

Régime Méditerranéen

Recettes Simples Menus

par : sarahmagg.com/fr
Instagram : [@sarahmagg_coach](https://www.instagram.com/sarahmagg_coach)



Contents

- **Présentation du régime méditerranéen et de ses bienfaits pour la santé**
- **Principes de base du régime méditerranéen.**
- **La pyramide alimentaire méditerranéenne.**
- **Liste des aliments recommandés,**
- **Conseils sur la sélection d'aliments de qualité.**
- **Effets sur la gestion du poids.**
- **Astuces pour une préparation de repas méditerranéens simples et rapides.**
- **Idées de menus : Recettes Méditerranéennes Équilibrées**
- **Conseils pour Adopter le Mode de Vie Méditerranéen**

Présentation du régime méditerranéen et de ses bienfaits pour la santé

Le régime méditerranéen, souvent considéré comme l'un des modèles alimentaires les plus sains au monde, tire son inspiration des habitudes culinaires des régions méditerranéennes comme la Grèce, l'Italie et l'Espagne. Fondé sur une abondance d'aliments frais, ce régime met l'accent sur la variété, l'équilibre et la modération pour favoriser une santé optimale.

Bienfaits pour la Santé :

- **Santé Cardiovasculaire :** La prédominance d'acides gras monoinsaturés dans l'huile d'olive extra vierge et les oméga-3 dans les poissons favorise la santé cardiaque, réduisant le risque de maladies cardiovasculaires.
- **Prévention des Maladies Chroniques :** Des études suggèrent que le régime méditerranéen peut contribuer à la prévention de maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies neurodégénératives et certains types de cancers.

- **Gestion du Poids :** La richesse en fibres, en protéines maigres et en graisses saines favorise une sensation de satiété, contribuant ainsi à la gestion du poids.
- **Inflammation Réduite :** Les aliments riches en antioxydants, tels que les fruits et légumes, aident à réduire l'inflammation dans le corps, un facteur clé dans de nombreuses maladies.
- **Longévité :** Les populations méditerranéennes ont été associées à une longévité accrue, en partie grâce à leurs habitudes alimentaires saines.

Principes Fondamentaux du Régime Méditerranéen :

Le régime méditerranéen se caractérise par :

- **Abondance de Fruits et Légumes :** Variété colorée pour un apport en vitamines et antioxydants.
- **Préférence pour les Graisses Saines :** Huile d'olive extra vierge comme principale source de matières grasses.
- **Consommation Modérée de Poisson et de Volaille :** Pour des protéines maigres et des acides gras oméga-3.
- **Légumineuses et Céréales Complètes :** Sources de fibres, de protéines et de glucides complexes.
- **Modération dans la Consommation de Viandes Rouges et de Produits Laitiers :** Limite pour un régime équilibré.

Principes de base du régime méditerranéen.

Voici les principes de base qui définissent ce mode de vie alimentaire sain :

- 1. Abondance de Fruits et Légumes :** La base du régime méditerranéen repose sur une consommation généreuse de fruits et légumes. Riches en vitamines, minéraux et antioxydants, ces aliments contribuent à la santé globale.
- 2. Huile d'Olive Extra Vierge :** L'huile d'olive extra vierge est la principale source de matières grasses dans le régime méditerranéen. Riche en acides gras monoinsaturés, elle offre des avantages cardiovasculaires et apporte une saveur distinctive aux plats.
- 3. Poissons et Fruits de Mer :** Les poissons et les fruits de mer, riches en acides gras oméga-3, jouent un rôle central dans ce régime. Ils fournissent des protéines de haute qualité et contribuent à la santé du cœur.
- 4. Légumineuses et Céréales Complètes :** Les légumineuses comme les haricots, les lentilles et les pois, ainsi que les céréales complètes comme le blé entier et l'orge, sont des sources importantes de protéines, de fibres et de glucides complexes.

- **Produits laitiers Modérés** : Les produits laitiers, tels que le fromage et le yaourt, sont consommés avec modération, fournissant des protéines, du calcium et d'autres nutriments.
- **Noix et Graines** : Les noix, les amandes, les graines de tournesol et de sésame sont des sources de graisses saines, de protéines et de fibres, ajoutant une texture croquante aux plats.
- **Viandes Rouges en Quantité Limitée** : La consommation de viandes rouges est limitée à quelques fois par mois, favorisant une réduction des graisses saturées.
- **Eau et Vin Modérés** : L'eau est la boisson préférée, tandis que la consommation modérée de vin rouge pendant les repas est parfois intégrée, apportant des antioxydants.
- **Activité Physique Régulière** : Le régime méditerranéen va au-delà de la nourriture, encourageant également un mode de vie actif et équilibré.
- **Socialisation et Plaisir à Table** : Partager des repas en famille ou entre amis est une partie intégrante du mode de vie méditerranéen, favorisant une approche holistique de la santé.

