

*ligne  
& plaisir*



*Votre livret offert par  
La Vache qui rit® Light*



**DÉCOUVREZ VOTRE  
PROGRAMME 30 JOURS  
POUR VOUS AIDER  
À BIEN PRÉPARER L'ÉTÉ :**

Des conseils nutrition, plein de bonnes recettes pour prendre soin de sa ligne sans se priver et de nombreuses astuces pour garder la forme et la bonne humeur.

**BONNES VACANCES À TOUTES !**

**La Vache qui rit® Light**

*Les recommandations de ce guide peuvent ne pas être adaptées aux personnes qui suivent un régime alimentaire particulier, prescrit par un médecin, dans le cadre d'une pathologie spécifique (cas des patients présentant un diabète, une intolérance au gluten ou une maladie coeliaque, une allergie alimentaire, certaines maladies rénales). Si c'est le cas, il est important d'en parler avec votre médecin.*

<p>Bien se nourrir, c'est essentiel !</p> <p>04</p>		<p>Un bon petit-déjeuner, l'idéal pour une bonne journée !</p> <p>06</p>		
<h2>SOMMAIRE</h2>		<p>Idées menus Light et Gourmands</p> <p>08</p>		<p>Vos recettes signées La Vache qui rit® Light</p> <p>10</p>
<p>La Vache qui rit® Light, à fond la forme !</p> <p>14</p>				<p>Vos bons réflexes bien-être</p> <p>16</p>
		<p>Grand Quizz : Connaissez-vous les grandes règles de l'alimentation ?</p> <p>18</p>		
	<p>Votre suivi personnalisé, programme 30 Jours La Vache qui rit® Light</p> <p>20</p>		<p>Les astuces ligne &amp; plaisir, pour bien préparer l'été !</p> <p>22</p>	

**Bien se nourrir, c'est essentiel !**



**Une alimentation saine et équilibrée participe à une bonne santé et à un confort physique à la fois quotidien et durable.**

Une alimentation saine permet le maintien, voire dans certains cas la perte de poids. Elle est aussi source de bien-être physique et peut procurer une sensation de légèreté. Manger sainement peut vous permettre de vous sentir bien dans votre peau.

Ceci s'explique par le fait que si l'on diversifie les nutriments et qu'on limite ceux qui doivent être consommés avec modération, nous répondons aux besoins nécessaires au fonctionnement de notre corps.

C'est aussi un moyen de réduire les risques de certaines maladies et de différents troubles... (diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité...).

## QUE CONSOMMER POUR UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?



• **L'eau** pour l'hydratation de notre corps est très importante puisque notre corps est composé de 60% d'eau. **Au moins 1,5 litre par jour.**

• **Les fruits et les légumes**, riches en vitamines, en minéraux et en fibres, sont indispensables notamment dans la prévention du diabète, la lutte contre l'obésité et pour le bon fonctionnement du corps. Les fibres par exemple, qui se trouvent seulement dans les aliments végétaux, ont un rôle important dans la digestion (vitamines, minéraux et fibres). **5 fois par jour.**



• **Les produits céréaliers et féculents** comme le pain, la semoule et les pommes de terre, sont importants pour l'apport d'énergie pour tenir tout au long de la journée, grâce aux glucides complexes (glucides). **À tous les repas.**



• **Les produits laitiers** sont une source essentielle de calcium, un élément qui, associé aux protéines, contribue à la santé osseuse et à la formation de dents saines. L'os est un tissu vivant, qui se régénère 4 à 5 fois tout au long de notre vie. Il est donc important de le nourrir en calcium. **3 fois par jour.**

• **Les produits protéinés** comme les poissons, les viandes, les volailles et les œufs apportent des protéines animales, des vitamines et des minéraux. De plus, les poissons gras contiennent certaines graisses appelées acides gras polyinsaturés Omega-3 qui sont connus pour leurs bénéfices sur le fonctionnement cérébral (protéines animales, vitamines et minéraux). **Une à deux fois par jour (dont 1 à 2 fois par semaine du poisson gras).**



• **Les produits gras, salés et sucrés** doivent être consommés **avec modération**, puisqu'ils peuvent, en trop grandes quantités, augmenter les risques pour la santé.

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE, L'OUTIL NUTRITION INDISPENSABLE



La pyramide alimentaire représente un modèle d'alimentation équilibré. Elle renseigne sur les différentes familles d'aliments et leur consommation recommandée.

En bas, les aliments que vous pouvez consommer abondamment. Plus on monte dans la pyramide, plus les quantités consommées baissent.

	ALIMENTS	PRÉFÉRER	CONSOMMER AVEC MODÉRATION
	Boissons	Eau à volonté (minimum 1,5 l / jour), café et thé sans sucre, jus de fruits sans sucres ajoutés, et au plus jusqu'à 250 ml / jour de sodas « lights »	Jus de fruits avec des sucres ajoutés et boissons sucrées (sodas, limonade, sirops)
	Fruits	Privilégier les fruits frais, qui conservent ainsi leurs vitamines	Tous les fruits au sirop
	Crudités et légumes verts	Crudités et/ou légumes verts cuisinés sans huile	Avocat et cœur de palmier
	Céréales et dérivés, féculents et légumes secs	Pain complet	Chips, frites, corn-flakes, pâtisserie salée ou sucrée, croissants, viennoiseries, pâtes feuilletées et pâtes brisées
	Produits laitiers	Lait écrémé, fromage blanc et yaourts à 0% ou nature Fromages moins de 45 % de mg, La Vache qui rit® Light	Lait entier Fromages > 45% matière grasse
	Viandes, abats, volailles, charcuteries, œufs	Bifteck, faux-filet, rosbif, steak haché 5% de matière grasse et en général les morceaux les plus maigres : escalope, filet, blanc (de volaille ou de lapin)	Peaux des volailles, entrecôte, steak haché 15% de matière grasse et rôti de veau
	Poissons	Tous les poissons frais même les sardines, le saumon frais et le thon	Poissons à l'huile, poissons fumés ou séchés et œufs de poissons
	Sauces	Vinaigre, jus de citron, poivre, herbes, moutarde, concentré de tomate, ail et épices	Ketchup, mayonnaise, sauces de commerce et sel
	Graisses	Matières grasses végétales : idéalement un mélange d'huiles. Chaque huile apporte différents éléments. À limiter tout de même	Matières grasses animales (beurre, crème, crème fraîche...), fritures et sauces grasses ou du commerce
	Sucre et produits sucrés (1 Morceau de sucre apporte 5 grammes de glucides soit 20 calories)	Edulcorant mais pas en trop fortes quantités	Tous : sucre, bonbons, gâteaux, chocolat, gelées, confitures, compotes, miel, glaces, sorbets, sucreries, pâtisseries et boissons sucrées

