ils été à me dire que ce régime est le premier qu'ils ont réussi à suivre sur le long terme. Mais comme il ne peut exister un unique régime pour une multitude de personnes, si vous trouvez trop difficile de vous limiter à 800 calories, chaque jour, pourquoi ne pas essayer la méthode 5:2 : 800 calories 2 jours par semaine uniquement. Les 5 jours restants vous continuerez à adopter une alimentation d'inspiration méditerranéenne, mais sans compter vos calories. Il vous suffira de doubler les proportions ou d'y ajouter quelques extras : une salade supplémentaire, une portion de légumes ou quelques cuillerées de lentilles, de haricots secs, de boulgour ou de quinoa, davantage d'oléagineux, de graines, de céréales complètes ou même, occasionnellement, un morceau de pain complet. Avec cette méthode, vous atteindrez vos objectifs plus lentement, mais avec la même efficacité.





Sur le régime antidiabète en 8 semaines

Le régime antidiabète en 8 semaines s'inspire des préférences alimentaires méditerranéennes – il s'agit d'une alimentation pauvre en féculents et glucides de digestion facile mais riche en vitamines et flavonoïdes qui nous aident à lutter contre les maladies. De nombreux essais cliniques ont montré qu'au-delà des multiples bienfaits sur la santé, les personnes qui suivent ce régime s'y tiennent plus facilement qu'à un régime pauvre en matières grasses, car il le trouve facile et plaisant.

Les 7 principes du régime méditerranéen pauvre en glucides

1. **Minimisez ou évitez complètement les féculents « blancs ».** Les coupables dans cette catégorie sont le pain, les pâtes, les pommes de terre, les céréales transformées et le riz – tous ces féculents et glucides raffinés se transforment rapidement en sucre dans le sang. Préférez-leur le quinoa, les céréales complètes, les haricots secs et les lentilles qui sont des aliments bons et nourrissants. Ne tombez pas non plus dans le piège du « tout complet » : OK pour le riz complet (ou brun) mais certains pains complets contiennent des sucres ajoutés et les fibres qu'on leur a ajoutées n'ont qu'un impact limité sur leur charge en glucides.
2. **Réduisez le sucre, les sucreries, les boissons sucrées et les desserts.** Suivez nos alternatives plus saines. Le but est de réussir à vous en sevrer complètement.
3. **Consommez plus de légumes.** Optez pour une gamme complète de couleur : du violet de la betterave au rouge ou jaune des poivrons, en passant par le vert foncé des légumes à feuilles... Tous ces légumes pauvres en amidon sont en plus une excellente source de précieux phytonutriments dont nous avons besoin. Notre but : que les légumes remplissent la moitié de chacune de vos assiettes.

4. **Mangez 1 à 2 portions de fruits par jour.** Optez pour les fruits rouges, les pommes et les poires. Consommez leur peau car elle est riche en nutriments. Veillez, en revanche, à limiter votre consommation de fruits « tropicaux » trop riches en sucres, comme la mangue, l’ananas, le melon ou la banane.
5. **Faites le plein d’aliments riches en protéines de bonne qualité (au moins 40 à 50 g par jour).** Comme le corps ne stocke pas les protéines, vous devez maintenir leur niveau à flot pour éviter les pertes musculaires. Les protéines aident également à réduire l’appétit. Les viandes transformées (bacon, salami, saucisses) doivent être consommées avec modération. Les protéines de bonne qualité incluent la viande, le poisson gras, les œufs, les fruits de mer, le tofu, le soja et, dans une moindre mesure, les fruits oléagineux, les pois chiches, le quinoa et les lentilles.
6. **Consommez des produits laitiers, des bonnes matières grasses et des huiles.** Jusqu’il y a peu, les produits laitiers entiers étaient pointés du doigt car on les pensait néfastes pour la santé. Des études récentes ont montré que les personnes présentant un seuil plus important, dans le sang, d’un certain type de graisse saturée – l’acide margarique que l’on trouve dans le lait et les produits laitiers –, présentaient moins de risques de maladies cardio-vasculaires. J’encourage désormais une plus grande consommation de graisses : huile d’olive, yaourts, fromages, fruits oléagineux, crevettes, avocats et lait de coco. En plus de leur apport gustatif, ces aliments sont une excellente source d’énergie à combustion lente. Et même si, gramme pour gramme, ils présentent un plus grand nombre de calories que les glucides, l’impression de satiété qu’ils offrent dure plus longtemps. En ajoutant de la matière grasse dans vos féculents (du beurre sur vos pommes de terre, par exemple), vous allez ralentir la vitesse à laquelle l’amidon est décomposé en sucre et absorbé par l’organisme. Consommer de bonnes huiles aide également à une meilleure assimilation des vitamines essentielles liposolubles (A, D, E et K).
7. **Vinaiguez à l’envie !** Comme il a été prouvé que le vinaigre aidait dans la perte de poids et la réduction de la graisse viscérale, mais aussi à combattre la résistance aux lipides et à l’insuline, vous ne serez pas surpris de le retrouver dans un certain nombre de nos recettes. Une étude récente³ a montré que l’ajout de 2 cuillerées à café de vinaigre dans un plat réduisait le pic de glycémie de l’après-repas de 20%. Parmi ses vertus, le vinaigre aurait la propriété de couper l’appétit et de ralentir la décomposition des aliments en sucre dans les intestins.

