



Laboratoires
COPMED
PROPOSENT

PRÉPARER SON ÉTÉ EN TOUTE LÉGÈRETÉ



DES IDÉES & RECETTES POUR RÉTABLIR
VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
AVANT L'ÉTÉ

[PROGRAMME SUR 7 JOURS]

Pour télécharger ce livret, rendez-vous en page 29.

Les conseils de ce guide ne remplacent pas les conseils prodigués par votre praticien de santé.

Les photos utilisées sont illustratives.

Bonne lecture !



CONSEILS

POUR RÉUSSIR

CONSEILS POUR RÉUSSIR



Il est important de manger quand on a faim, lentement et dans le calme, en mastiquant bien. Un repas devrait durer au moins 20 minutes car c'est le temps nécessaire au cerveau pour libérer l'hormone de satiété, la leptine, qui apparaît 15 à 20 minutes après le début du repas.



On privilégie les cuissons douces comme à la vapeur ou à l'étouffée pour ne pas dénaturer les aliments (enzymes, vitamines et minéraux). On évite surtout les cuissons à haute pression ou à haute température (barbecue, friture) et le micro-ondes.



On pense à bien s'hydrater: 1 litre à 1 litre et demi par jour. On préférera boire entre les repas plutôt que pendant. On pense aux tisanes et aux thés ainsi qu'aux jus de légumes.

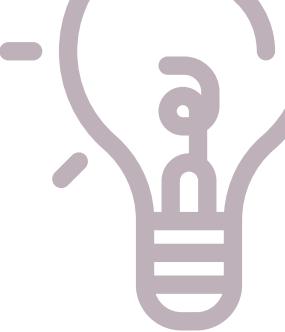


On choisit ses matières grasses : on évite le beurre et la crème, on mise sur les huiles végétales: 2 c. à s. par jour en privilégiant les huiles riches en oméga 3 (lin, cameline, périlla, chanvre) à consommer crues et à conserver au frigo. On privilégie l'huile d'olive pour les cuissons douces et l'huile de colza pour les cuissons au wok.



On privilégie les aliments complets plutôt que raffinés. En effet, le raffinage entraîne très souvent une perte en oligo-éléments. De plus les aliments complets sont plus rassasiants car ils sont plus riches en fibres.

CONSEILS POUR RÉUSSIR



On planifie ses repas. Cela permet de ne pas se retrouver avec le frigo vide et de réfléchir tous les jours à ce que l'on va manger. Pensez à établir votre liste de courses à l'avance.



On consomme des produits de saison et le plus souvent issus de l'agriculture biologique et on évite les aliments transformés ainsi que les produits dits « allégés » qui sont souvent pleins d'édulcorants et d'additifs. On préfère une alimentation saine et équilibrée.



On dort et on se détend d'une manière générale. C'est surtout la nuit que notre corps se répare et se détoxifie. D'où l'intérêt de ne pas faire de repas trop copieux le soir.



On pratique une activité physique régulière. L'exercice physique ne se limite pas au sport : il peut prendre des formes multiples, incluant la marche, les activités professionnelles et domestiques (ménage, bricolage, jardinage). On pense à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. Cela permet de se maintenir en forme et d'entretenir sa motivation pour la perte de poids !



On évite de se peser tous les jours ! Cela peut devenir une obsession contre-productive qui mine le moral.