## Un bon petit-déjeuner

# l'idéal pour une bonne journée !

Votre petit-déjeuner, vous le prenez léger, sur le pouce ?  
Il vous arrive parfois de le sauter ?

Pourtant c'est le repas essentiel de la journée pour  
démarrer du bon pied. Il vous procure vitalité et énergie  
pour une bonne remise en route du métabolisme.



### À éviter :

- **Nous conseillons de ne pas sucrer votre boisson.** Si vous êtes un grand amateur de boissons sucrées, essayez de vous contenter d'un verre par jour, voire deux ou trois à l'occasion d'une soirée.  
**Attention ! Le sucre contenu dans les boissons ne calme pas l'appétit et fait facilement prendre du poids.**
- **Les gâteaux secs ou les viennoiseries riches en graisses** et en sucres rapides. Le sucre provoquera un pic de glycémie rapide, soit une énergie instantanée, qui, si elle n'est pas utilisée directement par l'organisme, sera stockée sur les hanches (ou ailleurs) !

### Un bon petit-déjeuner doit apporter de l'eau, du calcium, des vitamines et minéraux, des fibres et de l'énergie.

Le petit-déjeuner joue un rôle primordial dans le contrôle de l'appétit durant l'ensemble de la journée. S'il contient suffisamment de produits céréaliers, vous n'éprouverez pas de sensation de faim et vous limiterez le grignotage qui est un facteur de la prise de poids. Le petit déjeuner, en nourrissant votre corps, vous permet ainsi de nourrir votre capacité de concentration.

### Un modèle de petit déjeuner complet et équilibré :

- **Un produit laitier** pour les protéines et le calcium principalement, par exemple : une portion de La Vache qui rit® Light ou un verre de lait demi-écrémé.
- **Un produit céréalier**, pour tenir toute la matinée : des céréales ou du pain (complet de préférence).
- **Un fruit ou un jus de fruits frais** pressé, pour les vitamines, minéraux et fibres.
- **Une boisson chaude ou froide** (eau, thé ou café) pour une bonne hydratation.

Ainsi, vous ferez de votre alimentation un plaisir quotidien pour préserver la ligne.

### Le saviez-vous ?

- Sauter le petit-déjeuner ne permet pas de perdre du poids !
- Vous n'êtes pas obligé de prendre ce premier repas au saut du lit. L'important est de boire et manger l'équivalent d'un petit-déjeuner dans la matinée, donc n'hésitez pas à le diviser en 2 temps : par exemple, une boisson chaude et des tartines de La Vache qui rit® Light chez vous, puis un fruit dans la matinée.

## POURQUOI CHOISIR La Vache qui rit® Light ?

Une tartine avec de La Vache qui rit® Light + une boisson chaude sans sucre + un fruit ou un jus de fruit frais c'est :

- Un petit déjeuner équilibré, rassasiant et gourmand
- Un apport journalier de vitamines, minéraux et calcium
- Un petit-déjeuner gourmet, facile à préparer tous les jours, pour vous aider à garder votre ligne toute l'année.



## U La Vache qui rit® Light, UN GOÛT IRRÉSISTIBLE

Le lait et ses dérivés (fromage, yaourt,...) sont reconnus pour leurs apports en calcium, en lipides, en lactose et en vitamines. Ils sont également une source de protéines. Les protéines laitières sont de très bonne qualité, elles contiennent un grand nombre d'acides aminés essentiels à votre corps.

## U NE PORTION DE La Vache qui rit® Light c'est :

Des bienfaits : des apports nutritionnels fondamentaux

- **Du calcium**
- **De la vitamine D**, qui participe à l'absorption puis la fixation du calcium sur les os et qui renforce le système immunitaire.

De la légèreté

- **23 Kcalories par portion**
- **Seulement 9% de matière grasse**. La Vache qui rit® Light, produit laitier par excellence, associe gourmandise et légèreté. Les méthodes de préparation de La Vache qui rit® Light conservent ses qualités fondamentales mais aussi son goût.

De la saveur

Doux et inimitable, de **texture onctueuse et gourmande**, La Vache qui rit® Light apporte une exquise touche de douceur et saveur.

La Vache qui rit® Light, l'aliment quotidien de votre alimentation, riche en calcium et source de vitamine D, pour 23 Kcalories par portion seulement.



### VOTRE GAMME

## La Vache qui rit® Light

EXISTE EN 8, 16, 24 ET 32 PORTIONS



MAIS AUSSI EN POT,  
PARFAIT POUR TARTINER  
ET CUISINER !

