

Pour maigrir, adoptez le « forking »

Il fallait y penser ! En ne se nourrissant le soir que d'aliments à prendre avec une fourchette, on maigrit. C'est le pari proposé par Ivan Gavriloff et Sophie Troff dans « Dîne avec une fourchette »*. Explications.

Le forking, c'est quoi ?

On ne mange au dîner que des aliments que l'on peut prendre avec une fourchette et qui sont préparés sans que l'on ait besoin d'un couteau.

Et pourquoi le dîner ?

Parce que, suivant les principes de la chrononutrition, et la formule, vieille comme le monde, « petit déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîner de mendiant », il est conseillé, pour maigrir, de ne pas faire de repas lourd et calorique le soir.

Pourquoi une fourchette ?

C'est une idée venue par hasard. Le tout était de démontrer qu'elle tenait la route ! Et c'est le cas. En mangeant de cette façon, on consomme plutôt des protéines et des glucides : poissons, légumes, féculents, céréales, nutriments rassasiants et souvent peu caloriques.

Qu'élimine-t-on ?

Tout ce qui se mange...

■ avec les doigts : canapés, gâteaux salés, olives, saucisson, pain, sandwiches, crustacés, fruits frais, sucreries, chocolat...

■ avec une cuillère : soupes, œufs à la coque, yaourts, pétales de céréales, salades et compotes de fruits, gâteaux, glaces...

■ avec un couteau, pour tartiner : beurre, fromage à pâte molle, pâté, tarama, houmous, confiture, miel, ketchup, moutarde...

■ avec un couteau, pour couper : viande, gibier, volaille, fromage à pâte dure, pizza, quiche, croque-monsieur, fruits à écorce...

Que peut-on garder ?

Les légumes, les légumineuses (pois, lentilles, haricots secs), les céréales (pâtes, riz, semoule, blé), les filets de poisson et les plats préparés dont les ingrédients font partie de cette liste.

