Tes premiers pas
Spécial Nutrition

CONSEILS | ASTUCES | RECOMMANDATIONS

Les premiers pas ...

Tu trouveras ici, 12 semaines de programme alimentaire avec des assiettes à composer suivant les quantités indiquées, et des recettes saines et gourmandes pour varier les plaisirs sans se lasser.

Les quantités sont calculées sur mesure, c'est à dire que nous ne garantissons pas les résultats si tu ne suis pas les quantités mentionnées.

Prends le temps de bien mastiquer tes aliments, mange en pleine conscience (sans écran et autres distractions). Savoure chaque bouchée.
Pourquoi ? pour une meilleure digestion, grâce à la mastication et une meilleure assimilation des nutriments par l'organisme.

1 Varie tes assiettes

Pense à bien varier tes assiettes et profite des variétés de légumes et fruits de saison pour colorer tes assiettes.
Si ce n'est pas de saison privilégie les légumes surgélés qui sont cueillis en pleine saison et garde leurs vitamines et nutriments.

2 Assaisonne tes plats

Utilise des épices pour assaisonner, des herbes fraîches, du sel et du poivre.
Certaines épices ont de bonnes vertus par exemple :

- la cannelle : une forte activité antioxydante ...
- la muscade : vertu digestive
- le curcuma : anti-inflammatoire

Astuces pour boire + :

- Aromatise ton eau : citron et menthe fraîche par exemple
- Apporte ta gourde avec toi tout au long de la journée
- Utilise une application

3 Hydrate toi !

Une bonne hydratation est de rigueur !
1,5 à 2 Litres d'eau MINIMUM est recommandé.

Pourquoi ?
L'eau régule la température du corps. Le système digestif dépend d'elle, elle évacue les déchets du corps (urine, transpiration), et prévient les lésions rénales.

4 Change ton assiette

Si tu n'aime pas un ingrédient
Remplace le par un ingrédient de la même famille.

Exemple : Légume remplacer par un autre légume.
Fruit remplacer par un autre fruit.
Oléagineux par un autre oléagineux
Etc ....

Attention à ne pas remplacer les légumes par de l'avocat (riche en lipides).
Pareil pour le poisson type cabillaud (poisson blanc), il ne se remplace pas par du saumon, mais par un autre poisson blanc ou du thon par exemple ou crevettes et même du filet de poulet si vous n'aimez pas le poisson.

Tu peux alterner les repas du midi et du soir, de la même journée.

5 Les équivalents “pesé CRU ou CUIT”

Pâtes 50 g cru = 150 g cuit
Riz 50 g cru = 120 g cuit
Quinoa 50 g cru = 150 g cuit
Boulgour 50 g cru = 150 g cuit
Semoule 50 g cru = 100 g cuit
Pomme de terre pesé CRU = pesé CUIT
Patate douce pesé CRU = pesé CUIT
Lentilles 50 g cru = 150 g cuit
Pois chiches 50 g cru = 150 g cuit

Quand vous avez une quantité définie sur la recette ; par exemple 300 g de soupe, il suffit juste de réaliser la recette entièrement et ensuite peser votre quantité.

6 Et si on a une sortie de prévue ?

Se faire plaisir, mais écouter ses sensations de faim ; c'est à dire, si tu n'as plus faim ne te force pas à prendre un dessert, ou à finir ton assiette.
Hydrate-toi bien tout au long de la journée.
Reprends ton programme dès le lendemain.

Ne saute pas de repas avant car tu risques de t'affamer et arriver au restaurant le ventre vide ne sera pas bénéfique.
Prends ton petit déjeuner habituel.
Pour ton repas privilégie les protéines et les légumes, avec un skyr et un fruit en dessert par exemple.
Et prends une collation protéinée : Skyr, fruits ou un pain muffin anglais avec du jambon, ou un shaker de whey avec quelques amandes.
Ensuite tu pourras mieux gérer tes choix et ta faim au restaurant.

Enjoy !