# Idées menus Light et Gourmands



Grâce à votre Programme 30 jours, vous n'avez plus besoin de vous priver des petits délices. Découvrez nos meilleures recettes pour que votre objectif minceur rime avec saveurs et bonheur. La Vache qui rit® Light a sélectionné pour vous 15 menus colorés pour régaler vos papilles.

Retrouvez vos recettes dans les pages suivantes

## Programme La Vache qui rit® Light : 1<sup>ère</sup> semaine

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
<b>Lundi</b>	- Un jus frais - 2 tranches de pain complet 50g - Un verre de lait écrémé	- Rosbiff - Légumes sautés « ail et herbes sans matière grasse » - Un yaourt 0% - Compote de pomme / cannelle	- Salade verte, tomate et concombre - <b>Soufflé à La Vache qui rit® Light</b> - Un fruit
<b>Mardi</b>	- Un fruit - Pain libanais 30g - 2 portions de La Vache qui rit® Light	- Salade chinoise - Poulet aux champignons frais - Un fruit frais - Un Yaourt	- Salade variée - Gratin de poisson avec béchamel light* - Une compote
<b>Mercredi</b>	- 4 rondelles « Orange et cannelle » - 2 tranches de pain au son complet 50g - 2 portions de La Vache qui rit® Light - Une boisson chaude sans sucre	- Salade coquillettes « salade verte, 150g de coquillettes, 150g de tomates séchées et basilic frais ciselé » - <b>Roulades d'aubergines au chèvre et La Vache qui rit® Light</b> - Un fruit	- Salade italienne aux légumes grillés - Crevettes et calamars à la provençale « sauce tomate sans matière grasse » - Une tranche de pain - Un Yaourt 0% aux fraises coupées
<b>Jeudi</b>	- Un fruit - 2 crêpes - Confiture allégée en sucre - Une boisson chaude sans sucre	- Taboulé - Sardines - Zaalouk « aubergines grillées » - Un fruit frais - Un verre de lait écrémé	- Concombre au yaourt - Brochettes de poulet marinées grillées à la marocaine (charmoula) - Une tartine de La Vache qui rit® Light
<b>Vendredi</b>	- Un jus frais - 2 tranches de pain complet 50g - 2 portions de La Vache qui rit® Light - Une boisson chaude sans sucre	- Salade marocaine « tomates, oignons, citron confit et herbes » - Wok aux légumes / poulet - 3 cuillères à soupe de riz cuit - Un yaourt et un fruit frais	- Carottes râpées citronnées - <b>Lasagnes de légumes de saison à La Vache qui rit® Light</b> - Un fruit
<b>Samedi</b>	- 2 tranches de pain complet 50g - 2 portions de La Vache qui rit® Light - Une compote de pomme - Une boisson chaude sans sucre	- Salade « tomates, ricotta 0% et basilic » - Légumes variés farcis « viande hachée maigre et riz complet (3 cuillères à soupe) » - Un yaourt - Un fruit frais	- Chawarma « pain libanais, lamelles de poulet, épices chawarma et sauce yaourt » - Salade verte avec pousses d'épinards - Un fruit
<b>Dimanche</b>	- Un fruit frais - Batbout 30g - 2 portions de La Vache qui rit® Light - Une boisson chaude sans sucre	- <b>Cigares légers croustillants à la viande hachée et La Vache qui rit® Light</b> - Brochettes de légumes grillés - Salade de fruits frais de saison avec menthe	- Salade « radis, tomates cerises (4 par personne), haricots verts et yaourt » - Poulet mariné aux herbes au four - Un fruit frais

\* Voir «Des astuces pour alléger vos plats» Page 13

## Programme La Vache qui rit® Light : 2<sup>ème</sup> semaine

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
<b>Lundi</b>	- Un jus frais - 2 tranches de pain complet 50g - Une portion de La Vache qui rit® Light - Une boisson chaude	- Salade de crudités - Steak de bœuf grillé - Jardinière de légumes sautés à l'eau et une pomme de terre - Un fruit - Un verre de lait	- Soupe de légumes en julienne, pomme de terre et La Vache qui rit® Light - Une compote - Un yaourt 0% sans sucre
<b>Mardi</b>	- Un fruit - Pain libanais 30g - Un verre de lait écrémé	- <b>Champignons farcis au poulet et à La Vache qui rit® Light</b> - Epinards et riz complet - Un fruit	- Salade avec mélange de pousses « épinard, roquette, batavia... » et dés de fromage - Moules aux crevettes, légumes sautés et une tranche de pain - Un fruit
<b>Mercredi</b>	- 4 rondelles « Orange et cannelle » - Pain au son complet 50g - 2 portions de La Vache qui rit® Light - Une boisson chaude sans sucre	- Salade de crudités - Poulet à la moutarde - Ratatouille - Un fruit - Une tranche de pain	- Salade « tomates et concombre » - <b>Poisson en papillote à La Vache qui rit® Light, tagliatelles de légumes</b> - Un laitage light et de la semoule
<b>Jeudi</b>	- Un fruit - 2 crêpes - 2 portions de La Vache qui rit® Light	- Taboulé « semoule, tomates, herbes et concombres » - Thon ou sardine grillée - Un yaourt light	- Salade choux et carottes - <b>Croque-monsieur aux crudités, jambon et à La Vache qui rit® Light</b> - Une salade de fruits frais
<b>Vendredi</b>	- Un jus frais - Des céréales non sucrées avec du lait et/ou un yaourt	- Tomates, concombres et basilic - Brochettes de poulet - Jardinière de légumes avec carottes, haricots plats, oignons et courgettes - Un fruit	- Poisson blanc avec lait 0% et curry - Purée de courgettes - Une tartine avec une portion de La Vache qui rit® Light
<b>Samedi</b>	- Un fruit - 2 tranches de pain au fromage fondu La Vache qui rit® Light - Une boisson chaude non sucrée	- <b>Soupe de courgettes au cumin et à La Vache qui rit® Light</b> - Omelette garnie - Un yaourt light	- Salade de crudités - Tomates farcies à la viande hachée, courgettes, oignons et riz complet - Un fruit
<b>Dimanche</b>	- Un fruit frais - Batbout 30g - 2 portions de La Vache qui rit® Light - Une boisson chaude non sucrée	- Tagliatelles au saumon, courgettes et aneth - Un yaourt light	- Un Gazpacho : soupe de concombres, tomates et herbes - Une omelette légère - Un fruit