MENU

HEBDOMADAIRE

Menu spécial concocté par notre diététicienne

MENU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Un thé vert Sencha Une tartine d'avocat et radis roses	Une infusion au Rooibos 30 g de muesli sans sucres ajoutés Un dessert au soja	Une infusion détox Deux tranches de pain complet (50 g) Un œuf à la coque	Un café décaféiné Deux tartines craquantes à la châtaigne Un yaourt	Un thé vert menthe Deux tranches de pain au levain 30 g de fromage de brebis	Une infusion citron gingembre Un porridge aux cranberries	Une tisane à la fleur de sureau Un Miam-ô-fruit
Des endives roulées à la truite fumée Une compote de pommes sans sucres ajoutés	Une escalope de dinde en croûte d'herbes Des haricots verts et une poêlée de shitakés Une papaye	Des gambas grillées, des nouilles de courgettes et de carottes, une sauce à l'avocat Une poire pochée aux épices et amandes	Des aiguillettes de poulet et une salade de cœur d'artichaut Une compote pomme fraise sans sucres ajoutés	Une papillote de cabillaud et fenouil Deux tranches d'ananas	Une salade composée (quinoa, avocat, endive, brocoli, betterave, radis noir, graines) Un clafoutis aux myrtilles	Un gratin de courgettes et sardines Une compote de poires sans sucres ajoutés
Une demi-mangue	Deux carrés de chocolat noir	Une pomme	Un kiwi, quatre noix de pécan	Deux carrés de chocolat noir	Quatre noix de macadamia	Un kaki
Un risotto aux légumes printaniers Un flan au lait de coco et graines de chia	Une quiche sans pâte aux tomates cerises et salade de jeunes pousses Un ananas rôti	Une courge farcie au boulgour et petits légumes Une faisselle et coulis de mangue	Des cannellonis d'aubergines Une pomme au four	Une galette de quinoa et brocolis Une soupe de fraise	Un gratin de légumes et pois chiches Une papillote de fruits au four	Un dahl de lentilles Une crème dessert au chanvre



RECETTES

FACILES ET RAPIDES

Endives roulées à la truite fumée



Déj



LUNDI

Ingrédients :

- x 4 endives
- x 4 tranches de truite fumée
- x 30 g de gruyère râpé

Béchamel légère :

- x 300 ml de lait de soja
- x 30 g de féculle de maïs
- x Sel, poivre
- x Estragon

Préparation :

1. Faites cuire les endives à la vapeur pendant 20 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez la béchamel légère : dans une casserole, délayez la féculle de maïs dans le lait froid, puis faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à épaississement.
3. Assaisonnez à votre convenance et ajoutez l'estragon.
4. Enroulez chaque endive cuite d'une tranche de truite fumée.
5. Nappez les endives de la béchamel légère et parsemez de gruyère râpé.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

15 Préparation

20 Cuisson

Difficulté :



Risotto aux légumes printaniers

Diner



LUNDI

Ingrédients :

- x 100 g de riz spécial risotto
- x 100 g de haricots verts
- x 100 g d'asperges
- x 100 g de petits pois
- x 100 g de fèves
- x 30 g de pignons de pin
- x 20 g de parmesan râpé 1 oignon
- x 50 cl de bouillon de légumes
- x 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation :

1. Faites cuire vos légumes dans un autocuiseur pendant 20 minutes.
2. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez le riz puis mélangez.
4. Lorsque le riz devient translucide, ajoutez le bouillon de légumes.
5. Remuez régulièrement jusqu'à ce que le riz devienne bien crémeux.
6. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les pignons de pin.
7. Mélangez les légumes et les pignons de pin au riz.
8. Parsemez de parmesan râpé.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

25 Préparation

20 Cuisson

Difficulté :



Flan au lait de coco et graines de chia



Diner



LUNDI

Ingrédients :

- ✗ 200 ml de lait de coco
- ✗ 10 g de graines de chia
- ✗ 1 g d'agar agar (une demi-c. à c.)
- ✗ 1 c. à s. de sirop d'agave

Préparation :

1. Faites bouillir le lait de coco avec l'agar-agar.
2. Fouettez le mélange énergiquement.
3. Dès ébullition, sortez le lait de coco du feu, ajoutez les graines de chia, et le sirop d'agave.
4. Mélangez.
5. Placez la préparation dans deux ramequins et réservez au frais minimum 30 minutes.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

10 Préparation

5 Cuisson

Difficulté :



Escalope de dinde en croûte d'herbes



MARDI

Ingrédients :

