

Le régime crétois ou méditerranéen

- Légumes et salades vertes dont roquette (à chaque repas), fruits (2 à 3/jour), féculents (pain complet, pâtes, semoule, riz brun, quinoa, sarrasin, une sorte à chaque repas), produits laitiers (fromages et yaourts, si possible de chèvre ou brebis, laits fermentés), légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches dont on peut ôter la peau une fois cuits), viandes blanches et volailles maigres (3 fois par semaine), viande rouge (1 fois par semaine), poissons (2 à 3 fois par semaine), œufs (en substitut de la viande, 3 à 4 fois/semaine), fruits secs et oléagineux (figues, dattes, abricots, raisins, amandes, noisettes, noix, olives), corps gras de bonne qualité, huile d'olive vierge (oméga 6) et huile de colza (oméga 3), 2 c à soupe/jour.

- Le tout accompagné d'exercice physique (ex : cinq fois 30 minutes minimum de marche assez rapide par semaine ou vélo, danse, etc.)

- Et le moins possible d'aliments transformés, moins de fritures, moins de plats en sauce tout prêts, moins de sucreries, pas de sodas à gogo et pas d'alcool pour protéger le foie...

- Le régime crétois est équilibré en protéines, en acides gras essentiels, en vitamines, minéraux et antioxydants et il respecte les saisons pour les fruits et légumes. Le régime crétois est encensé pour la prévention cardio-vasculaire (des infarctus, des AVC), du diabète et des cancers.

- Il contient beaucoup de fruits et de légumes (frais ou surgelés), leurs antioxydants combattent les radicaux libres et leurs fibres ont une action anti-cancer et anti-diabète, en ralentissant l'absorption des glucides lents des céréales; ils sont riches en vitamine A (pissenlit, épinard, carotte, patate douce), en vitamine C (orange, citron, goyave, persil, kiwis, poivron, brocoli), en vitamine E (avocat, plein de « bon » gras); mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé-rouge chaque jour.

- Pour les céréales, les flocons d'avoine, faciles à préparer le matin (micro-ondes) et à digérer, ainsi que le quinoa, le millet, le sarrasin, le riz brun et le riz sauvage. Les pains complets et les pâtes de blé complet ou de sarrasin sont plus nutritifs que le pain blanc et contiennent plus de fibres, de protéines, de minéraux et de vitamines.

- Les viandes et protéines : consommer souvent des substituts de la viande, tels que des légumineuses (lentilles, haricots secs, fèves, les plus digestes étant les lentilles corail sans peau) ou du tofu. Il suffit de manger 80 gr de viande, poisson ou volaille, ou un bol de lentilles cuites, ou 120 gr de tofu ou 2 œufs, ou 120 gr de jambon ou 100 gr de feta, ou 200 gr de fromage blanc, ou 200 gr de quinoa cuit pour avoir une portion de 20 gr de protéines.

Il est important de consommer au moins deux portions de poisson par semaine, en privilégiant le hareng, le maquereau, les sardines, le saumon et la truite (riches en oméga 3). Les viandes et substituts fournissent des protéines, du fer, zinc, magnésium et des vitamines B. Les viandes maigres (bœuf, veau, lapin) sont à privilégier, (rôtis, biftecks, filet, escalopes) ainsi que les volailles maigres (poulet, dinde), sans la peau.

- Les huiles végétales: Les huiles de colza, noix et soja sont riches en acides gras insaturés oméga 3, tandis que les oméga 6 sont majoritaires dans les huiles d'olive, arachide et tournesol. Il faut varier les huiles, ou les mélanger pour avoir les deux types d'oméga (le must : mélange à parts égales d'huile d'olive et de colza), et de ne pas trop les chauffer, et en consommer 2 cuillérées à soupe/jour. L'idéal est de cuire les légumes à la vapeur ou à l'étouffée et de rajouter l'huile après dans l'assiette.

- Evitez les aliments trop riches en gras et en sucres rapides (les gâteaux, les sucreries, et tout ce qui est transformé : les plats industriels tout prêts, les nuggets, les fritures, les sodas, le fast-food, bref tout ce qui constitue la junkfood doit être limitée, et réservée aux extra ..

De toute façon, cette nourriture industrielle n'apporte que peu de protéines, trop de sucres rapides, trop de mauvaises graisses saturées, et beaucoup trop de sel. Faites vos gâteaux vous-même ou choisissez les plus « naturels », les tartes aux fruits.

- L'apport calorique doit être adapté à l'état nutritionnel, au poids, à la taille, à l'activité physique, sans excès, réparti sur l'ensemble de la journée.

Marianne L'Hénaff