### ASTUCES

#### LE VINAIGRE POUR UNE CUISINE ALLÉGÉE

Remplacez une partie de l'huile par un vinaigre parfumé quand vous faites sauter des aliments dans la poêle. Le vinaigre s'évapore et permet d'aromatiser vos aliments de façon légère.



● Collation si besoin : une tranche de pain complet ou batbout avec une portion de La Vache qui rit® Light

#### RECETTE PLAISIR

Attention, ne pas trop cuire, pour éviter de perdre trop de vitamines

#### Ingrédients :

- 1 grande orange
- 4 citrons
- 1 pomme
- Edulcorant selon votre goût

#### Méthode :

Coupez l'orange, les citrons et la pomme de préférence bio en 4 morceaux avec la peau, mettre ces produits dans un litre d'eau et déposer sur un feu doux pendant 20 minutes. Filtrez et laissez reposer quelques heures. Prenez 3 verres par jour.



## Vos recettes signées

### La Vache qui rit® Light



#### Lasagnes de légumes de saison à La Vache qui rit® Light

**Ingrédients :** Pour 4 personnes

- 6 portions de La Vache qui rit® Light
- 1 poireau
- 4 carottes
- 2 choux verts
- 1 céleri rave
- 1 oignon
- Du fond blanc de volaille
- Des plaques de lasagnes précuites
- De la noix de muscade
- Poivre

#### Préparation :

- Épluchez, lavez et taillez tous les légumes.
- Braisez dans un fond blanc : les poireaux émincés, les carottes en rondelles, le céleri en lamelle, le chou vert émincé et les oignons ciselés.
- Utilisez le fond de cuisson encore chaud pour délayer correctement le fromage fondu La Vache qui rit® Light. Mixez jusqu'à obtenir une sauce bien lisse d'une consistance équivalente à une béchamel.
- Rectifiez l'assaisonnement, sans oublier de râper un peu de noix de muscade.
- Disposez dans le fond de votre plat une couche de fromage fondu La Vache qui rit® Light, puis une rangée de lasagnes précuites, puis les légumes puis une couche de sauce à La Vache qui rit® Light. Répétez l'opération une seconde fois et finir sur le dessus avec la sauce au fromage fondu La Vache qui rit® Light.
- Enfouissez 30 minutes dans un four préalablement chauffé à 175°C.



#### Roulades d'aubergines au chèvre et à La Vache qui rit® Light

**Ingrédients :** Pour 4 personnes

- 2 aubergines
- Un mélange 2 yaourts / La Vache qui rit® Light
- 60g de La Vache qui rit® Light en pot
- Quelques graines de cumin
- Basilic frais haché
- Sel, poivre

#### Préparation :

- Lavez les aubergines. Coupez-les en lamelles de moins de 1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Utilisez les lamelles du milieu, plus longues et réservez le reste dans un plat. Faites griller les lamelles d'aubergines. Poivrez. Déposez-les délicatement sur du papier absorbant.
- Hachez le basilic. Dans un bol, mélangez le yaourt, La Vache qui rit® Light, le basilic haché et les graines de cumin. Salez et poivrez.
- Disposez un peu de cette farce à chaque extrémité des languettes et roulez-les. Attachez-les à l'aide de piques en bois et placez-les au réfrigérateur quelques minutes avant de servir.



#### Cigares croustillants à la viande hachée et au fromage fondu

**Ingrédients :** Pour 4 personnes

- 10 feuilles de bricks
- 400g de viande hachée maigre
- 3 c. à soupe de chapelure
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 échalote
- 150g de mélange de légumes coupés en julienne (carottes, courgettes...)
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à café de paprika
- 4 portions de La Vache qui rit® Light
- Poivre

#### Préparation :

- Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec la chapelure, le persil, l'ail, le paprika. Salez et poivrez. Dans une poêle, faites revenir la viande hachée, et ajoutez assez rapidement les légumes et l'échalote coupée en petits dés. Pas besoin d'ajouter de matière grasse, la viande apporte la quantité suffisante pour faire dorer vos légumes. Incorporez le mélange à base de viande hachée et mélangez. Laissez cuire en remuant de temps en temps, à feu moyen. Faites refroidir le mélange.
- Préchauffez le four à 180°C. Étalez une feuille de brick sur le plan de travail. Disposez le mélange à base de viande hachée et les portions de La Vache qui rit® Light écrasées. Rabattez deux des bords vers le centre de la feuille, puis de l'autre sens, roulez la feuille, vous obtiendrez une forme de cigare. Arrivé au bout, mouillez un peu les extrémités d'eau pour le souder.
- Confectionnez tous les cigares et déposez-les au fur et à mesure sur une plaque allant au four couverte de papier sulfurisé. Enfouissez environ 10 minutes, jusqu'à ce que les cigares prennent une couleur dorée.



#### Soufflé à La Vache qui rit® Light

**Ingrédients :** Pour 4 personnes

- Pour la sauce béchamel :**
- 1/4 de l de lait
  - 1 c. à soupe de farine de maïs
  - 3 oeufs
  - 80g de La Vache qui rit® Light en pot
  - Sel

#### Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Préparez la béchamel en mélangeant les ingrédients sauf les oeufs. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Battez les blancs en neige. Battez les jaunes, ajoutez-les à la béchamel, ainsi que La Vache qui rit® Light et les blancs, délicatement. Mettez le tout dans un plat à soufflé beurré.
- Enfouissez pendant 20 min. Servez.