La pyramide alimentaire méditerranéenne

La pyramide alimentaire méditerranéenne est une représentation visuelle des principes du régime méditerranéen, mettant en avant la variété et l'équilibre des aliments consommés dans cette région du monde.



Voici une description des différents niveaux de la pyramide, en partant de la base vers le sommet :

1. Activité Physique et Socialisation :

- La base de la pyramide souligne l'importance de l'activité physique régulière, comme la marche, la danse ou d'autres formes d'exercices, ainsi que la socialisation autour des repas.

2. Fruits, Légumes, Légumineuses et Céréales Complètes :

- Cette couche représente la base de l'alimentation méditerranéenne, encourageant une consommation abondante de fruits, légumes, légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches) et céréales complètes. Ces aliments sont riches en fibres, vitamines et minéraux.

3. Huile d'Olive et Noix :

- Au-dessus, l'huile d'olive extra vierge est mise en avant comme principale source de matières grasses, avec une consommation modérée de noix et d'amandes pour des graisses saines.

4. Poisson, Fruits de Mer et Volaille :

- Cette couche encourage la consommation de poissons, fruits de mer et volaille, sources de protéines maigres et d'acides gras oméga-3 bénéfiques pour la santé cardiaque.

5. Produits laitiers :

- Les produits laitiers, principalement sous forme de yaourt et de fromage, sont inclus avec modération, fournissant du calcium et des protéines.

- Viandes Rouges et Œufs :
 - En haut de la pyramide, la consommation de viandes rouges est limitée, avec une mention spécifique des œufs, recommandés avec modération.
- Sweets and Red Meat :
 - Au sommet de la pyramide, les sucreries et la viande rouge sont positionnées comme des éléments à consommer occasionnellement.

La pyramide alimentaire méditerranéenne reflète ainsi une approche équilibrée, plaçant l'accent sur les aliments d'origine végétale, les graisses saines, les protéines maigres, et limitant la consommation de viandes rouges et de sucreries.

C'est un guide visuel utile pour adopter un mode de vie alimentaire sain inspiré par les traditions méditerranéennes.

Liste des aliments recommandés

voici la liste complète avec des virgules pour tous les groupes d'aliments mentionnés précédemment :

Fruits : Oranges, Pommes, Poires, Bananes, Fraises, Raisins, Citrons, Figs, Grenades, Prunes

Légumes : Tomates, Concombres, Poivrons, Épinards, Brocolis, Courgettes, Aubergines, Asperges, Artichauts, Salades variées (laitue, roquette, etc.)

Légumineuses : Haricots blancs, Haricots noirs, Lentilles, Pois chiches, Fèves, Pois

Céréales Complètes : Quinoa, Boulgour, Riz complet, Orge, Avoine, Farro

Poissons et Fruits de Mer : Saumon, Maquereau, Thon, Sardines, Moules, Crevettes, Calmars

Viandes Maigres : Poulet, Dinde, Lapin, Agneau (en quantités modérées)

- Produits Laitiers : Yaourt grec nature, Fromage feta, Fromage de chèvre, Parmesan
- Noix et Graines : Amandes, Noix, Pistaches, Graines de tournesol, Graines de chia, Graines de lin
- Huiles et Graisses : Huile d'olive extra vierge, Avocats, Olives
- Herbes et Épices : Basilic, Origan, Thym, Menthe, Cannelle, Curcuma, Ail
- Boissons : Eau, Infusions, Vin rouge (avec modération)

Conseils sur la sélection d'aliments de qualité

Conseils sur la Sélection d'Aliments de Qualité dans le Cadre du Régime Méditerranéen :

- **Favoriser les Produits Locaux** : Optez pour des produits locaux et de saison. Cela garantit une fraîcheur maximale et un soutien à l'économie locale.
- **Choisir des Fruits et Légumes Colorés** : Privilégiez des fruits et légumes vibrants en couleur, signe de leur richesse en vitamines, minéraux et antioxydants.
- **Opter pour des Céréales Complètes Non Raffinées** : Choisissez des céréales complètes, comme le quinoa et l'avoine, pour une source optimale de fibres et de nutriments.

