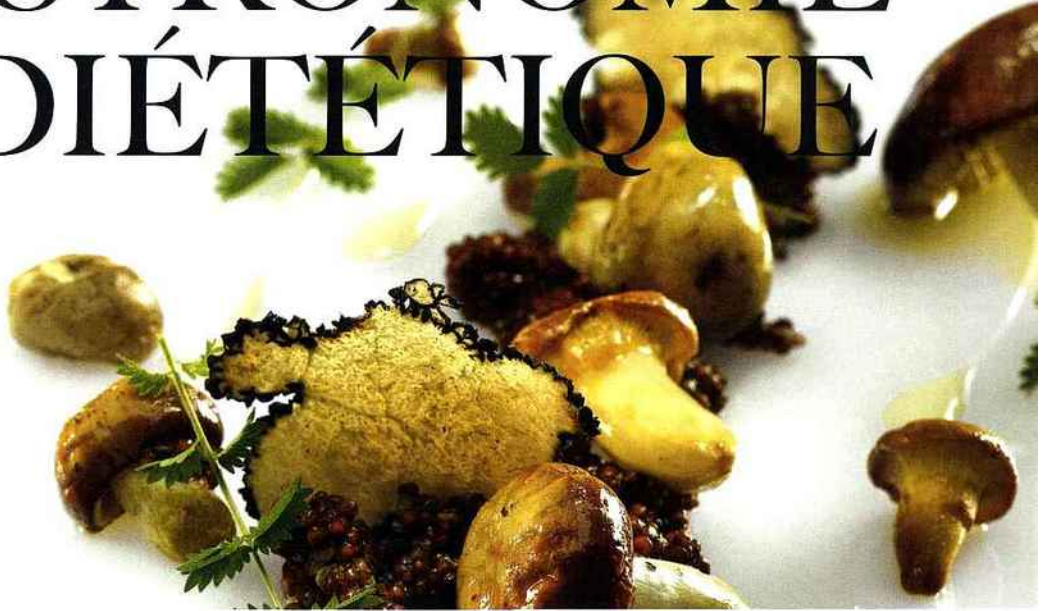




GASTRONOMIE et DIÉTÉTIQUE



uk FOOD AND DIET

ru ГАСТРОНОМИЯ И ДИЕТЫ

ch 美食与营养

La Gastronomie au service de la diététique, c'est le credo affiché par **Kitchendiet** qui propose des menus personnalisés permettant d'équilibrer son poids, sans frustration et en y prenant du plaisir. Finis les régimes aminçissants synonymes de privation, sources inévitable d'échec. Pour réussir à associer le plaisir gustatif aux programmes élaborés par la diététicienne Laurence Plumey, Kitchendiet s'est adressé à Mauro Colagregco, Chef doublement étoilé du Mirazur à Menton.

uk Gastronomy at the service of healthy eating is the credo posted by Kitchendiet, which offers personalised menus for balancing weight, with no frustration and lots of pleasure. put an end to diets that rhyme with deprivation, which inevitably lead to failure. To successfully combine gustatory pleasure with the programmes developed by the dietician Laurence Plumey, Kitchendiet called on Mauro Colagregco, the two-star chef of the Mirazur in Menton.

ru Диетическая гастрономия — кредо компании Kitchendiet, предлагающей индивидуально разработанное меню, которое позволяет вам привести вес в норму, при этом вы можете не отказывать себе в удовольствиях и бодром настроении. Забудьте о диетах, требующих ограничений, которые всегда заканчиваются срывом. Чтобы привнести гастрономические нотки в программы, разработанные диетологом Лоранс Плюме (Laurence Plumey), компания Kitchendiet обратилась к Мауро Колагреко (Mauro Colagregco), обладателю двух звезд Michelin, шефу ресторана Mirazur в Ментоне.

ch 为营养服务的美食，这就是 Kitchendiet 的信念，它的宗旨就是为顾客提供量身定制的菜单，帮助他们在没有压力的情况下，快乐的平衡体重。味觉快感程序，Kitchendiet解决莫罗 Colagregco，主管加倍繁星Mirazur芒通。