## Vos recettes signées

### La Vache qui rit® Light



#### Soupe de courgettes au cumin et à La Vache qui rit® Light

**Ingrédients :** Pour 4 personnes

- 1 kg de courgettes
- 6 portions de La Vache qui rit® Light
- 1 pincée de cumin
- 1 litre d'eau

#### **Préparation :**

- Lavez les courgettes. Coupez-les en rondelles puis mettez-les dans 1 litre d'eau bouillante salée et laissez cuire.
- Puis passez à la moulinette et rajoutez les portions La Vache qui rit® Light et le cumin. Mixez le tout.
- Servez c'est prêt. Pour ne pas avoir faim, n'hésitez pas à manger en même temps une tranche de pain complet.



#### Croque-monsieur aux crudités, jambon et à La Vache qui rit® Light

**Ingrédients :** Pour 4 personnes

- 1 portion de La Vache qui rit® Light
- 2 tranches de pain de mie complet
- 2 tranches de jambon de poulet
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 tomate
- 1 courgette
- Salade

#### **Préparation :**

- Sur l'intérieur d'une tranche de pain complet, étalez dans l'ordre une portion La Vache qui rit® Light, une tranche de jambon, 2 tranches fines de tomates, quelques fines tranches de courgettes et un peu de moutarde. Recouvrir avec l'autre tranche de pain tartinée.
- Dans une poêle ou un appareil à panini, faite cuire à feu moyen de chaque côté. Pas besoin d'ajouter de graisse, le pain dorera naturellement.
- Servez de suite accompagné d'une salade de tomates (avec éventuellement des oignons) au vinaigre balsamique.



#### Champignons farcis au poulet et à La Vache qui rit® Light

**Ingrédients :** Pour 4 personnes

- 8 gros champignons de Paris
- 250g de poulet cuit
- 4 portions de La Vache qui rit® Light
- 150g d'épinards
- Poivre

#### **Préparation :**

- Préchauffez le four à 180°C. Hachez le poulet cuit avec les épinards. Ajoutez les portions La Vache qui rit® Light, le poivre, et mélangez jusqu'à obtenir une farce homogène.
- Nettoyez les champignons de Paris et ôtez le pied. À l'aide d'une cuillère, farcissez les champignons en prenant soin de ne pas trop les remplir. Déposez les champignons sur une plaque chemisée de papier cuisson.
- Enfourez pour 15 mn de cuisson. Les champignons doivent prendre une couleur plus foncée et se rider sous l'effet de la chaleur.
- Servez de suite. En accompagnement de riz complet et d'épinards.



#### Papillotes de poisson à La Vache qui rit® Light, tagliatelles de légumes

**Ingrédients :** Pour 4 personnes

- 4 portions de La Vache qui rit® Light
- 4 filets de poisson blanc
- 4 carottes
- 2 courgettes
- Poivre

#### **Préparation :**

- Lavez les légumes. Epluchez les carottes. Coupez les légumes en fines lamelles dans la longueur, en forme de tagliatelles.
- Sur une feuille de papier sulfurisé, disposez les tagliatelles de manière harmonieuse et déposez par-dessus un filet de poisson et une portion La Vache qui rit® Light.
- Repliez le papier sulfurisé et cuire au micro-ondes à puissance moyenne pendant 10 mn. Servir avec de la semoule

#### DES ASTUCES POUR ALLÉGER VOS PLATS

- Épaississez les sauces des tajines marocains avec de la farine de maïs en fin de cuisson et pourquoi pas un peu d'eau
- Remplacez la crème fraîche par de la ricotta 0% ou un yaourt allégé / nature



- Réalisez une sauce béchamel allégée à base de lait écrémé, de farine de maïs et 1 ou 2 portions de La Vache qui rit® Light
- Sauce blanche : à base de lait 0%, un yaourt nature, herbes et poivre
- Sauce aigre douce : miel, huile d'olive, jus d'orange, moutarde
- Agrémentez une omelette avec du lait écrémé et une portion de La Vache qui rit® Light pour la déguster avec plaisir
- Remplacez le sucre par des fruits comme des agrumes. Il donnent un petit goût sucré et apportent en plus des vitamines



## La Vache qui rit® Light

# à fond la forme ! Au moins 30 min d'activité par jour !

Les exercices physiques sont essentiels pour perdre du poids, affiner votre silhouette et augmenter votre masse musculaire. Quelque soit votre âge, il existe de fortes preuves qu'exercer une activité physique peut aider à avoir une vie saine et même plus épanouie.

L'activité physique régulière est conseillée également pour diminuer le stress et l'anxiété et pour augmenter la confiance en soi. Vous n'êtes pas obligée de vous entraîner comme une marathonnienne pour constater les changements. Commencez par 30 min d'activité par jour pour brûler des calories et remarquez la différence. Vous verrez, vous y prendrez goût et vous vous améliorerez de jour en jour.

Voici quelques astuces pour garder la forme et encourager votre entourage à faire comme vous ! Attention à ne pas trop forcer. Si vous sentez que vous avez mal, demandez conseil à votre médecin.

### AU BUREAU

#### UN BEAU VENTRE PLAT et musclé

Contractez vos abdos à chaque fois que vous passez une porte pendant 10 secondes. Assise à votre bureau, gardez les jambes tendues et levées pendant 5 à 10 secondes en bloquant votre respiration. Ainsi, vous travaillez vos abdos en douceur tout en restant concentrée sur vos dossiers.

