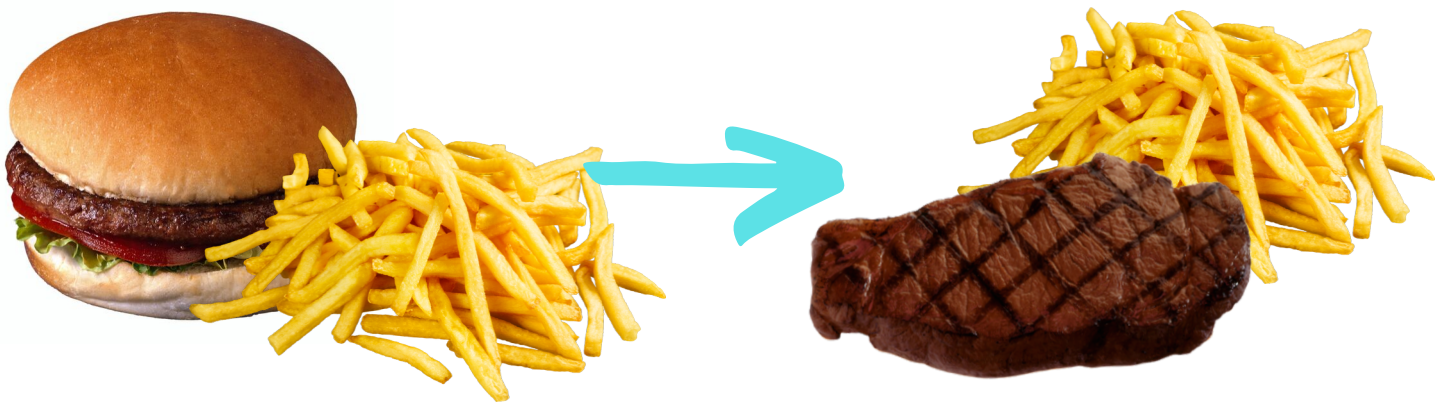




## LES ALIMENTS MOUS

Des expériences ont été menées dans des prisons et dans des couvents, qui confirment que manger mou fait grossir et mastiquer permet de mincir : à chaque fois, la population participant à l'étude étaient séparées en deux groupes. On les pesait avant et après la période de changement alimentaire. Un groupe mangeait mou, façon "hamburger et l'autre des aliments traditionnels présentant le même équilibre alimentaire en glucides, protéines, lipides et calories. Simplement, impossible pour ceux-là de ne pas mastiquer ! Devinez la suite ! À votre avis ?



Après un mois, le groupe mangeant "mou" a pris du poids, tandis que le groupe mangeant des aliments non transformés, à mastiquer, a perdu du poids. Alors, à votre avis que faut-il favoriser ?



Le problème ne tient pas seulement dans le fait que l'aliment soit mou. Bien souvent, l'aliment mou est aussi un aliment "ultra-transformé", bourré d'additifs alimentaires, et les études scientifiques leur reprochent de favoriser le cancer.

**"CELUI QUI EST MOU ET LÂCHE DANS SON OUVRAGE EST  
FRÈRE DE CELUI QUI DÉTRUIT CE QU'IL FAIT."  
LA BIBLE**



## PETIT BILAN



Honnêtement, hier, combien de fois avez-vous mangé l'un de ces produits ? (noter le nombre dans la case "avant")

Avant    Après

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pain de mie, brioche, viennoiserie                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Panini, sandwich pain de mie, hamburger            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | steak haché  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lasagnes   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pâtes  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | purée  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | yaourt, fromage blanc ou crème dessert             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | verre de lait, soda                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Fromages frais, Boursin, Kiri, etc...              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Spécialités de fromages fondus, Vache qui rit, ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | compote de fruit ou jus de fruit                   |

**TOTAL**

1. Faites le total
2. Pour demain, choisissez des équivalents gourmands et fermes
3. Faites le compte à la fin de la journée

**"SÈME UN ACTE, TU RÉCOLTERAS UNE HABITUDE  
SÈME UNE HABITUDE, TU RÉCOLTERAS UN CARACTÈRE  
SÈME UN CARACTÈRE, TU RÉCOLTERAS UNE DESTINÉE."  
DALAÏ LAMA**



## QUE PRÉFÉRER ?



Que l'on soit bien d'accord: le but n'est pas de s'interdire les aliments de la liste de gauche, seulement d'en manger moins souvent, donc de privilégier des aliments plus denses.

<b>pain de mie</b>	Pain tradition, pain complet, baguette, ficelle avec de la croûte
<b>verre de lait, yaourt</b>	Fromage (comté, camembert, chèvres, ...)
<b>lait végétal</b>	amandes, pistaches, noix, ..
<b>Fromages frais, Boursin, Kiri, etc...</b>	Fromage (comté, camembert, chèvres, ...)
<b>Panini, sandwich pain de mie, hamburger</b>	Baguette jambon beurre, steak frites
<b>compote de fruit</b>	Le fruit, à pleines dents
<b>jus de fruit</b>	Le fruit, à pleines dents
<b>pâtes</b>	Légumineuses, pommes de terre
<b>purée</b>	Pommes de terre sautées, frites
<b>fromage blanc, crème dessert</b>	Fromage (comté, camembert, chèvres, ...)
<b>brioche, viennoiseries</b>	Pain tradition, pain complet, baguette, ficelle avec de la croûte
<b>steak haché</b>	L'original, non haché !
<b>lasagnes du commerce</b>	Steak frites ou lasagnes maison
<b>Spécialités de fromages fondus, Vache qui rit, etc...</b>	Fromage (comté, camembert, chèvres, ...)

**"UN CARACTÈRE BIEN FADE EST CELUI DE N'EN AVOIR AUCUN."  
JEAN DE LA BRUYÈRE**