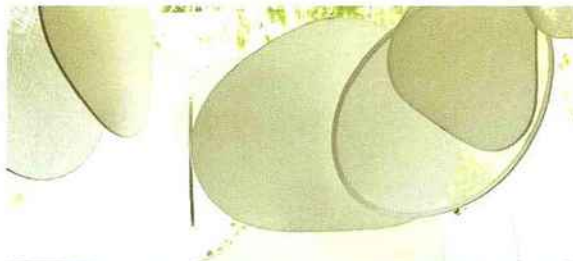
Sa première consécration, **Mauro Colagreco** l'a connue en 2009 avec le titre de meilleur Chef de France décerné par le Gault et Millau et par sa première étoile. Ce jeune chef arrivé d'Argentine en 2001 après deux années au lycée hôtelier de Buenos Aires entame son périple par le lycée hôtelier de La Rochelle avant d'intégrer la brigade de Bernard Loiseau à Saulieu, puis celle d'Alain Ducasse au Plaza Athénée. Ce parcours initiatique au plus haut niveau, riche d'enseignements, inculque au jeune cuisinier la rigueur et la précision, caractéristiques indispensables pour pouvoir laisser libre cours à sa créativité. Le passage chez ces deux maîtres cuisiniers ont certes marqué Mauro Colagreco, sans toutefois porter atteinte à ses convictions culinaires et à sa créativité. Les amateurs de grandes tables n'ont pas manqué d'être choqués, au bon sens du terme, en découvrant la cuisine de ce dernier. La lecture de la Carte constitue une ballade dans l'univers du chef pour qui la création d'un plat passe par la sublimation d'un produit d'une extrême fraîcheur. L'art culinaire est par essence éphémère, et la cuisine de Mauro Colagreco, rythmée par les saisons, est en perpétuel renouvellement.

uk Mauro Colagreco received his first award in 2009 with the title of Best Chef of France, awarded by Gault et Millau and when he received his first star. This young chef arrived from Argentina in 2001 after two years at the hotel school of Buenos Aires and began his journey at the hotel school in La Rochelle before joining the brigade of Bernard Loiseau Saulieu and that of Alain Ducasse at the Plaza Athénée. This initiatory journey at the highest level, was rich and instructive, and instilled in the young chef rigour and precision, characteristics necessary for giving free rein to his creativity. The time spent under these two master chefs have certainly marked Mauro Colagreco, without affecting his culinary beliefs and creativity. Amateurs of fine restaurants have been surprised, in the positive sense, when they discovered the cuisine of Mauro Colagreco. Reading the menu is a ballad in the world of the chef for whom creating a dish is done by highlighting a product that is extremely fresh. The culinary art is inherently ephemeral, and Mauro Colagreco's cuisine is punctuated by the seasons, and constantly being renewed.



ru Первый титул Мауро Колагреко (Mauro Colagreco) присвоили в 2009 году, когда он был удостоен звания «Лучший шеф-повар Франции» от французского ресторанный гюда Gault et Millau и первой звезды Мишлен. Молодой шеф-повар приехал из Аргентины в 2001 году после двухлетнего обучения в колледже гостиничного бизнеса Буэнос-Айреса. Его карьера началась в колледже гостиничного бизнеса в Ля-Рошель, после чего он присоединился к команде Бернара Луазо (Bernard Loiseau) в ресторане Saulieu, а затем — к команде Аллена Дюкасса (Alain Ducasse) в Plaza Athénée. Благодаря такому устойчивому движению к новым вершинам и постоянному обучению молодой повар выработал ответственный, педантичный подход к своему делу, который стал необходимым условием для раскрытия его вдохновения в полной мере. Работа у двух великих шеф-поваров оказала определенное влияние на Мауро Колагреко, тем не менее его убеждения и творческий подход к кулинарному мастерству остались прежними. Фанаты высокой кухни были в восторге, открыв для себя кухню Мауро Колагреко. Меню от шеф-повара — настоящее кулинарное путешествие: для Колагреко важнее всего при приготовлении блюда — создание изысканного вкуса в сочетании с уникальной свежестью продуктов. Искусство готовить — иллюзорное, преходящее понятие, а кухня Мауро Колагреко, разная в зависимости от сезона, представляет собой постоянное стремление к новшеству.