#### DES EXERCICES même au téléphone

Vos conversations téléphoniques sont de plus en plus prolongées vu la nature du métier que vous exercez ? Profitez-en donc pour tonifier et muscler vos bras. Comment ? Debout, prenez appui sur le mur avec votre bras libre et tendu. Inclinez votre corps contre le mur en pliant lentement le bras puis redressez-vous. **Faites-le 5 fois en changeant de bras.**

#### MUSCLER votre dos

Assise sur une chaise, les bras tendus devant vous, fléchissez le buste vers l'avant en conservant le dos bien plat et en frôlant le sol avec les mains. Côté respiration, inspirez par le nez en descendant et expirez par la bouche en remontant. **Répétez le mouvement 10 fois.**



### À LA MAISON

#### LES SQUATS : éliminer les excédents dans vos hanches

• Vous rêvez d'affiner vos hanches ? C'est simple. Mettez-vous debout, écartez vos jambes à la largeur des épaules. Ensuite, fléchissez vos jambes et poussez vos fesses vers l'arrière comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise. Tout naturellement, vos bras s'avancent. Puis remontez. Veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe des pieds en posant vos pieds complètement à plat pour que le poids de votre corps soit sur vos talons. **4 séries de 15 mouvements par jour.**



#### LE GAINAGE, à vous le ventre et les fesses musclés !

• Allongez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les pointes des pieds. Veillez à ce que votre fessier soit contracté, vos jambes tendues et votre dos droit. **Tenez la position pendant 10 secondes et répétez l'exercice 4 fois.**



#### DITES OUI aux cuisses galbées !

• L'exercice de la fente ouverte vous permet de travailler vos quadriceps. Ainsi, vous donnez une forme courbée et harmonieuse à vos cuisses. Il suffit d'écarter largement vos jambes, bien plus que la largeur de vos épaules, en dirigeant les pointes des pieds vers l'extérieur. Faites une flexion vers la droite puis vers la gauche. Poussez vos fesses en arrière et serrez vos abdos pour avoir le poids de votre corps sur les talons. **Effectuez donc 4 séries de 15 répétitions.**



#### MÉMO



Chaque pas compte pour votre santé. Essayez de faire au moins 30 minutes de marche rapide par jour : allez chez les commerçants à pied, gardez-vous un peu plus loin que votre lieu de travail et vous pouvez aussi motiver une amie pour venir faire du sport avec vous. À deux, on a deux fois moins de chance de se démotiver !



#### Pourquoi tous les jours de la semaine ?

• Parce que la régularité de l'activité physique est essentielle pour obtenir des résultats. L'idéal est de faire de l'activité physique chaque jour de la semaine. 5 jours est le minimum recommandé, 7 c'est encore mieux...

• L'effet de 210 minutes d'activité physique réalisées en une fois, par exemple le dimanche, n'est pas équivalent à celui de 30 minutes 7 fois par semaine. Mais si vous conciliez 30 minutes par jour et une activité soutenue le week-end, c'est encore mieux !

## Vos bons réflexes bien-être



Vous rêvez d'avoir une silhouette sculpturale sans fournir trop d'efforts ? C'est possible ! Dites stop aux régimes sans plaisir ! Avec votre programme 30 jours La Vache qui rit® Light, conjuguez bien-être, légèreté et divertissement !

Le bien-être doit accompagner l'esprit de votre programme. Nourrissez donc vos journées de bons moments et d'activités plaisantes, tels qu'une promenade en famille, une sortie entre amies pour respirer un grand bol d'air frais ou encore quelques heures de détente au spa de votre quartier. Pour vous sentir bien dans votre corps, veillez à adopter également de bonnes habitudes alimentaires et à privilégier les bons réflexes vis-à-vis de la nourriture.

### L'art de se lever en douceur

Pour vous réveiller le sourire aux lèvres, optez pour une sonnerie agréable. Pourquoi pas une musique plaisante de votre chanteur préféré ? 5 minutes d'étiement, debout ou sous la couette, suffisent à dénouer votre corps. Pensez également à boire un grand verre d'eau pour vous hydrater et éliminer les toxines accumulées la nuit.

### Visualisez la journée avec optimisme

Pour démarrer votre journée en toute vitalité, commencez par chasser les mauvaises idées de votre tête. Dites-vous « Quelles sont les merveilleuses choses que j'aurai l'occasion de faire aujourd'hui ? » (un déjeuner entre amis, une dure journée de travail mais récompensée par un agréable dîner en famille...). Voir le côté positif de la journée vous aide à faire le 1<sup>er</sup> pas en dehors du lit.

### Animez votre journée avec une playlist bonne humeur

Passer 8 heures devant un écran vous ennuie sans doute. Et si vous faisiez de la musique votre fidèle compagnon ? Téléchargez une ribambelle de chansons rythmiques et écoutez-les en boucle. La playlist bonne humeur vous tire de votre état de somnolence et vous donne une énergie abondante.

### Terminez la journée, le sourire aux lèvres

Pour prendre conscience de toutes les merveilleuses choses que vous avez faites dans votre journée, dites-vous « quelle a été la perle de ma journée ? » c'est-à-dire le moment heureux qui m'a le plus touché dans ma journée, comme une remarque d'un ami, une discussion passionnante avec un collègue...

Vous verrez que vous aurez souvent du mal à choisir un seul moment, tellement votre vie est fantastique !

## Les 10 commandements pour entretenir sa ligne

- 1 - De bonne humeur et motivée tu te réveilleras...
- 2 - 1L et demi d'eau minimum tu boiras...
- 3 - Soins de toi tu prendras...
- 4 - De bonnes nuits de sommeil, tu t'assureras
- 5 - Du sport régulièrement tu pratiqueras...
- 6 - Aux sucreries tu résisteras, les fruits tu préféreras...
- 7 - Trop de féculents tu éviteras, les légumes verts tu favoriseras...
- 8 - Des repas équilibrés tu cuisineras...
- 9 - Soutenue par tes amies, tu seras
- 10 - Suite à ça belle, zen et bien dans ton corps tu resteras...



