

10 RECETTES MINCEUR AU ROBOT CUISEUR

CHIFFRAGE CALORIES PP SP



10 CONSEILS DIETETIQUES

JP ROUSSEAU

10 recettes minceur au robot cuiseur et conseils diététiques

Droits d'auteur 2017 Rousseau Jean-Philippe

Tous droits réservés

Introduction

Quoi de plus facile que de s'alimenter de nos jours. Les sources d'approvisionnement sont nombreuses et faciles d'accès. On peut trouver de tout et à tous les prix. Cette facilité d'accès à la nutrition engendre des changements dans la vie quotidienne. Nous bougeons moins et dépensons donc moins de calories. Et un jour nous nous trouvons face à un problème de surpoids. Le premier réflexe que nous adoptons c'est de nous tourner vers les régimes alimentaires plus ou moins draconiens qui sont voués à l'échec. Alors existe-t-il une méthode plus efficace ?

Et si nous considérons que notre alimentation quotidienne soit une réponse à nos problèmes de surpoids ou de surcharge pondérale. Pourquoi pas tout simplement rééquilibrer notre alimentation en gardant pour objectif de ne pas se priver et de se faire plaisir.

Ainsi en gérant nos apports alimentaires (en diminuant les matières grasses et les sucres sans les faire disparaître totalement) nous devrions améliorer grandement notre état de santé tant physique que psychologique.

Cet ebook vous propose des conseils diététiques basiques ainsi que 10 recettes cuisinées au cookeo. Les recettes sont chiffrées en calories mais aussi en smart points et propoints selon la méthode weight watchers.

Ces recettes sont qualifiées de minceur car elles permettent de manger à sa faim, sans restriction ou privation et vont vous permettre de ne pas absorber trop de calories.

Introduction.....	4
Aubergines courgettes Boursin	6
Compote de pêches.....	7
Côtes de porc haricots verts.....	9
Fondue de poireaux au piment d'Espelette	10
Gâteau ananas.....	11
Œufs brouillés à la tomate piment d'Espelette.....	12
Purée lentilles carottes.....	13
Râbles de lapin à la tomate	14
Riz poulet champignons	15
Salade riz asperges Boursin	17
Spaghettis Bolognaise allégée	18
Spaghettis au saumon	19
Spaghettis moules marinières	20
Astuce diététique 1 : l'équilibre alimentaire c'est quoi ?	21
Astuce diététique 2: une ration alimentaire équilibrée	22
Astuce diététique 3 répartition journalière	22
Astuce diététique 4 : Les groupes alimentaires.....	23
Astuce diététique 5: les matières grasses.....	24
Astuce diététique 6 : apport en matières grasses	25
Astuce diététique 7 : les calories	26
Astuces diététiques 8 : le chocolat est-il bon pour la santé	27

Astuce diététique 9 les modes de cuisson	28
Astuce diététique 10 : le glucose	29

Aubergines courgettes Boursin



168 CALORIES 4 PP 4 SP

4 aubergines

4 courgettes

100 ml de crème fraîche

100 g de Boursin

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les aubergines et les courgettes en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons puis faites revenir les morceaux d'aubergines et de courgettes.

Versez l'eau dans la cuve. Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez le contenu de la cuve et remettez la cuve et les ingrédients dans le cookeo quand la cuisson est terminée

Revenez en mode dorer.

Ajoutez le Boursin, la crème fraîche. Mélangez et servez chaud.

Compote de pêches



110 CALORIES 3 PP 5 SP Ingrédients

700 g de pêches /50 ml d'eau /20 g de sucre en poudre

Préparation

Faites bouillir de l'eau dans une casserole ou un faitout

Déposez les pêches dans l'eau bouillante pendant une minute, sortez les de la casserole puis égouttez les et laissez refroidir.

Enlever la peau quand les pêches sont froides et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de pêches dans la cuve.

Ajoutez 20 g de sucre et mélangez.

Versez 50ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez et placez au frigo dans un saladier par exemple ou des ramequins.

Servez frais

Côtes de porc haricots verts



235 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc/800 g d'haricots verts/200 g d'oignons/ Huile d'olive/ Se/ Poivre/

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons pendant une minute

Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn

Saupoudrez de mélange 5 baies

Ajoutez les haricots verts.