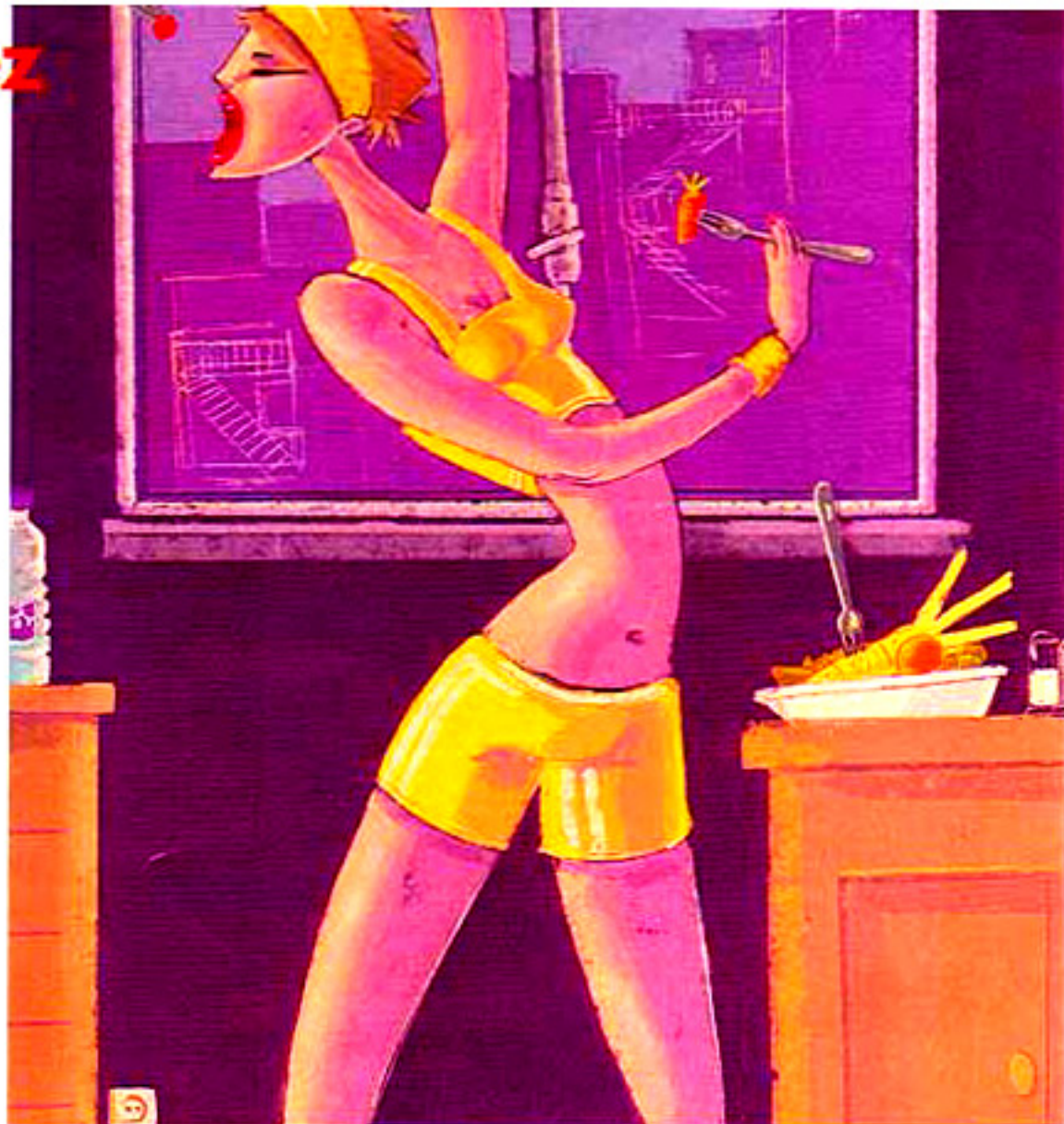
* Editions Albin Michel

LES LÉGUMES-CLÉS DU FORKING

On nous le dit et on nous le répète : il faut manger au moins cinq fruits et légumes par jour.

- 1 fruit au petit déjeuner, au goûter ou en en-cas ;
- 1 légume et deux fruits au déjeuner ;
- 1 légume au dîner.

On évite la soupe de légumes, qui se mange avec une cuillère et qui apporte une trop grande quantité d'eau, chargée en sels minéraux (cela favorise la rétention d'eau).



LES CÉRÉALES-CLÉS

Les céréales contiennent des sucres lents et assurent un bon sommeil. On ne risque pas d'être réveillé en pleine nuit par une fringale due à une hypoglycémie. Et elles favorisent la production de sérotonine, dont les propriétés sédatives et antidépressives sont bien connues.

LES PROTÉINES-CLÉS

Là encore, on applique le principe de la fourchette : le poisson, surtout en filet, arrive en tête de liste. Les œufs, brouillés ou en omelette, et la viande blanche en petits morceaux sont recommandés dans la version « forking soft ». De manière générale, on évite la viande le soir.

C'est strict. Avez-vous prévu une formule plus souple ?

Oui, le « forking soft » ! On continue à ne dîner qu'avec des aliments à prendre avec une fourchette, mais on peut utiliser un couteau pour les préparer. Ce qui permet d'ajouter des crudités et des salades, du tartare de bœuf, des viandes coupées en morceaux, des crustacés décortiqués, et des œufs, brouillés ou en omelette.

Et le reste de la journée ?

On mange ce que l'on veut. Un bon petit déjeuner avec du pain, du beurre, du miel, des œufs, du jambon, des fruits. Un déjeuner avec une entrée, un plat, un dessert, et le tout avec couteau, fourchette et cuillère, bien sûr ! Avec ce principe, on ne se prive de rien. Il faut seulement prendre l'habitude de répartir les aliments selon les heures de la journée, en évitant les lipides à partir de l'après-midi. Une petite faim vers 17 h ? On peut prendre un goûter sucré.

Comment adapter le « forking » aux diners en ville ?

On peut toujours se débrouiller pour ne manger qu'avec une fourchette. Couscous ? Ne prenez que la semoule et les légumes. On peut aussi limiter les quantités, séparer les nourritures qui nécessitent un couteau. Autre solution : dire que l'on suit ce régime, en général, tout le monde est intrigué et veut essayer !

Doit-on supprimer le vin ?

Certainement pas. Mais, si l'on veut mincir, on a intérêt à en restreindre la consommation !

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE DAVIS