- ✗ 2 escalopes de dinde
- ✗ 1 c. à s. de tartines craquantes au quinoa écrasées
- ✗ 1 c. à s. d'estragon haché
- ✗ 1 c. à s. de cerfeuil haché
- ✗ 1 c. à s. de persil haché
- ✗ 1 c. à c. de moutarde
- ✗ 1 c. à c. de jus de citron
- ✗ 1 jaune d'œuf
- ✗ Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un bol, fouettez le jaune d'œuf avec la moutarde et le jus de citron.
3. Dans une assiette creuse, mélangez les herbes hachées, la chapelure, salez et poivrez.
4. Plongez les escalopes entières dans le mélange de jaune d'œufs, puis roulez-les dans les herbes pour bien les enrober.
5. Déposez-les dans un plat à four et arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.
6. Enfournez pour 20 minutes environ.
7. Servez accompagné de haricots verts et de shitakés.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

5 Préparation

20 Cuisson

Difficulté :



Quiche sans pâte aux tomates cerises et courgettes



Diner

MARDI

Ingrédients :

- x 100 g de tomates cerises
- x 1 courgette
- x 2 œufs
- x 10 cl de soja cuisine
- x 1 c. à s. d'huile d'olive
- x Sel, poivre
- x Origan

Préparation :

1. Lavez les légumes.
2. Découpez la courgette en tranches fines et faites-la cuire pendant 20 minutes à la vapeur.
3. Dans un saladier, battez les œufs en omelette.
4. Incorporez le soja cuisine.
5. Ajoutez l'origan. Assaisonnez.
6. Versez la préparation dans un moule à quiche.
7. Ajoutez les légumes.
8. Enfournez pendant 40 minutes à 200°C.
9. Dégustez accompagné d'une salade de jeunes pousses et de graines germées.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

10 Préparation

40 Cuisson

Difficulté :



Gambas grillées nouilles de courgettes et de carottes à l'avocat



Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Difficulté :



MERCREDI

Ingrédients :

- x 12 gambas
- x 1 courgette
- x 2 carottes
- x 10 g d'amandes effilées
- x 10 g de graines de courge

Pour la sauce à l'avocat :

- x 1 avocat
- x 1 gousse d'ail
- x 1 c. à c. de sirop d'agave
- x 1 c. à c. de moutarde forte
- x 1 c. à c. de miso
- x 1 c. à c. de lait végétal

Préparation :

1. Faites cuire les gambas avec un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.
2. Lavez la courgette et les carottes, puis râpez-les.
3. Placez-les dans un saladier et ajoutez-y les graines des courges, les amandes et les gambas.
4. Préparez la sauce en mixant tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur.

Poires pochées aux épices



Déj



MERCREDI

Ingrédients :

- x 2 poires
- x 1 c. à s. de jus de citron
- x 50 ml de jus de raisin sans sucres ajoutés
- x 50 ml d'eau
- x 1 bâton de cannelle
- x 1 ou 2 anis étoilés (badiane)
- x 1 gousse de vanille

Préparation :

1. Pelez les poires en conservant leur queue.
2. Dans une petite casserole, faites chauffer l'eau et le jus de raisin avec le bâton de cannelle, les anis étoilés et la gousse de vanille préalablement grattée.
3. Déposez les poires dans la casserole et amenez le liquide à ébullition.
4. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que les poires soient tendres.
5. Réservez en attendant que les poires refroidissent.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

5 Préparation

20 Cuisson

Difficulté :



Courges farcies au boulgour et légumes



Diner



MERCREDI

Ingrédients :

- x 1 petite courge butternut
- x 1 oignon
- x 2 petits poireaux blancs coupés en rondelles
- x 1 carotte coupée en rondelles
- x 4 champignons coupés en lamelles
- x 15 g de raisins secs
- x 100 g de boulgour
- x 1 c. à s. d'huile d'olive
- x Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Découpez la courge en deux, retirez les pépins et réservez.
3. Dans une casserole d'eau, faites cuire le boulgour.
4. Pendant ce temps, faites revenir dans une poêle antiadhésive l'oignon avec un filet d'huile, puis ajoutez les carottes et le poireau, et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
5. Ajoutez les champignons en poursuivant la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
6. Assaisonnez.
7. Assemblez le boulgour, les légumes et les raisins secs pour former la farce.
8. Remplissez l'intérieur de la courge avec la farce.
9. Enfournez pendant 30 minutes à 180°C.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson

Difficulté :



Cannellonis d'aubergines à la ricotta



JEUDI

Ingrédients :

- x 1 grande aubergine
(ou 6 tranches d'aubergines surgelées)
- x 100 g de ricotta
- x 75 g de dés de jambon
- x 30 g de parmesan râpé
- x 200 ml de coulis de tomate
- x Quelques feuilles de basilic

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Découpez l'aubergine en fines lamelles dans le sens de la longueur.
3. Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Salez et laissez reposer pendant 10 minutes.
5. Badigeonnez d'huile d'olive et enfournez pendant 30 minutes.
6. Pendant ce temps-là, préparez la farce. Dans un bol, mélangez la ricotta, les dés de jambon et le basilic préalablement ciselé.
7. Déposez sur chacune des tranches d'aubergines une cuillère à soupe de farce, puis roulez-les.
8. Enfin placez les cannelloni dans un plat à gratin. Nappez de coulis de tomates et saupoudrez de parmesan râpé.
9. Enfournez pendant 20 minutes.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

10 Préparation

50 Cuisson

Difficulté :



Galettes de quinoa au chou romanesco



Diner



VENDREDI

Ingrédients :

- x 100 g de quinoa
- x 200 g de chou romanesco
- x 1 c. à s. d'huile d'olive
- x 1 œuf
- x 1 échalote
- x 1 gousse d'ail
- x Sel, poivre

Préparation :

1. Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, lavez puis hachez les fleurettes de chou romanesco.
3. Faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
4. Dans un saladier, mélangez le chou, le quinoa et les œufs.
5. Façonnez des petites galettes.
6. Faites revenir les galettes dans une poêle antiadhésive pendant 3 minutes de chaque côté.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

20 Préparation

6 Cuisson

Difficulté :





Soupe de fraises

Diner



VENDREDI

Ingrédients :

- x 250 g de fraises
- x 20 cl d'eau
- x 1 gousse de vanille

Préparation :

1. Dans une casserole, mettez les fraises avec la gousse de vanille.
2. Arrosez d'eau, laissez mijoter 10 minutes à feu doux.
3. Disposez la soupe dans des ramequins et réservez au frais.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

5 Préparation

10 Cuisson

Difficulté :



Porridge au lait d'amande et cranberries

Petit
déj



SAMEDI

Ingrédients :

- x 150 ml de lait d'amande
- x 40 g de flocon d'avoine
- x 1 c. à c. de sirop d'agave
- x Vanille en poudre
- x 1 c. à s. de cranberries

Préparation :

1. Dans une casserole, mettez le lait d'amande, les flocons d'avoine, la vanille et le sirop d'agave en mélangeant le tout à l'aide d'un fouet.
2. Faites chauffer tout en fouettant jusqu'à épaississement.
3. Mettez la préparation dans un bol et ajoutez les cranberries.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

5 Préparation

5 Cuisson

Difficulté :



Clafoutis aux myrtilles



Déj



SAMEDI

Ingrédients :

- x 80 g de farine
- x 30 g de sucre complet
- x 25 cl de lait de vache ou végétal sans sucre (soja, amandes, avoine)
- x 150 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- x 2 œufs

Préparation :

1. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et battez à nouveau.
2. Incorporez le lait en mélangeant bien.
3. Versez la pâte à clafoutis dans un moule antiadhésif et ajoutez les myrtilles.
4. Faites cuire le clafoutis au four à 180°C pendant environ 35 minutes : il doit être bien doré.
5. Vous pouvez remplacer les myrtilles par d'autres fruits selon la saison (pommes, ananas, mirabelles, cerises...).