Versez 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn et fermez le couvercle

Egouttez l'ensemble de la préparation et dressez vos assiettes
Servez chaud

Fondue de poireaux au piment d'Espelette



130 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 poireaux/3 cuillères à soupe de crème fraîche/1 oignon /Piment d'Espelette/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons pendant 2 mn .Ajoutez les poireaux que vous avez lavés et coupés en morceaux Faites revenir pendant 4 mn.

Salez et poivrez.

Ajoutez une cuillère à café de piment d'Espelette.

Versez 200 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche, mélangez et servez chaud

Gâteau ananas



210 calories 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 6 personnes

1 petite boîte d'ananas au sirop/3 œufs/80 g de farine/60 g de sucre/50 g de margarine/300 ml d'eau

Préparation

Déposez dans un moule à gâteau (18 cm max) l'ananas coupé en morceaux.

Cassez les œufs et déposez dans un saladier. Ajoutez la farine et mélangez.

Ajoutez le sucre et la margarine fondue. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez la pâte sur les morceaux d'ananas.

Versez 300 ml d'eau dans la cuve.

Filmez le moule à gâteau et déposez le dans le panier vapeur.

Déposez le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 45 mn

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Dégustez froid.

Œufs brouillés à la tomate piment d'Espelette



175 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

8 œufs /100 g d'oignons /1 petite boîte de tomates pelées/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel / Poivre/ Persil/1 pincée de piment d'Espelette

Préparation

Mode dorer

Dans un saladier ou un bol cassez les œufs. Salez et poivrez et mélangez.

Versez de l'huile d'olive dans la cuve. Faites revenir les oignons .

Quand les oignons sont dorés versez la boîte de tomates pelées puis préparation des œufs dans la cuve. Mélangez jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Saupoudrez de persil et d'une pincée de piment d'Espelette.

Servez chaud.

Purée lentilles carottes



253 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles/400 g de carottes/1 oignon/1 cube de bouillon de bœuf/ Sel
Poivre/1l d'eau

Préparation

Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les lentilles, les carottes, les morceaux d'oignons

Versez 1 l d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Passez l'ensemble des ingrédients au mixeur. Servez chaud.

Râbles de lapin à la tomate



270 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 râbles de lapin (400 g) /1 grosse boîte de tomates concassées (765g) /Thym /Herbes de Provence/100 ml de vin blanc /100 ml d'eau/200 g de champignons de Paris /1 oignon ou 100 g d'oignons congelés/1 cube de bouillon de volaille/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel/ Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant une minute puis les râbles de lapin.

Ajoutez au bout de 3 mn les champignons de Paris et les tomates concassées.

Salez, poivrez. Ajoutez du thym et des herbes de Provence

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc, 100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud

Riz carottes



200 CALORIES 5 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 gr de riz/400 gr de carottes fraîches ou congelées/1 cube de bouillon de volaille
/Un oignon ou 100 g d'oignons congelés/ Huile d'olive /Curry /Sel Poivre/400 ml
d'eau/100 ml de vin blanc

Préparation

Coupez votre oignon en morceaux s'il est frais

Coupez les carottes en rondelles

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les oignons

Ajoutez les carottes congelées

Ajoutez le riz dans la cuve

Verser un bouillon composé de 400 millilitres d'eau 100 ml de vin blanc et d'un cube de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Servez chaud

Riz poulet champignons



252 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g d'escalopes de poulet /200 g de champignons de Paris congelés/100 g d'oignons congelés /240 g de riz /1 cuillère à soupe d'huile d'olive /100 g de petits pois congelés /1 cube de bouillon de bœuf /400ml d'eau /Sel/Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir 1 mn les oignons puis ajoutez les escalopes de poulet coupées en morceaux.

Ajoutez les champignons et les petits pois.

