

Repas du soir: variété au menu

ESST
SCHWEIZER
KÄSE

Pour manger sainement le soir, la principale recommandation nutritionnelle à suivre est simple: inscrire la variété à son menu. Avec un minimum de prévoyance, on parvient à composer des repas simples, légers et savoureux qui permettent de combler les déficits en substances nutritives que la journée a creusés.

MANGEZ
DU FROMAGE
SUISSE

Pour nombre d'entre nous, le souper est devenu le seul véritable repas de la journée, quand ce n'est pas l'unique. Il est le moment de rencontre des familles, des couples ou des amis, qui ont envie de se détendre en partageant non seulement le repas, mais également le déroulement de la journée à l'école, au travail ou à la maison. C'est d'autant plus vrai que le temps étant généralement compté, la pause de midi suffit juste à faire un saut du côté du kiosque, de la sandwicherie ou du distributeur automatique.

MANGIA
DEL FORMAGGIO
SVIZZERO

A quoi faut-il faire attention en préparant le souper ? La plupart du temps, le soir, le plein d'énergie et de matières grasses est largement suffisant. Ce qu'il manque en revanche, ce sont des hydrates de carbones de haute valeur, des protéines de bonne qualité et, surtout, des vitamines et des sels minéraux. Mais un souper par trop copieux ne facilitant pas le sommeil, il faudra veiller à ce qu'il rassasie sans alourdir l'estomac.

Combinaison rime avec raison

En combinant des céréales complètes, des pommes de terre ou des légumineuses avec des légumes, de la salade ou des fruits, on fournit à l'organisme des hydrates de carbone complexes au pouvoir rassasiant, ainsi que des fibres alimentaires et de précieuses vitamines.

Ajoutons-y du fromage, du yogourt, de la viande, de la volaille, du poisson ou des oeufs, et nous équilibrons le bilan des substances nutritives grâce à des protéines animales de valeur, qui complètent de façon optimale leurs cousines végétales. De plus, fromage et autres produits laitiers sont indispensables à un approvisionnement suffisant en calcium.

Avec du fromage: simple, vite fait et délicieux

Se nourrir sainement, ce n'est pas forcément compliqué. Un souper nutritif et facile à digérer peut être frugal. Mais joliment servi et savouré dans une atmosphère agréable, il fournira tout ce qui est nécessaire à la détente de l'esprit et à la régénération de l'organisme.

Ce n'est pas uniquement parce qu'il est riche en substances nutritives que le fromage est indissociable du souper. La richesse de son assortiment et la diversité de ses arômes font également du fromage l'allié indispensable d'un souper sain, vite fait et savoureux. Pensez à un plateau de fromage harmonieusement composé, avec une salade, des légumes vapeur ou du pain complet croustillant. Ou à des pâtes avec une noisette de beurre et du Sbrinz râpé, escortées d'une salade. A moins que ce ne soit à un simple risotto ou à une soupe vigoureuse, qui régaleront les convives si l'on prend le soin de les accompagner du fromage fait idoine. En un rien de temps, vous avez-là un souper aussi complet que délicieux.

Souper fait-il grossir?

Aux États-Unis, un groupe de chercheurs a étudié l'influence d'une prise alimentaire tardive sur l'augmentation du poids. Durant l'étude, 46 % de l'apport total en énergie ont été ingérés le soir. Résultat : les participants n'ont pas pris un gramme. Les chercheurs en ont déduit que le repas du soir n'est pas source de prise de poids si l'énergie ingérée durant toute la journée reste la même. Ce sont donc d'autres raisons qu'il faut invoquer pour expliquer la prise de poids des personnes qui travaillent tard le soir ou en équipe de nuit. Comme l'a montré à ce propos une étude effectuée sur des infirmières, des aides infirmières et du personnel de surveillance d'un centre hospitalier des États-Unis, les personnes travaillant en équipe du soir ou de nuit prennent du poids car elles mangent et dorment davantage et font moins de sport.

Macht abends essen dick?

Int.J.Obes.21 (1997) in Akt. Ernähr-Med 23 (1998) A8

Spätschicht und Nachtschicht machen dick

Dr. Allan Geliebter, New York

1998 Aerzte Zeitung