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

15 Préparation

35 Cuisson

Difficulté :



Gratin de légumes et pois chiches



Diner



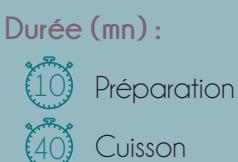
SAMEDI

Ingrédients :

- x 100 g de pois chiches en boîte ou crus
- x 1 oignon
- x 1 chou-fleur
- x 4 carottes
- x 1 navet
- x 200 g de concassé de tomates (en boîte)
- x 1 c. à c. d'origan séché ou frais
- x Sel, poivre
- x Un peu de fromage râpé

Préparation :

1. Faites cuire les légumes à l'autocuiseur pendant 20 minutes après les avoir préalablement lavés et épluchés.
2. Dans un saladier, mélangez les légumes, les pois chiches et le concassé de tomates.
3. Assaisonnez et ajoutez l'origan. Versez le mélange dans un plat à gratin.
4. Parsemez de fromage râpé.
5. Enfournez pendant 20 minutes à 180 °C.



Miam-Ô-fruit (selon la recette de France Guillain)



DIMANCHE

Ingrédients :

- x ½ banane
- x 2 c. à s. d'huile de pépin de raisins
- x 2 c. à s. d'un mélange de graines de lin et de graines de sésame moulues
- x 1 c. à s. de 3 autres sortes de graines ou oléagineux moulus : amandes, noisettes, noix, graines de tournesol, de courge, noix de macadamia, du Brésil, de pécan...
- x 2 c. à c. de jus de citron
- x 3 fruits différents de saison : pomme, poire, kiwi, ananas, mangue, cassis, pêche, kaki, groseilles, grenade...

Préparation :

1. Écrasez la demi-banane à la fourchette, jusqu'à ce que la texture devienne légèrement mousseuse.
2. Mélangez la banane et l'huile de colza.
3. Ajoutez-y le mélange de toutes les graines et oléagineux
4. Mélangez.
5. Ajoutez le jus de citron.
6. Disposez la préparation dans un bol.
7. Ajoutez un maximum de fruits coupés en petits morceaux.
8. Dégustez !

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

5 Préparation

0 Cuisson

Difficulté :



Parmentier de courgettes et sardines



Déj



DIMANCHE

Ingrédients :

- x 200 g de courgettes
- x 20 g d'olive
- x 200 g de filets de sardines au naturel
- x 1 poivron rouge
- x 1 oignon
- x Persil
- x Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Découpez les courgettes et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive puis ajoutez les poivrons préalablement découpés en dés et laissez cuire pendant 10 minutes.
4. Coupez les filets de sardines en morceaux et ajoutez-les au mélange poivrons-oignons.
5. Coupez les olives finement. Une fois les courgettes cuites, réduisez-les en purée, ajoutez les olives et assaisonnez.
6. Dans un plat à gratin, mettez une première couche de purée de courgettes, puis la préparation aux sardines.
7. Recouvrez d'une seconde couche de purée.
8. Enfournez pendant 20 minutes.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

20 Préparation

20 Cuisson

Difficulté :



Dahl de lentilles corail

Diner



DIMANCHE

Ingrédients :

- ✗ 150 g de lentilles
- ✗ 1 oignon et 1 gousse d'ail
- ✗ 1 c. à c. de gingembre râpé
- ✗ 1 c. à s. de curry en poudre
- ✗ 1 c. à c. de graines de cumin
- ✗ 1 boîte de concassé de tomate
- ✗ 1 c. à c. de concentré de tomate
- ✗ 20 cl de lait de coco
- ✗ 35 cl de bouillon
- ✗ 2 c. à s. d'huile de coco
- ✗ ½ bouquet de coriandre

Préparation :

1. Faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile avec les graines de cumin.
2. Ajoutez les épices.
3. Incorporez les lentilles, le concassé de tomates et le bouillon.
4. Portez à ébullition puis laissez mijoter pendant 20 minutes à couvert.
5. Ajoutez le lait de coco et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :

10 Préparation

30 Cuisson

Difficulté :





LE TOP COPMED

GAMME MINCEUR

La gamme COPMED 100% minceur



Pour vous accompagner pas à pas :

1 DRAINER

Rendre l'organisme réceptif et détoxifier les tissus

Avant de démarrer toute cure de contrôle du poids, nous vous conseillons de nettoyer votre organisme, de le drainer pour favoriser l'élimination d'eau et les toxines.