3 Voir <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20068289> (disponible uniquement en anglais)



Petits déjeuners rapides et faciles

Œufs brouillés parfaits

Pour 1 personne

2 œufs
1 noix de beurre
(ou 1 filet d'huile)

À la fourchette, battez les œufs dans un bol. Dans une petite poêle antiadhésive, faites fondre le beurre sur feu moyen (sans le laisser noircir) et ajoutez-y les œufs. Remuez doucement et continuellement 1 à 2 minutes, à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ôtez du feu lorsque les œufs sont encore un peu coulants car ils continueront de cuire dans la poêle.

- CALORIES 210
- PROTÉINES 13 G
- MATIÈRES GRASSES 17 G
- FIBRES 0 G
- GLUCIDES 0 G

Essayez ces variations (composées à partir de 2 œufs) :

Avec des piments : rehaussez le goût à l'aide d'une pincée de piments séchés ou de ciboulette fraîche.

Avec du saumon fumé : (+ 90 cal) brouillez 2 œufs et servez-les accompagnés de 50 g de saumon fumé en lamelles et d'un peu de poivre noir du moulin. Ajoutez-y ¼ d'avocat moyen, coupé en tranches (+ 60 cal).

Avec des champignons : (+ 20 cal) les champignons sont pauvres en amidon, riches en protéines et incroyablement rassasiants pour des aliments si peu caloriques. Ils sont également une bonne source de vitamine D. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir 80 g de champignons dans un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils prennent une jolie couleur dorée (4 à 5 minutes). Préparez les œufs brouillés. Placez le tout sur une assiette, salez et poivrez.

Œufs Popeye et jambon : (+ 50 cal) un excellent moyen de réutiliser les restes de légumes verts de la veille. Ajoutez aux œufs une poignée de haricots verts, de mange-tout ou même d'épinards frais. Servez accompagné de quelques morceaux de jambon blanc (40 à 50 g).

Déjeuners rapides, en-cas intelligents

Les personnes qui réussissent le mieux dans le régime antidiabète sont, en général, celles qui ont identifié le moment au cours duquel elles sont le plus susceptibles de rompre avec leurs bonnes intentions. Pour certaines, ce sont les jours où elles essaient de sauter le déjeuner; pour d'autres, c'est en rentrant du travail et qu'elles ont un petit creux.

Gardez en tête que la réussite d'un régime réside davantage dans la bonne organisation de celui qui l'entreprend que dans sa volonté. Notre conseil : toujours avoir un petit quelque chose de savoureux à portée de mains pour lutter contre la tentation – un dip, des barres de céréales « healthy ».

Cela étant dit, nous vous recommandons de faire votre possible pour éviter d'avoir recours à ces petits en-cas. C'est dans ces moments de pause, entre deux repas, que votre corps brûle les graisses et se vide du sucre présent dans le foie et le pancréas. Dès que vous grignotez entre les repas, vous stoppez ce processus réparateur.



Déjeuners rapides

Il est souvent compliqué de trouver un repas sain à emporter. Vous trouverez dans cette section de délicieuses alternatives aux sandwiches ou à la part de quiche classiques – des brochettes faciles à transporter, des soupes et des salades, qui en plus d’être savoureuses, vous garderont rassasié pour un moment.

