

# J'ADOPTE LA FORKING ATTITUDE

Voici une méthode sans régime, ludique et facile pour perdre du poids en deux semaines. Pas d'interdit, pas de calcul de calories à la virgule près, pas de sachets. Il suffit de vous munir... d'un couteau, d'une fourchette et d'une cuillère... et de changer d'ustensile selon les moments de la journée.



*Avec la collaboration d'Ivan Gavriloff et Sophie Troff, auteurs de Dîne avec une fourchette, aux éditions Albin Michel.*

**C**onnaissez-vous la chrono-nutrition ? Elle s'apparente à ce vieil adage : « Il faut petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un pauvre ». Le corps ne métabolise pas de la même façon selon les moments de la journée. Exemple : les glucides pris le matin sont utilisés sous forme d'énergie, ou stockés pour une utilisation rapide. Si on en prend la même quantité le soir, les cellules les mettent plus facilement en réserve sous la forme de graisse. Le principe est semblable pour les lipides. Ils ne sont pas transformés de la même façon par le corps le matin et le soir.

C'est sur ces fondements que se base cette méthode, vraie nouvelle attitude, que nous proposons. Une technique décrite par Yvan Gavriloff et Sophie Troff dans un livre paru au mois de mai dernier chez Albin Michel, et décrite également sur un site internet. Ils ont un jour réalisé que les éléments fondamentaux d'un régime sont dans la cuisine : cuillère, fourchette, couteau. Facile, mais il fallait y penser !

Le principe de la méthode « forking » : vous dînez le

soir uniquement avec la fourchette. Vous éliminez ainsi tous les aliments qui ne se prennent pas naturellement avec cet ustensile. Plus de viande (car il faut aussi le couteau), plus de cacahuètes (là, il faut les doigts), finies les glaces (difficile sans cuillère)... Mais si ces restrictions ne sont valables que pour le dîner, nous vous proposons également un déjeuner « sans les doigts » de façon à booster la perte de poids et à résister aux tentations du type glaces, sandwiches ou moules-frites... En revanche, vous avez quartier libre au petit déjeuner.

En résumé, le « forking » préconise :

- ▶ **Tout ce que vous voulez le matin**
- ▶ **les aliments « sans les doigts » à midi**
- ▶ **les aliments « à la fourchette » au dîner**

Avec cette méthode, vous allez manger de tout, seulement chaque aliment sera pris au bon moment dans la journée.



## LE MATIN : CE QUE JE VEUX

Le petit déjeuner doit être suffisamment **riche** pour vous booster pendant la journée et vous éviter de vous goinfrer les repas suivants (n'oubliez pas qu'il faut petit-déjeuner comme un roi !). Vous n'avez jamais faim le matin ? Pas de panique : si vous avez vraiment dîné léger le soir, en appliquant le régime, vous devriez ressentir une fringale au réveil.

### Ce que je mange en priorité

Privilégiez les **laitages et les sucres lents**. Faites un vrai petit déjeuner digne d'un brunch anglais (2 œufs sur le plat, 2 tranches de bacon, 4 tartines de pain complet beurrées, ou bien 100 g de fromage, 70 g de pain, 20 g de beurre), avec café ou thé à volonté.

### Ce que je supprime

**Rien**. Cependant, les nutritionnistes déconseillent de prendre un petit déjeuner trop sucré, qui pourrait entraîner un coup de pompe. En consommant du sucre, la sécrétion d'insuline augmente puis va chuter de façon spectaculaire.



### LEXIQUE FRANÇAIS-ANGLAIS

- A **fork** : une fourchette
- A **finger** : un doigt

# OBJECTIF BIKINI






## À MIDI : SANS LES DOIGTS

### Ce que je mange en priorité

Pour éviter les carences, consommez de la **viande**. Prenez des **féculents** pour l'accompagner : pommes de terre, riz, pâtes, semoule et des légumes.

### Ce que je supprime

Vous éliminez toutes vos petites faiblesses : **le pain** sur lequel vous avez tendance à vous ruer juste avant de manger, les sandwiches (si vous êtes en déplacement (prenez plutôt une salade)... Vous stoppez les usines à **calories** : les cacahuètes, les confiseries, les moules-frites, les quiches et les pizzas. Et enfin, vous résistez aux **tentations de l'été** : les glaces, gaufres ou crêpes.

|  | NO FINGER  | FINGER  |
|--|--|---|
|  <b>APÉRITIF<br/>ENTRÉE</b> | Soupe<br>Œuf coque<br>Avocat<br>Pâté                                   | Petits gâteaux<br>Cacahuète<br>Cajou<br>Amande  |
|  <b>PLAT</b>                | Viande<br>volaille<br>Ketchup  | Sandwich<br>Hamburger<br>Pizza<br>Moules-frites<br>Fromage à pâte dure                          |
|  <b>DESSERT</b>            | Yaourt<br>Fromage blanc<br>Petit suisse<br>Fromage<br>Salade de fruits | Fruit frais<br>Gâteaux secs<br>Petits-fours<br>Chocolat<br>Sucrierie<br>Fruits secs<br>Pop-corn |



## LE SOIR : AVEC UNE FOURCHETTE




Le but du jeu est de se poser la question : est-ce que ce produit se consomme **normalement avec une fourchette** ?

### Ce que je mange en priorité

Du **poisson** et des **légumes** ou des **féculents**, en plat unique et sans dessert. Le poisson permet d'apporter des protéines, des minéraux et oligoéléments, sans trop de calories. On peut aussi consommer des **œufs**, mais pas durs (il se digèrent lentement). Les légumes sont l'idéal dans le cadre d'un régime.

### Ce que je supprime

La **viande** est éliminée le soir, car l'estomac met du temps à la digérer (plus de 4 heures). Vous vous étonnez de ne pas voir la soupe dans le cadre d'un régime ? Le soir, elle favorise le stockage d'une eau chargée en sels minéraux qui pourrait générer de la cellulite. Et si vous aimez finir sur une note sucrée, vous pouvez, par exemple, vous préparer une infusion fruitée avant de vous coucher.

|  | FORKING   | NO FORKING  |
|--|---|---|
|  <b>PROTÉINES</b> | Saumon, sole,<br>lotte<br>Œufs<br>Viande blanche<br>en morceaux<br>Le bœuf cru<br>(carpaccio)   | Tarama<br>Viande (bœuf,<br>porc, poulet)<br>Saucisson<br>Soupe<br>Quiche<br>Fromage |
|  <b>LÉGUMES</b>   | Asperge, brocoli,<br>carotte, champi-<br>gnon, chou-fleur,<br>épinard, haricot<br>vert, lentilles...,<br>petits-pois,<br>pomme de terre,<br>salade, soja,<br>tomate | Radis,<br>artichaut,<br>avocat  |
|  <b>CÉRÉALES</b>  | Riz, pâtes,<br>semoule  | Corn flakes   |
| <b>DESSERT</b>   |   | Fruit, sucrierie,<br>compote, glace,<br>yaourt                                      |

## ET POUR TENIR BON

**Mangez des fruits** tout au long de la journée, puisqu'ils ne sont pas autorisés pendant le repas.

**Prenez un bon goûter** (avant 17 h) avec du chocolat (de préférence noir) et des fruits ou un sorbet.