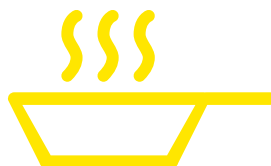


Smart Cuisson



Cuisiner autrement



Smart
DIET



Smart ZOOM

Équilibre alimentaire



Chocolat noir (>60% de cacao),
Fruits secs : pruneaux, abricots secs,
dattes, baies de goji...,
Miel, sirop d'agave, sirop d'érable
Muscovado

Huiles vierges : olive, colza...
Beurre, crème fraîche,
Graines oléagineuses : amandes, noix,
noisettes, graines de lin...

Veiller à la qualité.
Minimum 1 poisson gras par semaine.

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit
suisse, lait, fromages.

Sous toutes leurs formes : crus, surgelés,
en conserve, sous vide, en smoothie,
soupes ...

Céréales et produits céréaliers com-
plets : riz, quinoa, pain, pâtes...
Légumes secs : lentilles, haricots rouges,
pois cassés, pois chiche ...
Châtaigne, patate douce, pommes de terre

Augmenter sa consommation
d'eau selon l'effort physique et la
température.
Maximum 3 cafés par jour.



Produits sucrés



Matières Grasses



Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



Féculents



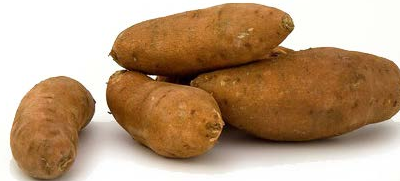
Eau

Les familles d'aliments

Les féculents



- **Pommes de terres**
- **Patates douces**



- **Pâtes**, Riz, Quinoa
- **Semoule**, Boulghour



- Avoine, blé, orge, muesli
- **Légumes secs** : haricots rouges, haricots blancs, lentilles, pois chiche, pois cassés, édamame (soja vert), fèves



- **Châtaignes**, marrons



- **Farines** (de blé, riz, sarrasin, haricots rouges, lentilles, pois chiche, châtaignes, ...)



Les types de plats réalisables

À l'eau, à la vapeur,
En soupe,
En salade,
En poêlée, rissolées,
En purée
En gratin,
Frites

En accompagnement chaud,
En salade froide,
En soupe,
En poêlée,
Endessert (riz au lait, gâteau de semoule),
En gratin,
En beignets

Pains, brioche,
Galettes, crêpes,
Pâtes à : tarte, gâteaux, cakes, à pizza

Les familles d'aliments

Les aliments

Les types de plats réalisables

Les fruits et légumes

- Tous les **fruits**



Crus :

En salade,
En smoothie/soupe,
En brochettes

Cuits :

En compote/ purée, en confiture,
En poêlée,
Grillés au four, déshydratés,
Dans les gâteaux, dans les cakes, dans les tartes,
dans les clafoutis, dans les flans



- Tous les **légumes**

Crus : en salade, en gaspacho/soupe

Cuits :

À la vapeur, à l'eau,
En soupe/ potage /velouté,
En poêlée/ wok, en purée,
En cocotte (braisés/ mijotés/ fricassés), grillés (au four/ à la plancha/ sur barbecue),
En papillotes,
En gratins,
Dans les cakes, dans les quiches, dans les tartes

Les produits laitiers

- Tous les **produits laitiers** :
Lait,
Fromages,
Yaourts, fromages blancs,
Fromages frais, faisselles,
petits-suisses



Ces produits se consomment crus et cuits :

En brochettes, en salade, en sauces sucrées ou salées,
Dans les soufflés, dans les gratins, dans les cakes,
dans les gâteaux,
Dans les tartes sucrées ou salées, dans les pizzas,
En milkshake/ lassi, en entremets (crème dessert, riz au lait),
En flans / crème renversée

Les familles d'aliments

Les aliments

Les types de plats réalisables

*Viandes,
poissons,
oeufs*

Toutes les viandes :

boeuf, veau, agneau, mouton, porc, volaille, gibiers, lapin, charcuteries



- Tous les poissons :

cabillaud, merlan, colin, morue, lieu, saumon, sardine, hareng, thon, ...

- Tous les fruits de mer :

crevettes, crabe, moules, coquillages



- Les oeufs



- **Sucre**, sucre roux, sucre de canne
- **Muscovado**, rapadura
- **Chocolat**
- **Miel**
- **Fruits secs**

*Produits
sucrés*



Cuites :

À la poêle/ au wok,

Grillées (au four/ à la plancha/ au barbecue),

En brochettes, en cocotte (braisées/ mijotées/ fricassées/ pot au feu/ en daube),

Dans les gratins, dans les quiches,

Séchées

Crues : en carpaccio, en tartare, en marinade

Cuits :

À la poêle/ wok,

En cocotte (braisés/ mijotés/ fricassé),

En papillotes, grillés (au four/ à la plancha/ au barbecue),

Fumés,

En brochettes,

Dans les gratins, dans les flans, à l'eau/ court bouillon, à la vapeur

Crus : carpaccio, ceviche, tahitienne, marinade

Crus : oeufs montés en neige

À l'eau : oeufs durs, oeufs à la coque, oeufs pochés

À la poêle : oeufs sur le plat, oeufs brouillés, oeufs en omelettes

Au four : oeufs cocotte, dans les gâteaux, dans les cakes, dans les flans, en meringues

Ces produits se consomment tel quel et dans des préparations :

dans les compotes, chocolat fondu, dans les gâteaux, dans les cakes, dans les tartes, dans les flans, en caramel, dans les confitures

