

7 jours pour alléger votre quotidien : Le programme nutritionnel complet

Les 4 piliers de votre assiette

- La règle d'or : 1/2 de légumes, 1/4 de protéines (viande, poisson, œufs ou légumineuses) et 1/4 de féculents complets.
- Hydratation : Eau à volonté uniquement. Bannissez les sodas, jus de fruits et boissons sucrées.
- Assaisonnement : Limitez le sel à 5g par jour en utilisant généreusement herbes aromatiques et épices.
- Lipides : Privilégiez les huiles végétales riches en oméga-3 (colza, noix) et évitez le beurre.

Planning hebdomadaire : 7 jours d'équilibre

- Lundi : Déjeuner (Salade de quinoa, légumes croquants, poulet) / Dîner (Soupe de légumes, filet de poisson, riz complet).
- Mardi : Déjeuner (Lentilles, carottes, œuf poché) / Dîner (Poêlée de légumes, tofu, quinoa).
- Mercredi : Déjeuner (Salade composée, thon, boulgour) / Dîner (Ratatouille, dinde, pain complet).
- Jeudi : Déjeuner (Pois chiches, tomates, concombre) / Dîner (Velouté de courgettes, pavé de saumon, riz complet).
- Vendredi : Déjeuner (Wrap blé complet, crudités, poulet) / Dîner (Wok de légumes, crevettes, nouilles complètes).
- Samedi : Déjeuner (Salade de haricots rouges, maïs, avocat) / Dîner (Légumes rôtis, steak de soja, quinoa).
- Dimanche : Déjeuner (Omelette aux herbes, légumes vapeur, pain complet) / Dîner (Soupe de légumes, poisson blanc, patate douce).

Conseils pour tenir sur la durée

- Collation légère : Si besoin, optez pour un fruit frais accompagné d'une petite poignée d'oléagineux non salés (amandes, noix).
- Anticipation : Préparez vos menus à l'avance pour éviter les achats d'impulsion et mieux contrôler les portions.
- Variété protéinée : Limitez la viande de boucherie à 500g par semaine et intégrez des protéines végétales au moins deux fois par semaine.
- Qualité : Évitez les produits ultra-transformés pour limiter les sucres ajoutés et les graisses saturées.