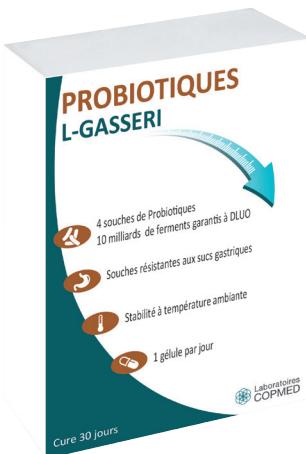
Starter Minceur - 500 ml - 29,00 €

Concentré d'extraits de plantes (asperge, bouleau, pissenlit, thé vert, reine-des-prés), fucus, nopal, spiruline et peptine de pomme

2 PROTEGER

Rééquilibrer le microbiote intestinal et renforcer les défenses naturelles

Lors d'un rééquilibrage alimentaire, il convient d'apporter au microbiote les bonnes bactéries, pour agir sur le métabolisme lipidique et favoriser la perte de poids.



Probiotiques L-Gasseri - 2 blisters de 15 gélules - 27,00 €

Ferments lactiques (*lactobacillus gasseri*, *lactobacillus acidophilus*, *lactobacillus plantarum*, *bifidobacterium animalis lactis*).

3 AFFINER

Réduire les apports caloriques et favoriser la thermogénèse

En maîtrisant les apports de lipides et de glucides souvent consommés en excès, on équilibre la balance énergétique et seules les calories nécessaires sont consommées par l'organisme.



Effimincil® - 90 gélules - 28,00 €

Extrait de thalle d'algue brune (ID alG™), nopal, bromélaïne, fruit de badiane, picolinate de chrome.

La gamme COPMED 100% minceur



Pour vous accompagner pas à pas :

4

BRÛLER

Pour piéger les graisses alimentaires et les éliminer

Les graisses sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme, mais lorsqu'elles sont présentes en excès, elles sont un facteur de risques dans le développement d'affections.



**Brûl'graisses Chitosan - Thé vert -
90 gélules - 26,00 €**

Chitosan, extrait de feuille de thé vert, chrome.

5

STOPPER

Maîtriser les envies de grignotage et les apports caloriques

Pour vous aider à éviter les craquages alimentaires, nous vous conseillons de réduire votre appétit et vos envies de sucré en favorisant la sensation de satiété.



**Séromincil® - 90 gélules -
28,00 €**

Slendesta™ (extrait breveté de *Solanum tuberosum*), extrait de feuille de *Gymnema sylvestris*, de *Garcinia cambogia* et chrome.

6

SCULPTER

Faciliter l'affinement et redéfinir la silhouette

En sus de tous les efforts fournis, le corps a parfois besoin d'un coup de pouce pour lutter contre la graisse localisée au niveau des hanches, des cuisses, du ventre et des bras.



**Gel Minceur Brûl'graisses Thermo-
Actif - 125 ml - 19,00 €**

Extraits de guarana et de capsicum, caféine, nicotinate de méthyle, huiles essentielles de cèdre et de cyprès, glycérine végétale.

Téléchargement de nos livrets conseils



RETROUVEZ TOUS NOS LIVRETS CONSEILS EN LIGNE !

SUR NOTRE SITE WWW.COPMED.FR

SUR NOTRE BLOG WWW.BIO-INFOS-SANTE.FR





Laboratoires **COPMED**

93 Boulevard Ampère - CS 30001 - 79184 CHAURAY cedex

Téléphone : 05 49 28 36 69

Télécopie : 05 49 28 52 98

Courriel : contact@copmed.fr

www.copmed.fr