Le wrap de salade en 4 déclinaisons

C’est la version allégée du « wrap » classique dans laquelle utilise une feuille de laitue romaine ou de mini-laitue (la « little gem ») à la place de la feuille de taco ou de tortilla, plus riches en glucides. Pour l’emporter, il suffira de l’enrouler dans du film alimentaire ou du papier aluminium, comme vous le feriez avec votre sandwich.

1. Saumon-avocat

Pour 1 personne

1 avocat
4 feuilles de mini-laitue
(ou salade romaine)
100 g de saumon fumé
1 filet de jus de citron
1 c. à c. de graines
de sésame

Écrasez l’avocat et versez-en une bonne cuillerée dans la partie la plus plane des feuilles de laitue. Coupez le saumon fumé en lamelles et répartissez-le sur l’avocat. Arrosez d’un filet de jus de citron, un peu de poivre du moulin et parsemez de graines de sésame.

- CALORIES 470
- PROTÉINES 26 G
- MATIÈRES GRASSES 50 G
- FIBRES 7 G
- GLUCIDES 5 G

2. Thon-salsa de tomates

Pour 1 personne

80 de thon en boîte
2 tomates
¼ d'oignon rouge
1 trait de sauce Tabasco
1 filet de jus de citron vert
4 feuilles de mini-laitue
(ou salade romaine)
quelques feuilles
de coriandre

Égouttez le thon et coupez les tomates et l'oignon en petits dés. Dans un bol, mélangez le thon, les tomates, l'oignon, le Tabasco et le citron vert. Poivrez la préparation et répartissez-la entre les 4 feuilles de salade. Hachez la coriandre et garnissez-en vos wraps.

- CALORIES 140
- PROTÉINES 26 G
- MATIÈRES GRASSES 2 G
- FIBRES 3 G
- GLUCIDES 7 G

3. Feta-avocat

Pour 1 personne

1 avocat
30 g de feta
1 filet de jus de citron vert
4 feuilles de mini-laitue
(ou salade romaine)
quelques feuilles
de persil

Dans un bol, écrasez ensemble l'avocat et la feta à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée. Ajoutez le jus de citron vert et mélangez. Répartissez la préparation entre les feuilles de salade et poivrez. Hachez le persil et garnissez-en vos wraps.

- CALORIES 370
- PROTÉINES 8 G
- MATIÈRES GRASSES 35 G
- FIBRES 6 G
- GLUCIDES 5 G

4. Poivrons confits, houmous et pignons de pin

Pour 1 personne

3 lamelles de poivrons rouges (en conserve)
2 c. à s. bombées de houmous
4 feuilles de mini-laitue
(ou salade romaine)
2 c. à c. de pignons de pin

Dans un bol, mélangez les poivrons et le houmous. Salez et poivrez. Répartissez la préparation entre les feuilles de salade et saupoudrez de pignons de pin.

- CALORIES 190
- PROTÉINES 7 G
- MATIÈRES GRASSES 15 G
- FIBRES 2 G
- GLUCIDES 10 G

Salades à emporter

Nombreux sont, aujourd'hui, ceux qui emportent une salade pour déjeuner au travail. Les salades ci-dessous peuvent être assemblées à l'avance. Pour la sauce, trouvez un petit pot qui ferme bien pour éviter tout risque de fuites et placez les feuilles de salade à part pour préserver tout leur croquant.

Salade lentilles-feta

Les lentilles ont une place centrale dans la cuisine méditerranéenne. Riches en fibres et en protéines, elles vous rassieront un moment. Elles fournissent également une bonne source de fer.

Pour 2 personnes

½ boîte de lentilles en conserve
1 oignon vert
60 g de feta (ou de cheddar)
1 poignée de feuilles de persil
1 poignée de feuilles de salade (roquette ou salade romaine croquante)
½ c. à c. d'herbes séchées (thym ou origan)
1 pincée de piments en flocons

Pour la sauce :
1 c. à s. de vinaigre balsamique
2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge

Égouttez les lentilles. Émincez l'oignon vert et hachez le persil. Mélangez tous les ingrédients (sauf ceux de la sauce) dans un saladier, salez et poivrez. À part, mélangez l'huile et le vinaigre et versez sur la salade.

Astuce : Si vous n'en mangez qu'une portion, l'autre portion se gardera au réfrigérateur 1 ou 2 jours.