ch 当人们能够快乐的变苗条 变瘦就代表了不吃很多的东西, 而这一般就是变瘦总是失败的原因。不过这些将要结束了。将饮食的乐趣与减肥结合起来, 这就是营养学家 Laurence Plumey所设计的项目: Kitchendiet。该项目与位于芒通市的Mirazur餐厅的双星厨师 Mauro Colagreco合作。



ru Объединить гастрономические удовольствия и диеты — с такой философией шеф-повар не мог не согласиться: «Подход Kitchendiet основан на удовольствии. Мне близки эти взгляды, так как я считаю, что для того, чтобы эффективно похудеть, нужно прежде всего хорошо питаться, доставляя себе удовольствие».

Мауро не ограничен рамками при создании своего меню: ему не надо придерживаться классических рецептов или определенного способа приготовления. Первый критерий — вкус, при этом рецепт адаптируется для соответствия принципам сбалансированного питания. «Для меня это интересная возможность адаптировать мои рецепты без ущерба вкусу, текстуре и, безусловно, изысканности».

ch Mauro Colagreco в 2009 году был признан лучшим французским поваром, а в 2010 году получил свою первую звезду Michelin, что стало для него настоящей сенсацией. Этот аргентинец начал свою карьеру в 16 лет в ресторане El Celler de Can Sabors в родном городе. Он работал в таких известных ресторанах, как Le Ciel в Париже и Le Grand Central в Нью-Йорке. В 2009 году он переехал в Мадрид, чтобы работать в ресторане El Celler de Can Jaume. В 2010 году он переехал в Монте-Карло, чтобы работать в ресторане L'Atelier de Mauro Colagreco. В 2011 году он получил свою первую звезду Michelin. В 2012 году он получил свою вторую звезду Michelin. В 2013 году он получил свою третью звезду Michelin. В 2014 году он получил свою четвертую звезду Michelin. В 2015 году он получил свою пятую звезду Michelin. В 2016 году он получил свою шестую звезду Michelin. В 2017 году он получил свою седьмую звезду Michelin. В 2018 году он получил свою восьмую звезду Michelin. В 2019 году он получил свою девятую звезду Michelin. В 2020 году он получил свою десятую звезду Michelin. В 2021 году он получил свою одиннадцатую звезду Michelin. В 2022 году он получил свою двенадцатую звезду Michelin. В 2023 году он получил свою тринадцатую звезду Michelin. В 2024 году он получил свою четырнадцатую звезду Michelin. В 2025 году он получил свою пятнадцатую звезду Michelin. В 2026 году он получил свою шестнадцатую звезду Michelin. В 2027 году он получил свою семнадцатую звезду Michelin. В 2028 году он получил свою восемнадцатую звезду Michelin. В 2029 году он получил свою девятнадцатую звезду Michelin. В 2030 году он получил свою двадцатую звезду Michelin.





Associer le plaisir gustatif aux programmes diététiques est une philosophie à laquelle le chef ne pouvait qu'adhérer : « Kitchendiet place le plaisir au cœur de ses programmes. Je me sens proche de cette philosophie car je pense que pour mincir sur la durée, il faut avant tout bien manger en se faisant plaisir. » C'est avec la plus grande liberté que Mauro élabore les plats, sans s'attacher forcément à une recette classique ou à une méthode de cuisson. Le premier critère demeure le goût, tout en adaptant la recette pour qu'elle s'inscrive dans le cadre d'une alimentation équilibrée. « C'est un exercice intéressant pour moi que de parvenir à adapter mes recettes sans perdre en goût, en textures et surtout, en gourmandise. »