### BON À SAVOIR POUR GARDER LA LIGNE

#### NE SAUTEZ PAS DE REPAS

• Sauter des repas ne vous aide pas à perdre du poids, bien au contraire, vous risquez d'avoir très faim, d'être ainsi vulnérable face aux tentations et vous rattraper sur des produits gras et sucrés. Un bon équilibre alimentaire repose sur 3 à 4 repas quotidiens, apportant chacun son lot de nutriments essentiels.

#### À ÉVITER : LE SANDWICH ORDINATEUR

• Même si vous avez un emploi du temps surchargé, obligez-vous à faire une pause sans écran. Prenez le temps d'apprécier tranquillement les mille et une saveurs que vous dégustez.

Manger plus lentement permet à votre corps de savoir quand vous êtes réellement rassasiés. C'est très utile lorsque vous faites attention à votre ligne.

#### PLANIFIEZ POUR NE PAS SUCCOMBER

• Planifiez les repas de la semaine à l'avance et affichez-les sur la porte du réfrigérateur. Préparez une liste de courses pour n'acheter que ce dont vous avez besoin. Adieu la tentation !

#### INGÉREZ MOINS DE CALORIES LE SOIR

• Mangez léger le soir pour mieux digérer. Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'énergie puisque vous allez prochainement dormir. Prenez donc l'habitude de consommer le plus gros de vos calories le matin et le midi.

## Grand Quizz :

# Connaissez-vous les grandes règles de l'alimentation ?



SI VOUS CRAQUEZ POUR LES SUCRERIES,

préférez plutôt :

- Une pomme, une orange, un kiwi selon les saisons
- Un petit pain complet ou aux céréales
- Un yaourt



SI VOUS CRAQUEZ POUR LES SALÉS,

préférez plutôt :

- Un œuf dur, une tranche de charcuterie maigre ou de dindonneau
- Des petits légumes à croquer : carottes, concombre...



BUVEZ DE L'EAU

Dès que vous avez envie de manger, interrogez-vous si vous avez vraiment faim. Parfois boire simplement un verre d'eau fraîche suffit.

1. Quel est l'aliment parfait qui rassemble tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme ?

A - La viande

B - Le poisson

C - Aucun

2. Le lait et les produits laitiers contiennent... ?

A - Des protéines

B - Du calcium

C - Les deux

3. Les aliments qui doivent être consommés 3 fois par jour sont ?

A - Les viandes

B - Les poissons

C - Les produits laitiers

4. Le bon équilibre des repas c'est... ?

A - Un petit-déjeuner copieux et un dîner copieux

B - Un petit-déjeuner léger et un dîner léger

C - Un petit-déjeuner copieux et un dîner léger

5. Un indispensable break quotidien c'est... ?

A - Regarder la TV pour se changer les idées

B - Manger pour récupérer des forces

C - Pratiquer une activité sportive

## RÉSULTATS DU QUIZZ

### 1 C - AUCUN

Il n'existe pas d'aliment parfait qui rassemble dans sa composition tout ce qui nous est nécessaire à la nutrition. Chaque aliment à sa place et son utilité, tout dépend des quantités et de leur fréquence de consommation.

### 2 C - LES DEUX

Les produits laitiers contiennent des protéines, du calcium, des lipides, des vitamines A et certaines du groupe B quand ils ne sont pas écrémés.

### 3 C - LES PRODUITS LAITIERS

Il est nécessaire de manger de la viande ou du poisson une à deux fois par jour. Cependant les deux peuvent être alternés, voire remplacés parfois par des lentilles, du soja et des œufs. Par contre, les produits laitiers (le lait, le fromage et le yaourt) doivent être consommés 3 fois par jour.

### 4 C - LE PETIT-DÉJEUNER COPIeux ET LE DÎNER LÉGER

Le petit-déjeuner peut être copieux, le dîner doit être de préférence léger pour un meilleur sommeil et une meilleure digestion. Si vous avez un creux en milieu d'après-midi, prenez une vraie collation au lieu de grignoter, avec du fromage et du pain, ou un yaourt et un fruit ou simplement un jus de fruit (100% pur jus).

### 5 C - AVOIR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Il faut pratiquer chaque jour une activité physique équivalente à 30 mn minimum de marche rapide par jour, pour renforcer votre squelette osseux, améliorer votre rendement cardiaque, développer vos capacités respiratoires et même optimiser vos facultés intellectuelles et motrices.



## Votre suivi personnalisé

# Programme 30 Jours La Vache qui rit® Light

## CALCULEZ VOTRE IMC (indice de masse corporelle)

L'IMC est le rapport de votre poids (exprimé en kilogrammes) sur le carré de votre taille (exprimée en mètre). Il vous aide à savoir où vous vous situez et à adapter votre programme.

Ex : vous pesez 59 kilos pour 1,65 mètre

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids Kg} = 59 \text{ Kg}}{\text{Taille m}^2 = 1,65 \times 1,65} = 21,67$$

## Où en êtes-vous ?

- **Votre IMC est inférieur à 18,5 :**  
Vous êtes mince, très mince ! Votre alimentation est-elle vraiment équilibrée ?
- **Votre IMC est compris entre 18,5 et 24,9 :**  
Tout va bien ! Votre **Programme 30 jours** vous accompagne au quotidien pour rester en pleine forme.
- **Votre IMC est compris entre 25 et 29,9 :**  
Vous êtes en surpoids. Mais pas de panique, adopter de bonnes habitudes peut vous aider. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.
- **Votre IMC est supérieur à 30 :**  
Attention, l'obésité n'est pas loin. Nous vous recommandons de consulter votre médecin.