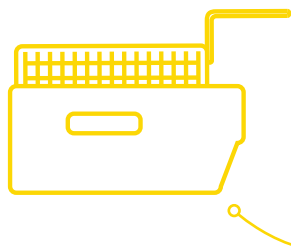
Smart Cuisine

Exemple de plats



Smart Astuce

SI VOTRE
PRÉPARATION COLLE
DANS LE FOND DE LA
POÊLE :
AJOUTEZ UN FILET
D'EAU



Friteuse :

Frites
Panés
Beignets



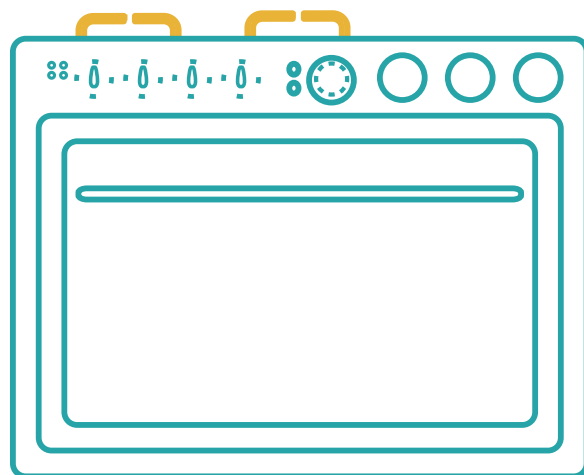
Plancha
et
pierrade



Micro-ondes :

Gratins
Cakes, gâteaux
Tartes
Flans
Farcis

Papillotes
Soufflés
Gallettes
Clafoutis

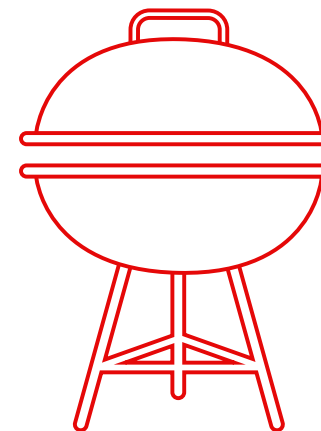


Plaque de cuisson :

A l'eau/court bouillon
A la vapeur
Poêlées
Braisés
Mijotés
Sautés
Fricassés

Four :

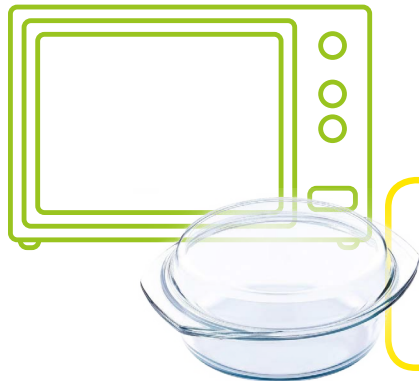
Gratins
Cakes, gâteaux
Tartes
Flans
Farcies
Papillotes
Grillades
Soufflés
Gallettes
Clafoutis



Barbecue :

Grillades
Papillottes

Le Matériel



Micro-ondes :
Plat allant au micro-ondes

Vérifiez le logo apparaissant sur votre plat :



= votre plat va au micro-ondes



Cuit vapeur



Poêle



Casserole



Faitout



Sauteuse



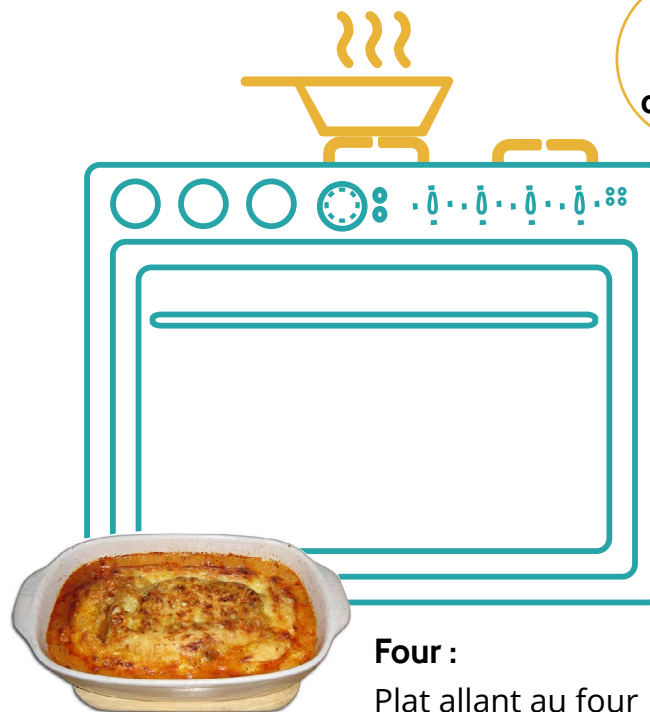
Autocuiseur



Barbecue :

Grille

Plat à plancha



Four :
Plat allant au four

Plaque de cuisson :

Quelques astuces pour une bonne cuisson



PRIVILÉGIEZ
UNE DURÉE DE CUISSON
LA PLUS COURTE
ET À
TEMPÉRATURE LA PLUS
BASSE POSSIBLE

Privilégiez une
cuisson à la vapeur douce



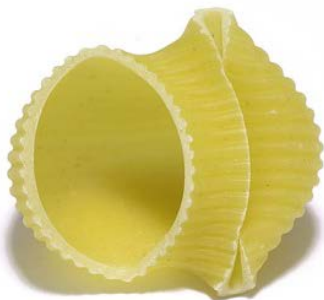
Limitez la cuisson dans
un grand volume d'eau



Si les aliments attachent,
ajoutez de
l'eau durant la cuisson
sans ajouter de matières
grasses



Ajouter les
matières grasses
en fin
de cuisson



**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

Visitez notre site : www.smartdiet.fr

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