uk Associating gustatory pleasure with a diet is a philosophy that the chef couldn't agree with more: «Kitchendiet places pleasure at the heart of its programmes. I feel close to this philosophy because I believe that to lose weight over time, first of all, you have to eat well and enjoy it.» It is with the greatest freedom that Mauro prepares his dishes without necessarily sticking to a traditional recipe or specific method of cooking. The first criterion remains the taste, while at the same time adapting the recipe so that it fits into the context of a balanced diet. «It is an interesting exercise for me to try to adjust my recipes without sacrificing taste, texture and above all, the pleasure of eating. »

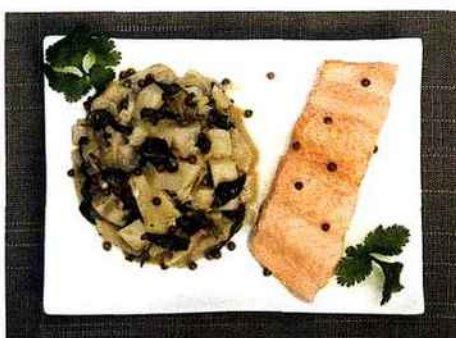


ru В отличие от экстравагантных диет, гарантирующих превосходный результат, и эффективных краткосрочных диет, в большей мере похожих на наказание, программы, разработанные Kitchendiet, основаны на принципе сбалансированного питания с умеренным контролем потребляемых калорий. Каждая программа направлена на достижение определенной цели и разрабатывается на основании индивидуальных данных, указываемых на сайте. Быстрая потеря веса, возможность питаться сбалансированно, посещая при этом бизнес-ужины или позволяя себе плотные ужины в кругу друзей, — для всего этого нужна индивидуальная программа. Чтобы удовлетворить все запросы, Kitchendiet предлагает три программы для снижения веса в вашем ритме, при этом они не предполагают отказа от гастрономических удовольствий. Баланс питания, предлагаемый на сайте, позволяет выбрать соответствующую программу при помощи диетолога, который каждую неделю вместе с вами будет подводить итоги и анализировать полученные результаты, а затем ставить цели. Достаточно лишь нескольких щелчков мыши, чтобы выбрать питание по вашему желанию. Предлагаемый ассортимент можно по меньшей мере назвать аппетитным: черные тигровые креветки и овощи, приготовленные в воке, пенне с лососем, брокколи и вялеными помидорами и многие другие блюда приготовлены, готовы к употреблению и будут доставлены в любое место по вашему выбору. Для тех, кто хочет избавиться от накопленных токсинов и наполнить тело энергией, компания Kitchendiet также разработала меню Detox. В состав пятидневных меню входят все этапы приема пищи — от завтрака до ужина. Качество, вкус и легкость — все составляющие высокой кухни находят отражение в меню от Kitchendiet.

ch Mauro Colagrecco's 厨艺感兴趣的顾客都常常被他惊喜到。因为在阅读他的菜单时，就好像是走进了他的世界，对于他来说，制作一道菜一定要使用最新鲜的食材。烹饪的艺术如昙花一般，Mauro Colagrecco的烹饪，与季节相呼应，不断更新。Mauro Colagrecco表示对于该项目的主旨相当的认同：“Kitchendiet将乐趣放在该项目的中心，我很赞成这种理论，因为我认为从长远来看，塑身的过程同样需要在饮食中获得乐趣。”

