



# à vos fourchettes et que le meilleur gagne!

Un jeu sur la création du meilleur menu minceur (rapport calories/gastronomie) est proposé au public avec gains d'un séjour de thalassothérapie pour 2 personnes, de 3 jours 3 nuits, en demi-pension avec 4 soins de thalassothérapie par jour et par personne aux Thermes Marins de Saint-Malo, un cuiseur vapeur VitaCuisine Seb, la vapeur gourmande créative avec plus de vitamines et une friteuse ActiFry Seb pour faire 1 kg de frites avec une cuillerée d'huile, des balances de cuisine professionnelles Terraillon, un dîner diététique pour 2 personnes au Miramar Crouesty, des kits glaciers Carte d'Or...

Il suffit d'envoyer sur papier libre (par mail, fax ou courrier) le menu le plus gastronomique possible avec 1 200 calories tout compris : entrée, plat, dessert avec sorbet, 100 g de pain et 1 verre de vin 10 cl avant le 31 mai 2008. (cf extrait de règlement)

Un jury composé de médecins diététiciens, de chefs, de personnalités issues du monde de la gastronomie et des médias délibèrera fin mai pour remettre son prix à l'auteur du meilleur menu grand public.

Proclamation des résultats le 2 juin 2008.

Pour plus d'infos : [www.maitrescuisiniersdefrance.com](http://www.maitrescuisiniersdefrance.com)

## Extrait du Règlement du Jeu

Les Maîtres Cuisiniers de France organisent un jeu concours gratuit sans obligation d'achat du 21 avril au 31 mai 2008 intitulé «Régaler les sens sans affoler la balance!» chaque participant doit envoyer une recette originale de 1 200 calories sur papier libre à l'agence Comme par Enchantement ou par mail ou fax, un Jury déterminera le 2 Juin 2008, les meilleures recettes, les lots à gagner sont : 1 séjour de thalassothérapie aux Thermes Marins de Saint-Malo pour 2 personnes (séjour pour deux personnes de 3 jours et 3 nuits en chambre "Transat" et en demi-pension traditionnelle avec 4 soins de thalasso par jour et par personne), le VitaCuisine et l'ActiFry Seb, des balances de cuisine professionnelles Terraillon, un dîner diététique pour 2 personnes au Miramar Crouesty, des kits glaciers Carte d'Or... Le présent jeu est déposé à la SCP Eric ALBOU & Carole YANA, Huissiers de Justice associés à Paris 160 rue du Temple. Le règlement est disponible sur simple demande, à l'agence Comme par Enchantement, 22 bis rue des Petites Communes, 95560 CHAUVRY, remboursement des frais de participation ou demande de règlement au tarif lent en vigueur.



Avec l'aimable participation du Miramar Crouesty\*\*\*\*

# Régaler les sens sans affoler la balance ! ....



Campagne Maîtres Cuisiniers de France  
21 avril - 31 mai 2008



# Régaler les sens

Les Maîtres Cuisiniers de France se mobilisent pour lutter contre la malbouffe et prévenir l'obésité qui touche de plus en plus de Français dès le plus jeune âge.

L'Association des Maîtres Cuisiniers de France, qui regroupe 250 chefs cuisiniers, organise du 21 avril au 31 mai une opération de sensibilisation sur tout l'hexagone pour rétablir les bonnes habitudes alimentaires : « fini les plats accompagnés de sauces trop grasses et les fritures indigestes... place à une cuisine créative orientée minceur ! »  
A l'arrivée des beaux jours, chacun pense à sa ligne... la cuisine légère est à l'ordre du jour... »

Au moyen de cette campagne, les Maîtres Cuisiniers veulent démontrer (calories à l'appui) que l'on peut manger de façon gastronomique et équilibrée sans prendre de kilos. Le menu minceur qui vous est proposé est la meilleure preuve que l'on peut manger « bon et bien » sans prendre du poids.

Bon appétit !

sans affoler la balance !...

## Le saviez-vous ?

- 1 coupe de champagne = 100 calories
- 1 portion de 60 g de chips = 350 calories
- Un filet de citron peut faire baisser de 30 % le taux de sucre sanguin d'un repas entier.
- La majorité des matières grasses contenues dans l'avocat sont de type monoinsaturé. Ces « bons » gras sont reconnus pour leur capacité à réduire le taux de cholestérol sanguin et leur impact est positif sur la santé cardiaque.
- Le haricot vert avec sa composition originale (50% d'amidon et 2 g de protéine) est très peu calorique 23Kcalories aux 100g. Il est riche en fibre, en minéraux et en oligo-éléments.
- Des chercheurs de l'université d'Oslo ont constaté que la consommation journalière de 2 à 3 kiwis avait des effets similaires à la prise quotidienne d'aspirine.
- La plupart des poissons gras (thon, saumon, truite...) apportent plus de 2 g d'oméga 3 pour 100 g, soit 100% des besoins moyens journaliers pour un adulte.
- La capsaïcine, le principe actif majeur des piments rouges, stimule la production de deux hormones, l'adrénaline et la noradrénaline, qui permettent de brûler les sucres et les graisses de réserve.
- Notre cerveau réalise en 20 min que notre estomac est rassasié.
- Le chocolat est euphorisant car il contient une molécule aphrodisiaque.
- Le cassis est le fruit le plus riche en vitamine C (200mg pour 100g) soit 4 fois plus que dans l'orange.