- Sélectionner des Produits de la Mer Durables : Lors de l'achat de poisson et de fruits de mer, consultez les guides de durabilité pour faire des choix respectueux de l'environnement.
- Préférer les Graisses Saines : Pour les huiles, privilégiez l'huile d'olive extra vierge de haute qualité. Recherchez également des noix, des graines et des avocats frais.
- Choisir des Viandes Maigres et de Qualité : Si vous consommez de la viande, privilégiez des sources maigres et de qualité, provenant d'éleveurs responsables.
- Opter pour des Produits Laitiers de Qualité : Choisissez des produits laitiers tels que le yaourt grec nature, le fromage feta et le parmesan, de préférence issus de fermes locales ou biologiques.
- Sélectionner des Noix et des Graines Fraîches : Achetez des noix et des graines fraîches en petites quantités pour garantir leur fraîcheur et éviter tout rancissement.
- Choisir des Œufs de Poules Élevées en Plein Air : Si vous consommez des œufs, optez pour des œufs de poules élevées en plein air, riches en nutriments et produits de manière plus éthique.
- Lire les Étiquettes : Prenez l'habitude de lire les étiquettes des produits emballés pour éviter les additifs indésirables et les sucres ajoutés.
- Éviter les Aliments Hautement Transformés : Limitez la consommation d'aliments transformés, riches en additifs, conservateurs et sucres ajoutés.

Effets sur la gestion du poids

Effets du Régime Méditerranéen sur la Gestion du Poids :

- Satiété et Contrôle des Portions : Les aliments riches en fibres, tels que les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses, favorisent la satiété, ce qui peut aider à contrôler les portions et à réduire la suralimentation.
- Apport Modéré en Graisses Saines : L'utilisation principale de l'huile d'olive extra vierge, riche en acides gras monoinsaturés, contribue à la satisfaction après les repas, ce qui peut aider à éviter les fringales et à maintenir un poids sain.
- Protéines Maigres pour la Masse Musculaire : La consommation de protéines maigres à partir de sources comme le poisson, la volaille, les légumineuses et les produits laitiers favorise le maintien de la masse musculaire, ce qui est important pour un métabolisme actif.

- **Réduction des Sucres Ajoutés** : Le régime méditerranéen limite les sucres ajoutés, favorisant ainsi une réduction des calories vides souvent associées aux sucreries et aux boissons sucrées.
- **Gestion des Glycémies** : Les aliments à faible indice glycémique présents dans ce régime aident à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang, prévenant les pics et les chutes d'énergie qui peuvent déclencher des fringales.
- **Promotion d'une Alimentation Équilibrée** : L'équilibre entre les macronutriments (glucides, protéines, graisses) dans le régime méditerranéen contribue à une alimentation équilibrée, évitant les déséquilibres nutritionnels souvent associés à la prise de poids.
- **Encouragement à une Alimentation Consciente** : La tradition méditerranéenne de prendre le temps de savourer les repas en compagnie d'amis et de famille favorise une alimentation consciente, réduisant le risque de surconsommation.
- **Régulation de l'Inflammation** : Les aliments riches en antioxydants présents dans ce régime contribuent à la réduction de l'inflammation, un facteur lié à la prise de poids et aux maladies métaboliques.
- **Association avec une Activité Physique Régulière** : Le régime méditerranéen s'accompagne souvent d'un mode de vie actif, renforçant les effets positifs sur la gestion du poids grâce à une combinaison de saines habitudes alimentaires et d'exercice physique.

Astuces pour une préparation de repas méditerranéens simples et rapides

Pour une préparation simple et rapide de repas méditerranéens,

la planification préalable est essentielle.

Consacrez quelques minutes chaque semaine pour définir vos repas, faciliter la liste d'achats et accélérer la préparation.

Les herbes fraîches, telles que le basilic et l'origan, ainsi que des épices méditerranéennes, peuvent instantanément rehausser la saveur de vos plats.

Investissez dans une huile d'olive extra vierge de qualité pour une base authentique.

Optez pour des cuissons simples comme la cuisson au four, à la vapeur ou à la poêle pour préserver la fraîcheur des ingrédients.

- Utilisez des produits méditerranéens préparés, tels que des olives et des tomates séchées, pour gagner du temps. Associez des saveurs contrastées, comme le sucré et le salé, dans vos plats.
- Les salades méditerranéennes avec des légumes frais, des olives et du fromage feta sont des repas complets et rapides.
- Intégrez des grains entiers rapides à cuire, comme le quinoa, pour des options saines.
- Créez des plateaux d'antipasti pour des repas rapides et délicieux. Réutilisez les restes de viandes grillées pour des salades ou des wraps le lendemain.
- Priorisez la fraîcheur des ingrédients pour une expérience méditerranéenne authentique et savoureuse.
- En suivant ces astuces, vous pouvez facilement intégrer des repas méditerranéens dans votre routine quotidienne, même avec un emploi du temps chargé.

