

Manger sainement devant la télé

Pendant la Coupe du Monde de football, même les adeptes du fitness se transforment en «couch potatoes». Le téléviseur supplante les appareils de musculation et le réfrigérateur devient incontournable. Vous trouverez ci-après des idées d'en-cas variés et savoureux pour vos soirées télé.

REGULA THUT BORNER



est diététicienne diplômée ES et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 57 ou par e-mail à l'adresse: regula.thutborner@swissmilk.ch.

La Coupe du Monde vous met en appétit?

A partir du 7 juin, vous trouverez des recettes alléchantes et un jeu CM à l'adresse www.swissmilk.ch/football.

Le terme de «couch potato» désigne une personne qui préfère passer son temps affalée devant la télévision plutôt que d'entretenir sa forme physique. Cette expression vient de Robert Armstrong, dessinateur de BD américain qui s'est fait le chantre de l'électronique de divertissement dans les années 80. Ce passionné de dessin et de musique était également un accro du petit écran, et il est même allé jusqu'à créer son propre «couch potato club». Quelques années plus tard, cette culture de l'oisiveté a cédé le pas devant celle du fitness, son parfait opposé.

Aujourd'hui, les partisans du moindre effort ont bien de la peine à faire valoir leur désir de ne rien faire face aux arguments des adeptes du fitness. Il faut dire que les bénéfices de la musculation et d'une bonne condition physique pour la santé du système cardio-vasculaire sont scientifiquement prouvés, tout comme le sont les avantages d'une alimentation saine et équilibrée.

Pratiquer une activité physique

Il n'est pas nécessaire de faire du sport à outrance pour avoir un cœur sain et pour tonifier ses muscles. Une activité physique régulière suffit, par exemple faire une promenade digestive le soir plusieurs fois par semaine, prendre son vélo pour aller chercher le pain ou marcher pour se rendre à son travail. Cette activité quotidienne fait du bien à votre corps tout en vous permettant de vous aérer l'esprit.

A l'heure du ballon rond

Les prochaines semaines seront entièrement placées sous le signe du football. Or pendant que les stars du ballon rond se démèneront sur le terrain pour marquer des buts, l'équipement des fans de fitness restera au placard. Ces derniers passeront leurs soirées à regarder

la télé, et leurs nuits à discuter des résultats des matches. La nourriture sera reléguée au second plan, l'accent étant mis sur des repas rapides et pratiques avalés sur le canapé.

Les fans de sport ne sont toutefois pas les seuls à considérer la bière, les saucisses, les chips et les sucreries comme les ingrédients d'une soirée télé réussie. Nombreux sont ceux en effet qui adorent grignoter des chips et du pop-corn devant un bon thriller. Malheureusement, ce mode d'alimentation entraîne à la longue une surcharge pondérale. Il faut donc absolument l'éviter.

Des plateaux-télé équilibrés

Il est possible de concocter des en-cas sains à manger avec les doigts devant la télé sans que cela demande beaucoup de préparation. Régalez les fans de foot avec des pitas au rosbif ou une délicieuse salade de poulet (cf. recettes pp. 59 et 61).

Par ailleurs, qui dit grignotage ne dit pas forcément biscuits apéro et sachets de bonbons: servez à vos amis venus regarder leur film préféré chez vous des tartelettes à la rhubarbe maison ou des brochettes de fraises accompagnées d'une crème à la lavande (cf. recettes pp. 59 et 60).

EN-CAS SAINS: MODE D'EMPLOI

Qui dit fraîcheur dit variété: offrez à vos convives des bâtonnets de légumes à tremper dans un dip à base de yogourt, de séré ou de crème acidulée. Servez-les avec des mozzarelline piquées sur des cure-dents, des tranches de Sbrinz et de la viande séchée. Côté sucré, optez pour des fruits frais de saison coupés en petits morceaux, des brochettes de fruits rouges, des fruits secs et des cerneaux de noix. Accompagnez-les de grissini et de crackers à la farine complète. Vous pouvez tout préparer et servir sur de grands plateaux. Chacun y piochera, au gré de ses envies.