Mauro Colagrecco并没有专门的菜谱或者是烹饪方式，他在饮食的制作上有很大的自由。首要标准当然是口味，同时也要足够健康。他说：“对我来说，这很有意思，因为我可以改变我自己的菜谱，同时又不会失去它们的味道，口感，最终要的是要好吃。”一套量身定制的项目传统的塑身项目效果不明显，而且短期有效的项目都要经历一段好像要被惩罚的阶段。但是 Kitchendiet项目完全不同。该项目建立在饮食平衡，热量射入控制的基础之上的。根据用户先在网上录入自己的个人信息，从而获得一个塑身小结，最后再制定塑身目标。而每一个Kitchendiet的项目都是根据这个目标进行调整的。结合健康饮食，专业地和朋友饮食，快速瘦身，这一定需要一个量身定做的项目的。为了能够满足所有人的需要，Kitchendiet提供三种可以让用户按照自己的节奏塑身，同时还可以满足自己的美食欲。一名营养专家每个星期都会通过网上得出的饮食小结，为您分析得出的结果，并订下新的目标。所以，只需要简单得点击几下鼠标，理想的餐饮便会被呈现在你们的面前了。新鲜食品的菜单中有：蔬菜爆炒黑虎虾，佩尼斯鲑鱼，西兰花还有干西红柿，等等。这些菜肴都是新鲜出炉，并且可以直接送到用户所选择的地点了。

对于想要去除体内毒素，并且让自己的人体焕然一新的人来说，Kitchendiet同样有一套专门的菜单 Detox。这套菜单的持续时间为五天，其中包括了这几天之内，从早餐到晚餐，所有的饮食计划。质量，味道，清淡，这就是主厨的烹饪风格，而这些都包含在 Kitchendiet的塑身项目中。



Contrairement aux régimes farfelus aux résultats alléchants et ceux efficaces à court terme vécus comme une punition, les programmes élaborés par Kitchendiet sont établis sur la base d'une alimentation équilibrée et raisonnablement contrôlée sur le plan calorique. Chaque programme est en effet adapté à l'objectif défini après un bilan minceur effectué en ligne en fonction des caractéristiques de chacun. Perdre du poids rapidement, concilier alimentation équilibrée et déjeuners professionnels ou diners entre amis nécessite un programme sur mesure. Pour répondre aux besoins de chacun, Kitchendiet propose trois programmes permettant de perdre du poids à son rythme tout en faisant la part belle au plaisir gustatif. Le bilan nutritionnel établi en ligne permet de choisir son programme avec l'aide d'un diététicien qui fera chaque semaine le bilan avec vous pour analyser les résultats obtenus et fixer des objectifs. Il suffit alors, en quelques clics, de composer ses repas selon ses envies. La carte des produits frais est pour le moins alléchante : Crevettes Black tiger et légumes au wok, Pennes au saumon, brocolis et tomates séchées, etc.. Ces repas frais sont cuisinés, prêts à être dégustés, et livrés au lieu de votre choix. Pour les personnes souhaitant éliminer les toxines accumulées et réenergiser le corps, Kitchendiet a également élaboré les menus Detox. Les menus établis sur cinq jours comprennent toutes les phases d'alimentation de la journée, du petit-déjeuner au dîner. Qualité, goût et légèreté, reflets de la cuisine du chef, se retrouvent intégralement à la carte de Kitchendiet.

www.mirazur.fr
www.kitchendiet.fr

uh Unlike wacky diets with enticing results and those that are effective in the short-term that often feel like a punishment, the programmes developed by Kitchendiet are established on the basis of a balanced diet that is reasonably controlled in terms of calories. Each programme is in fact adapted to the objective set after a weight-loss analysis done online based on the characteristics of each individual. Losing weight fast, eating a balanced diet while incorporating business lunches or dinners with friends requires a customised programme. To meet the needs of each individual, Kitchendiet offers three programmes for losing weight at your own pace that keeps the focus on gustatory pleasure. The nutritional analysis drawn up online allows you to choose your programme with the help of a dietician who will do the analysis with you every in order to check the results and set goals. Only a few clicks are needed to compose meals according to your desires. The menu of fresh produce is very attractive: Black tiger shrimp and wok vegetables, penne pasta with salmon, broccoli and dried tomatoes, etc. These meals are cooked fresh, ready to eat, and delivered to the place of your choice. For those wishing to eliminate toxins and re-energise the body, Kitchendiet has also developed Detox menus. Menus are established over five days and include all meals for