Idées de menus : Recettes Méditerranéennes Équilibrées

Exemple de menu du régime méditerranéen (1 500 kcal) –

une liste de contrôle pour le régime méditerranéen ainsi que 2 exemples de jours de 1 500 calories.

Utilisez les exemples de menus pour vous donner des idées de repas et de collations qui suivent le régime méditerranéen.

La quantité de nourriture dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre âge, de votre sexe, de votre poids actuel, de votre niveau d'activité et de votre volonté ou non de perdre du poids.

Il peut être différent du niveau d'énergie proposé dans cet exemple de menu.

Exemple de menu 1**1500 calories***Petit-déjeuner*

Yaourt grec faible en gras (0%, 1%, 2%)	175 ml (¾ tasse)
Muesli	125 ml (½ tasse)
Fraises tranchées	250 ml (1 tasse)
Thé, sans sucre	250 ml (1 tasse)

Collation

Bâtonnets de pain aux grains entiers	3
Houmous	60 ml (¼tasse)

Déjeuner

Salade de lentilles et tomates (voir recette ci-dessous)	1 portion
Carottes	125 ml (½ tasse)
Baguette aux grains entiers	2 tranches (1 po/2,5 cm)
Orange	1 médium
Eau	

Dîner

Poulet grec (voir recette ci-dessous)	1 portion
Salade verte au concombre, tomate, olives	375 ml (1 ½ tasse)
Vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre	15 ml (1 cuillère à soupe)
riz brun	175 ml (¾ tasse)
Prune	1 médium
<i>Collation</i>	
Café au lait (café à base de lait écrémé)	300 ml (1 ¼ tasse)

Exemple de menu 2

1500 calories

Petit-déjeuner

Pain de grains entiers, grillé	2 tranches
Avocat	¼ de fruit
Pêche	1 médium
Tisane, sans sucre	250 ml (1 tasse)

Collation

Yaourt faible en gras (0%, 1%, 2%)	175 ml (¾ tasse)
Salade de fruits	125 ml (½ tasse)

Déjeuner

Salade de penne aux asperges et au thon (voir recette ci-dessous)	1 portion
Salade de tomates, concombres et feta	125 ml (½ tasse)
Vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre	5 ml (1 c. à thé)
Pamplemousse	½ fruit

Dîner

Omelette aux courgettes et oignons	1 œuf large
Huile d'olive	5 ml (1 c. à thé)
Salade de chou et céleri (voir recette ci-dessous)	1 portion
Pain de grains entiers	1 tranche
Melon miel tranché	125 ml (½ tasse)
Lait écrémé (écrémé, 1%, 2%)	250 ml (1 tasse)
<i>Collation</i>	
Amandes nature	60 ml (¼ tasse)

RECETTES:

Salade de lentilles et tomates

3	Oignons verts, tranchés	3
2	Tomates hachées grossièrement	2
Boîte de 19 onces	Lentilles, égouttées	Boîte de 540 ml
¼ tasse	Persil, frais, haché	60 ml
½ tasse	Vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre	125 ml

1. Dans un bol moyen, mélanger les oignons verts, les tomates, les lentilles et le persil. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.

Donne 6 portions. 164 calories par portion.

Poulet grec

1 ½ livre	Poitrines de poulet, désossées et sans peau, coupées en cubes de 1 pouce (2,5 cm)	750g
6	Gousses d'ail, hachées	6
5	Tomates prunes (Roma), hachées	5
1 tasse	Oignon, haché	250 ml
1 tasse	Poivron rouge, haché	250 ml
¾ tasse	Fromage feta, émietté	175 ml
½ tasse	Jus de citron fraîchement pressé, divisé	125 ml
1 ½ cuillère à soupe	Origan, séché	22 ml
1 ½ cuillère à soupe	Basilic séché	22 ml
2 cuillères à soupe	Huile de canola ou d'olive	30 ml
½ tasse	Olives Kalamata, dénoyautées	125 ml
½ tasse	Basilic, frais, haché	60 ml

1. Préchauffer le four à 375° F (190° C). Dans un grand bol, mélanger le poulet, l'ail, les tomates, l'oignon, le poivron rouge, le fromage, 75 mL (½tasse) de jus de citron, d'origan, de basilic et d'huile, en remuant bien pour enrober le poulet. Étaler dans un plat allant au four en verre de 13 x 9 pouces préparé et couvrir de papier d'aluminium.