Ajoutez le riz et mélangez. Salez et poivrez.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et un cube de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 (pour mon cas 10 mn /2 soit 5 mn)

Servez chaud

Salade riz asperges Boursin



165 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz /12 petites asperges/3 cuillères à soupe de Boursin/1 cuillère à soupe de moutarde/2 brins de persil /Sel/ Poivre /20 petites tomates cerises /Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les asperges pendant une minute

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson du riz est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis placer le riz dans un saladier au frigo pendant 2h

Pendant que le riz refroidi mélanger le Boursin avec la cuillère à soupe de moutarde et le persil

Couper les tomates cerise en rondelles

Sortez le saladier du frigo ajoutez la préparation du Boursin et de la moutarde Mélangez, ajoutez ensuite les tomates cerises coupées en rondelles.

Mélanger à nouveau, salez et poivrez selon votre convenance .Replacez votre saladier au frigo servez froid.

Spaghettis Bolognaise allégée



235 CALORIES 5 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée/280 g de spaghettis/1 petite boîte de tomates pelées//1 cuillère à café d'ail déshydraté/100 g d'oignons congelés/200 g de carottes congelées/ Sel/ Poivre/1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons.

Ajoutez la viande quand les oignons sont dorés.

Ajoutez les carottes puis la boîte de tomates pelées.

Coupez les spaghettis en 2 puis déposez-les dans la cuve.

Versez de 500 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 pour mon cas
4 mn

Servez chaud

Spaghettis au saumon



265 CALORIES 6 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis/300 g de médaillons de saumon ou de filets/40 g de crème fraîche/ Persil déshydraté/1 cube de bouillon de bœuf/. 1 oignon/1 cuillère à soupe de moutarde /Sel/ Poivre/600 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites jaunir vos oignons.

Ajoutez ensuite le saumon et émiettez-le au fur et à mesure.

Saupoudrez de persil déshydraté ou de persil frais lavé et ciselé.

Salez et poivrez.

Coupez les spaghettis en 2 puis déposez-les dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté. (L'eau doit recouvrir toutes les spaghettis au ras).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 (pour mon cas 8 mn divisé par 2 soit 4 mn)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et la crème fraîche et mélangez.

Servez chaud.

Spaghettis moules marinières



235 CALORIES 5 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de moules congelées décortiquées /280 g de spaghettis/100 ml de vin blanc/2 échalotes/1 cuillère à soupe d'huile d'olive /Sel /Poivre /400 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans votre cuve et faites dorer les morceaux d'oignons et l'échalote. Ajoutez les moules.

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.

Déposez les spaghettis coupés en 2.

Versez le vin blanc et de l'eau afin de recouvrir l'ensemble des ingrédients au ras

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2.

Servez chaud

Astuce diététique 1 : l'équilibre alimentaire c'est quoi ?

On entend souvent parler qu'il faut manger équilibré, mais qu'est-ce que cela signifie ?

Que l'on veuille rester en forme ou bien perdre du poids, il faut apprendre à rééquilibrer notre alimentation. Les excès sont néfastes pour la santé mais les privations également. L'équilibre alimentaire passe donc par une réorganisation de notre journée. Il est vrai que nous vivons dans une société où tout va vite et nous n'avons pas toujours le temps de préparer à manger ou bien même de manger tout simplement alors nous cédon aux grignotages ou à la restauration rapide où tout n'est pas toujours équilibré. Mais des solutions existent à conditions de respecter certaines règles. En voici en résumé les principales clés :

- **L'hydratation** : l'eau est un élément indispensable à notre corps.
- **Quantité** : l'apport énergétique est variable en fonction des individus, de l'âge, du sexe, de l'activité.
- **Qualité** : il existe des proportions à équilibrer entre les apports en protides, lipides, glucides
- **La répartition** des repas dans la journée : au moins 4 à 5 moments clés
- **La diversité** de l'alimentation car chaque aliment permet de couvrir tous les besoins en graisses, sucres, vitamines, minéraux

Astuce diététique 2: une ration alimentaire équilibrée

Pour pratiquer une alimentation équilibrée, il faut diversifier ses apports alimentaires mais aussi apporter une quantité suffisante dans tous les groupes d'aliments :

- les macronutriments (glucides, lipides, protides)
- les acides aminés et les acides gras essentiels
- les micronutriments (ions minéraux, oligo-éléments et vitamines, l'eau et la cellulose)

La ration alimentaire quotidienne doit respecter ces équilibres essentiels. Il est conseillé de prendre trois repas par jour pour un apport énergétique reparté ainsi :

20 à 25% au petit déjeuner, **40 à 45%** au déjeuner, **25 à 30%** au dîner.