- CALORIES 190
- PROTÉINES 7 G
- MATIÈRES GRASSES 14 G
- FIBRES 3 G
- GLUCIDES 11 G

Salade grecque

Un must de la cuisine méditerranéenne ! La salade grecque constitue, à elle seule, un déjeuner sain et léger mais pourra également accompagner délicieusement vos viandes ou poissons. Procurez-vous les meilleurs légumes – tomates bien mûres, olives de bonne qualité, menthe fraîche – et servez-la si possible à température ambiante. Elle libérera alors tous ses arômes.

Pour 2 personnes

4 tomates bien mûres
½ concombre
½ oignon rouge
8 olives noires
60 g de feta
1 poignée de feuilles de menthe

Pour la sauce :

2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
le jus d'½ citron
½ c. à c. d'origan séché

Épépinez le concombre et coupez-le en dés. Coupez les tomates et la feta en dés. Émincez l'oignon. Hachez la menthe. Dénoyautez les olives et coupez-les en deux. Mélangez tous ces ingrédients dans un bol avec la feta. À part, mélangez tous les ingrédients pour la sauce et versez sur la salade. Dégustez votre assiette estivale !

- CALORIES 190
- PROTÉINES 5 G
- MATIÈRES GRASSES 15 G
- FIBRES 3 G
- GLUCIDES 10 G

Salade thon-artichaut-haricot blanc

En plus d'être délicieux, les artichauts regorgent d'importants nutriments et composés phytochimiques. Ils sont si bons pour votre flore intestinale qu'on les qualifie de « probiotiques ».

Pour 2 personnes

200 g de thon en conserve
2 oignons verts
8 tomates cerises
1 boîte moyenne de haricots blancs
2 cœurs d'artichauts en conserve

Pour la sauce :

2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
le jus d'½ citron
1 c. à c. de moutarde de Dijon
1 poignée de feuilles de persil

Égouttez le thon et émiettez-le dans un saladier. Égouttez et rincez les haricots blancs. Émincez les oignons. Coupez les tomates en deux et les artichauts en quatre. Mélanger le thon, les oignons, les tomates, les haricots et les artichauts ensemble. Hachez le persil, puis mélangez tous les ingrédients pour la sauce et versez sur la salade.

- CALORIES 410
- PROTÉINES 40 G
- MATIÈRES GRASSES 16 G
- FIBRES 10 G
- GLUCIDES 30 G

Astuce : l'huile d'olive contient des acides oléiques. Ses bienfaits sur la santé la classent parmi les ingrédients-phares de la cuisine méditerranéenne. Dégustez-la en filet sur vos salades, dans le houmous, sur les légumes, haricots secs et même les légumineuses...



Gratin de chou-fleur

Un plat classique qui perd, ici, en glucides, mais gagne en matières grasses. Pour lui donner encore plus de mordant, nous y avons incorporé des Jalapeños, les piments mexicains par excellence.

Pour 4 personnes

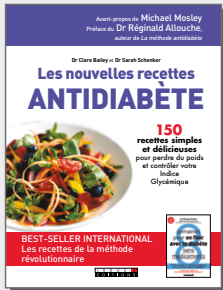
2 petits choux-fleurs
200 g de ricotta
20 cl de crème fraîche
½ c. à c. de sauce
Worcestershire
100 g de cheddar
mature râpé
50 g de bacon ou de
lardons (optionnel)
2 ou 3 gros piments
Jalapeño
50 g de parmesan râpé

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Détaillez le chou-fleur en fleurettes, placez-les dans un plat à gratin et enfournez pour 5 minutes. Pendant ce temps, épépinez les piments et coupez-les très finement. Coupez le bacon en morceaux et faites-le revenir. Dans un petit saladier, mélangez la ricotta, la crème fraîche, la sauce Worcestershire et le cheddar, puis salez et poivrez. Ajoutez le bacon et les piments dans le plat à gratin et versez, par-dessus, la sauce au fromage. Saupoudrez de parmesan et enfournez à nouveau, pour 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus commence à dorer. Servez accompagné de légumes verts.

Astuce : pour une touche plus colorée, remplacez une partie du chou-fleur par du brocoli.

- CALORIES 450
- PROTÉINES 20 G
- MATIÈRES GRASSES 39 G
- FIBRES 2 G
- GLUCIDES 5 G

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les nouvelles recettes antidiabète
Dr Clare Bailey & Dr Sarah Schenker



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S