2. Cuire au four pendant 30 minutes. Remuer et remplacer le papier d'aluminium, et cuire encore 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur (température interne de 74°C (165°C). Incorporer le reste du jus de citron, les olives et le basilic.

Donne 6 portions. 276 calories par portion.

Salade de penne aux asperges et au thon

3 tasses (environ 10 onces)	Pennes de blé entier, sèches	750 ml (environ 300g)
3 tasses (environ 1 livre)	Asperges fraîches, parées et coupées en bouchées	750 ml (environ 500 g)
2 canettes (chacun 5,7 onces)	Thon conditionné à l'eau, non salé, égoutté	2 (chacun 170 g)
1 tasse	Poivrons rouges, coupés en dés	250 ml
2 cuillères à soupe	Ciboulette ou oignons verts, hachés	30 ml
2 cuillères à soupe	Câpres, égouttées (facultatif)	30 ml
Pansement:		
2 cuillères à soupe	Vinaigre balsamique ou de vin rouge	25 ml
2 cuillères à soupe	Huile d'olive	25 ml
2 cuillères à café	Moutarde de Dijon	10 ml
1 cuillère à café	cassonade	5 ml
½ cuillère à café	ail émincé	2 ml
½ cuillère à café	Racine de gingembre, hachée	2 ml
Goûter	Poivre	Goûter

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les penne selon les instructions sur l'emballage ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes, en ajoutant les asperges pendant les 2 dernières minutes de cuisson, égoutter. Rincer à l'eau froide; vidange. Transférer dans un grand bol. Ajouter le thon, les poivrons rouges, la ciboulette et si vous en utilisez, les câpres. Mettre de côté.

2. Vinaigrette : Dans un petit bol ou une tasse à mesurer, fouetter ensemble le vinaigre, l'huile, la moutarde, le sucre, l'ail et le gingembre. Assaisonner de poivre au goût. Verser sur la salade; mélanger doucement pour combiner. Sers immédiatement.

Salade de chou et céleri

½	Chou pommé, finement râpé	½
3	Oignons verts, finement hachés	3
3	Branches de céleri, finement tranchées	3
1 grand	Orange	1 grand
½ tasse	Noix, grillées, hachées	125 ml
½ tasse	Persil frais, haché	125 ml
Pansement:		
½ tasse	Yaourt nature, faible en gras	125 ml
½ tasse	Mayonnaise, légère	125 ml
2 cuillères à soupe	Moutarde de Dijon	30 ml
2 cuillères à soupe	Jus de citron fraîchement pressé	30 ml
2 cuillères à soupe	Huile d'olive ou de canola	30 ml
Goûter	Poivre noir fraîchement moulu	Goûter

1. Dans un grand bol, mélanger le chou, les oignons verts et le céleri.
2. À l'aide d'un couteau, épluchez l'orange en enlevant le plus de peau blanche possible. Coupez l'orange en deux, puis en quatre dans le sens de la longueur. Couper chaque quartier sur la largeur en tranches de ¼ de pouce (0,5 cm). Ajouter au mélange de chou, avec le jus de la planche à découper; mélanger pour combiner.

3. Vinaigrette : dans un petit bol, fouetter ensemble le yaourt, la mayonnaise,

moutarde, jus de citron, huile et poivre au goût.

4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour bien enrober. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à 8 heures avant de servir. Garnir de noix et de persil juste avant de servir.

Donne 8 portions. 179 calories par portion.

Liste de contrôle du menu du régime méditerranéen
Utilisez cette liste de contrôle pour vous aider à suivre un style alimentaire méditerranéen.

À chaque repas, incluez :

- grains entiers (riz brun, couscous à grains entiers, avoine et pains et farines à grains entiers)
- 1-2 portions de fruits
- 2 portions ou plus de légumes cuits ou crus (au moins une portion crue par jour) au déjeuner et au dîner

Chaque jour, ayez :

Au moins 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive (pour la cuisson et comme vinaigrette)

Au moins 1,5 à 2,0 L (6 à 8 tasses) par jour de liquides tels que : Šeau Štisane sans sucre Šbouillon (faible en gras et en sodium).

2 portions de produits laitiers faibles en gras Šlait faible en gras Šyaourts, fromages et autres produits laitiers fermentés.

épices, herbes, ail et oignons

1 à 2 portions d'olives, de noix nature ou de graines.

Pour plus d'info visitez :

sarahmagg.com/fr

Instagram

[@sarahmagg_coach](https://www.instagram.com/sarahmagg_coach)