Astuce diététique 3 répartition journalière

Qu'elle que soit la quantité des calories préconisées, on recommande d'apporter :

50 à 55 % de l'énergie sous forme de glucides (1 g de glucides = 4 kcal (1 g de protéines = 4 kcal) soit environ 250 à 300g par jour pour un adulte, dont 1/5 sous forme de sucres rapides (sucre) et le reste sous forme de sucres complexes (amidon).

30 à 35 % sous forme de lipides (1 g de lipides = 9 kcal) soit environ 70 à 100g par jour pour un adulte, avec une répartition entre les acides gras saturés (25%), mono-insaturés (50%) et polyinsaturés (25%).

10 à 15 % sous forme de protéines (1 g de protéines = 4 kcal), soit environ 60 à 80g par jour pour un adulte.

Astuce diététique 4 : Les groupes alimentaires

Groupe 1 LES PRODUITS LAITIERS (lait, yaourts, fromage blanc)

Doivent être présents à tous les repas mais attention au fromage il ne faut pas en abuser (1 portion de 30g par jour). Préférez les pâtes cuites et fromages fondus

Groupe 2 LES VIANDES-POISSONS-ŒUFS

Les portions sont de 150 g à 200 g à ne pas dépasser pour les femmes et 200 g à 250 g pour les hommes par jour. Attention ne pas abuser de la charcuterie (1 fois par semaine). La consommation de poisson idéale serait de 2 à 3 fois par semaine.

Groupe 3 LES LEGUMES VERTS ET LES FRUITS

Les légumes verts sont pauvres en calories et en matières grasses, on peut quasiment les consommer à volonté.

Pour les fruits ils contiennent des fibres qui vont permettre de capter les graisses. Une consommation de 2 à 3 fruits par jour est souhaitable. Ils peuvent être consommés crus ou cuits.

Groupe 4 PAIN –CEREALES-LEGUMES SECS

Le pain doit être présent à tous les repas ainsi que les féculents : riz, pâtes, légumes secs.

Groupe 5 LES MATIERES GRASSES

Les matières grasses ne doivent pas être supprimées des repas car notre corps (et notamment notre cerveau) en a besoin. Il faut privilégier les graisses végétales plutôt qu'animales.

Astuce diététique 5: les matières grasses

Dans de nombreux régimes il est fortement conseillé de diminuer la prise de matières grasses (huiles et beurre) voire même de les supprimer. Et c'est là que des erreurs sont commises car pour être en forme ou en bonne santé, pour posséder du tonus il n'y a pas que le corps qui doit être en forme mais également notre cerveau. Or ce dernier est un organe qui doit être bien nourri. Ses nutriments préférentiels étant les graisses. Pour que le cerveau puisse fonctionner à plein régime, les cellules nerveuses (les neurones) doivent être souples et perméables pour assurer leur travail. Or elles sont constituées en grande partie de graisses. Et ces graisses vont être puisées dans notre alimentation.

Il existe deux types de graisses les acides gras saturés (peu utiles au cerveau) et les acides gras insaturés qui permettent la souplesse des membranes cellulaires.

Afin d'éviter les mauvais acides gras il est préférable de diminuer la consommation de viande (sans les supprimer) et graisses animales (beurre, crème, charcuterie etc....). Il est plutôt souhaitable de préférer le poisson et les huiles végétales crues.

Astuce diététique 6 : apport en matières grasses

Comment contrôler l'apport en matières grasses ?

Limiter au maximum :

- Les sauces grasses : mayo, ketchup, sauce hollandaise, etc.
- Remplacez plutôt par de la moutarde de la sauce tomate avec des épices et des aromates
- Les fruits comme la cacahuète, pistaches, noix, noisette
- Diminuer la consommation de pâtisseries à base de crème
- Attention aux graisses de cuisson : cuisiner à l'huile végétale (olive, tournesol
- Préférer plutôt les margarines végétales plutôt que le beurre

Astuce diététique 7 : les calories

Le nombre de calories nécessaires tous les jours peut se résumer ainsi :

Ils varient en fonction de l'âge du sexe, de la corpulence, la dépense physique et l'état général.

