



# NUTRITION

ISABELLE HUOT DOCTEUR EN NUTRITION | Collaboration spéciale

## Le temps des résolutions santé

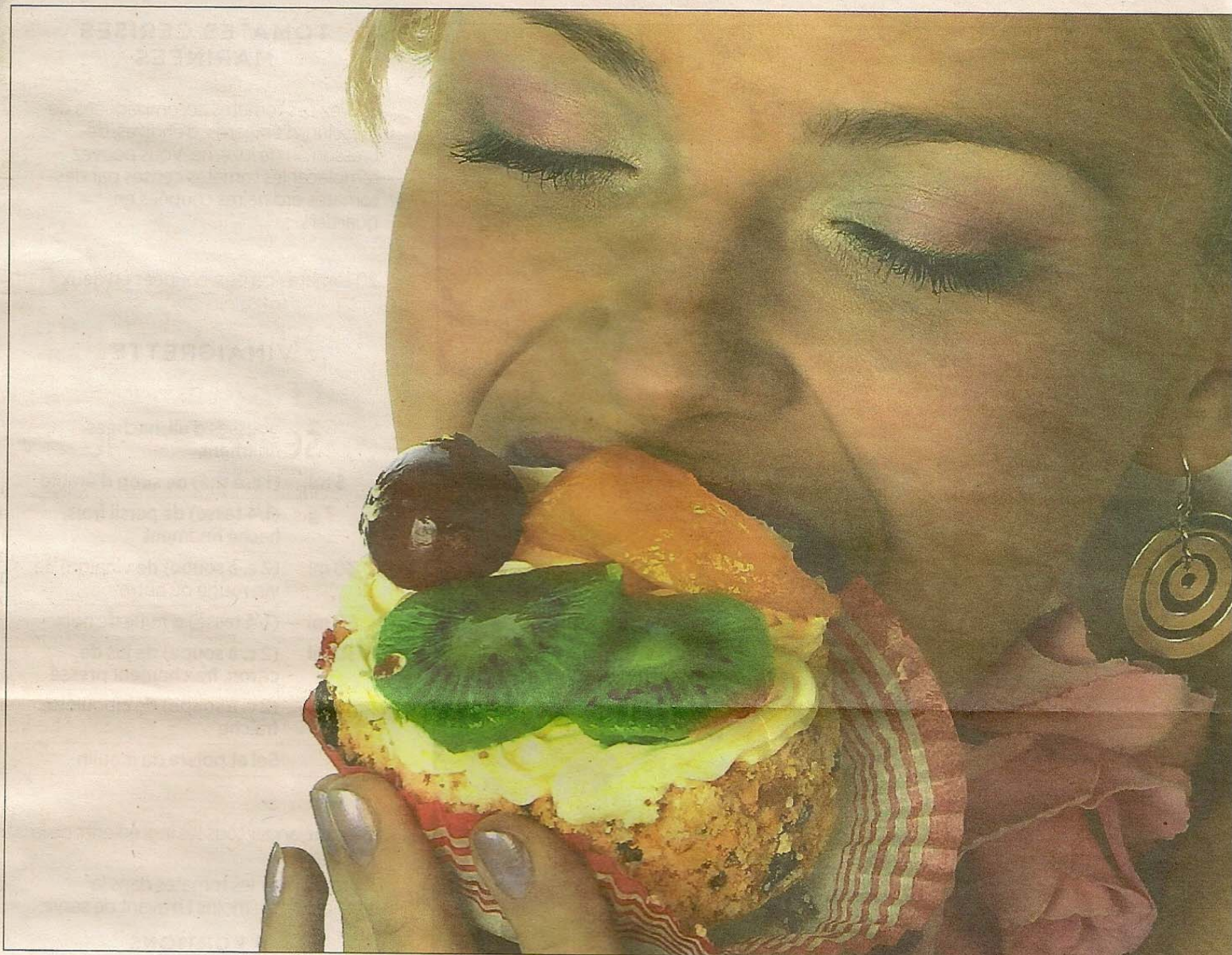


PHOTO D'ARCHIVES

■ Pas si compliqué de perdre du poids quand on a l'habitude de manger des collations concentrées en énergie.

**S**eptembre et décembre sont les deux périodes de l'année les plus associées au désir de perdre du poids. Les abonnements au centre sportif connaissent un regain de popularité et les frigos se parent d'aliments sains. Pour perdre une livre par semaine, il suffit de couper 500 calories par jour. Pas si compliqué quand on a l'habitude de manger des collations concentrées en énergie (voir encadré).

### Pour perdre

Sans se sentir privé, on peut aussi faire

■ ou bien 1 muffin son et bleuets + café régulier

› On épargne 245 calories

■ Au lieu du Drumstick au caramel + 1 canette de boisson gazeuse, on opte pour un Drumstick au yogourt + eau Perrier

› On épargne 312 calories

■ Au lieu de deux Pops Tarts aux fraises, on opte pour une barre tendre aux fraises

› On épargne 260 calories

■ Au lieu d'une barre de chocolat grand format, on opte pour une barre de chocolat

### 12 façons de retirer environ 500 calories

1. 2 beignes aux bleuets : 660 kcal
2. 1 brioche à la cannelle + 1 cappuccino, vanille française de 10 oz : 670 kcal
3. 2 feuilletés pomme-ramboises : 540 kcal
4. 1 pointe de pizza + 4 rondelles d'oignons : 538 kcal
5. 2 Pogo et une canette de boisson