# FAITES VOTRE SUIVI PERSONNALISÉ EN 30 JOURS

Utilisez nos outils de suivi pratique pour suivre votre ligne, votre forme et votre bonne humeur.

Semaines	Suivi du poids <sup>(1)</sup>	Temps de sport <sup>(2)</sup>	Suivi de l'humeur <sup>(3)</sup>	Journée sans écart <sup>(4)</sup>	Note <sup>(5)</sup>
Jour 0	59 kg	35 min de marche	😊😊😊	oui	Parler du programme à mon amie Sabine
Jour 1					
Jour 2					
Jour 3					
Jour 4					
Jour 5					
Jour 6					
Jour 7					
Jour 8					
Jour 9					
Jour 10					
Jour 11					
Jour 12					
Jour 13					
Jour 14					
Jour 15					
Jour 16					
Jour 17					
Jour 18					
Jour 19					
Jour 20					
Jour 21					
Jour 22					
Jour 23					
Jour 24					
Jour 25					
Jour 26					
Jour 27					
Jour 28					
Jour 29					
Jour 30					

(1) Pesez-vous une fois par semaine, au lever. Ce n'est pas la peine de le faire plus. (2) Maximisez les temps de sport, en essayant d'être au moins à 30 mn par jour. (3) Quel est votre état d'esprit ? Cochez (3 smileys indiquant 3 états d'esprit que l'utilisatrice du livret peut entourer pour désigner celui qui explique réellement son humeur du jour). (4) Aujourd'hui, journée avec ou sans écart ? Vous avez cédé à la tentation ? Essayez d'être raisonnable. (5) Notes : en parler à Zineb ? Un problème rencontré ?

## Les astuces ligne & plaisir pour bien préparer l'été !



### 1/ C'EST LA SAISON !

Au printemps, les marchés regorgent de légumes primeurs, alors profitez-en ! Carottes précoces, asperges, petits pois frais... non seulement ils sont bons et savoureux mais en plus ils apportent des vitamines, minéraux et fibres. À cuire à la vapeur pour conserver au maximum les vitamines, avec juste une noix d'huile d'olive en touche finale.

### 2/ AUTORISEZ-VOUS UN PETIT ÉCART

Un écart ce n'est pas si grave... si ce n'est pas trop souvent. Réservez-vous un ingrédient plaisir le dimanche, un carré de chocolat 70% de cacao ou un filet de canard.

### 3/ GRILLEZ BIEN, GRILLEZ VITE

Les grillades permettent à la surface de l'aliment de griller, mais leur chair reste tendre. Ainsi, vous conservez plus de goût, sans ajout de matières grasses... juste quelques herbes et épices pour renforcer les saveurs !

### IDEES REÇUES : VRAI OU FAUX ?

**1/ La pastèque fait partie des fruits d'été les moins caloriques**

**VRAI** : elle apporte moins de 35 kcal pour 100g et elle est très désaltérante

**2/ Les grillades sont généralement des viandes maigres**

**FAUX** : au contraire beaucoup de morceaux à griller : côte de bœuf, côte d'agneau, saucisses... sont riches en graisse. Mais vous pouvez aussi griller des blancs de poulet, des poissons gras riches en oméga 3 comme des sardines ou des maquereaux

**3/ Les sodas sont riches en sucre**

**VRAI** : un grand verre de soda, c'est 4 morceaux de sucres !

**4/ Une salade verte en entrée, c'est light**

**VRAI et FAUX** : attention à la sauce ! Même allégée, une cuillère à soupe de vinaigrette c'est 35 kcal, soit 2 fois plus qu'une bonne portion de 120g de salade verte (15 Kcal). De plus, il est tout de même important, pour ne pas avoir faim, de prendre un repas équilibré, et pas seulement une salade

**5/ La dépense calorique moyenne d'une femme est de 2 000 Kcal par jour**

**VRAI**, mais les besoins caloriques varient selon l'âge et l'activité

### TABLEAUX DES VALEURS REPÈRES QUOTIDIENNES PAR GROUPE D'ALIMENTS

Groupes d'aliments	Les valeurs repères
Boissons	Au moins 1,5 litres d'eau par jour
Légumes et fruits	5 légumes et fruits par jour minimum
Féculents	3 féculents par jour
Produits laitiers	3 produits laitiers par jour
Viandes, poissons et oeufs	1 à 2 viandes, poissons, oeufs ou lentilles par jour

# ligne & plaisir



Avec les beaux jours, les envies de légèreté reviennent. Faites-vous plaisir avec une recette allégée, mais avec un goût toujours aussi irrésistible !

#### L'alliée ligne et plaisir de votre alimentation

La Vache qui rit<sup>®</sup> Light, c'est les bienfaits de La Vache qui rit<sup>®</sup> avec 23 Kcalories par portion. Et comme tout produit laitier, La Vache qui rit<sup>®</sup> Light vous apporte du calcium et de la vitamine D essentiels à la santé.

#### La rencontre de la légèreté et du plaisir

Les méthodes de préparation de La Vache qui rit<sup>®</sup> Light conservent ses qualités fondamentales et son goût unique. Doux et inimitable, de texture onctueuse et gourmande, La Vache qui rit<sup>®</sup> Light vous apporte une exquise touche de plaisir.

La Vache qui rit<sup>®</sup> Light, le fromage léger qui allie ligne et plaisir !

La Vache qui rit®  
البنقرة الضاحكة



*Ce livret vous est offert par*

*Votre partenaire*

*ligne  
& plaisir*