Connaître ses besoins caloriques journaliers permet de surveiller son alimentation afin d'adopter un poids stable

ACTIVITES	HOMME	FEMME
Activité faible	2100 CAL	1800 CAL
Activité modérée	2500-2700 CAL	2000 CAL
Activité forte	3000 A 3500 CAL	2400 -2800 CAL
grossesse		1800 A 2500 CAL

Astuces diététiques 8 : le chocolat est-il bon pour la santé

Le chocolat est souvent tenu pour responsable de la prise de poids et notamment lors des fêtes de Noël certainement à raison car il est très calorique (500 calories pour 100g). Mais il possède des vertus intéressantes pour notre santé s'il est consommé avec modération.

1° Le chocolat en version noire est une source de vertus nutritionnelles

Il offre un éventail de minéraux, il est riche en fer d'origine végétale, il contient du manganèse, de cuivre, et il est source de magnésium, de phosphore et de potassium.

Du côté des vitamines il est riche en vitamine D (100g de chocolat noir apportent 50% des apports journaliers nécessaires). Mais il possède également des fibres, soit environ 30% des apports journaliers nécessaires.

2° Le chocolat possède des propriétés antivirales et anti-inflammatoires.

Il est effectivement riche en flavonoïdes qui possèdent des vertus antivirales et anti-inflammatoires. Les flavonoïdes sont des pigments responsables de la coloration des fleurs et des fruits et représentent une source importante d'antioxydants dans notre alimentation.

Astuce diététique 9 les modes de cuisson

Choisir des modes de cuisson adaptées

Il existe de nombreuses méthodes de cuisson qui permettent de limiter le gras :

Au grill ou grillé : dans une poêle sans beurre ni margarine ou juste un petit morceau pour que cela n'accroche pas et en fonction de l'aliment à cuire. Mais aussi sur le grill sans aucun ajout, aromatisez ensuite avec des herbes, moutarde et condiments. (viandes, poissons, œufs)

Vapeur (autocuiseur) : concerne principalement les légumes verts, la semoule, le poisson mais certaines viandes également, il suffira de les accompagner de sauce au fromage blanc ou coulis de tomates avec des herbes aromatiques et éventuellement pourquoi pas un filet d'huile d'olive.

A l'eau (casserole, faitout): on retrouve tous les aliments cités précédemment avec les viandes en pot au feu et les poissons en court bouillon avec en accompagnement des sauces au jus de citron, crème allégée herbes et aromates.

Papillotes (four) : les poissons, de la pomme de terre, du lapin, des blancs de volaille par exemple accompagnée de citron, tomates, légumes, épices, herbes, aromates. Mais aussi et pourquoi pas des fruits avec vanille et cannelle

Mijoté le bourguignon ou la daube, la blanquette, viande ou poisson. Avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. On peut saupoudrer de farine ou pourquoi pas la remplacer par de la maïzena. N'hésitez pas à enlever le surplus de graisses

Au four : viandes, poissons, légumes, fruits. Accompagner de lit d'oignons de carottes et épices ainsi que d'herbes aromatiques.

Astuce diététique 10 : le glucose

La principale source d'énergie dont notre corps a besoin c'est le glucose. C'est cette source alimentaire qui permet à nos muscles de se contracter et à notre cerveau de fonctionner.

Il existe de types de glucose :

- soit contenu dans la catégorie d'aliments à goût sucré (fruits sucrés, confiseries) ce sont des glucides qui passent rapidement dans le sang et qui n'ont pas besoin du temps de la digestion pour être assimilé par notre corps
- soit contenu dans des aliments comme les céréales (pain, pâtes etc....) où les glucides sont métabolisés plus lentement.

Les aliments composés de glucides devraient composer 50% de notre ration alimentaire quotidienne dont les 2/3 seraient des glucides lents (céréales)

En résumé le glucose est un aliment essentiel pour le fonctionnement de l'organisme. Le meilleur apport en glucides est l'apport en glucides lents notamment les céréales. Ceci explique également que lors d'un régime amincissant strict il ne faut pas éliminer les glucides de notre alimentation (même si ceux-ci sont considérés comme très caloriques)