

Réussir son rééquilibrage alimentaire sans frustration

Les piliers d'une alimentation durable

- Visez un déficit calorique modéré de 300 à 500 kcal par jour pour une perte de poids saine de 0,5 kg par semaine.
- Respectez la répartition : 50% de glucides complexes, 30% de lipides et 20% de protéines.
- Appliquez la règle de la moitié de l'assiette : 50% de légumes pour maximiser le volume alimentaire.
- Utilisez vos mains pour mesurer : la paume pour les protéines et le poing fermé pour les féculents cuits.

Les réflexes gagnants au quotidien

- Consommez des protéines à chaque repas pour favoriser la satiété.
- Intégrez 2 à 3 portions de légumes par jour pour l'apport en fibres et la régulation de la glycémie.
- Privilégiez les produits bruts et vérifiez le Nutri-Score (A ou B) pour limiter les produits ultra-transformés.
- Prévoyez une collation saine (une poignée d'oléagineux ou un fruit) uniquement en cas de besoin réel.

Menu type hebdomadaire

- Petit-déjeuner : Flocons d'avoine, yaourt nature et un fruit frais.
- Déjeuner : Filet de poisson ou volaille, moitié d'assiette de légumes verts, portion de féculents complets.
- Dîner : Plat à base de légumineuses (lentilles, pois chiches ou haricots) avec crudités et filet d'huile d'olive.
- Fréquence : Inclure au moins deux repas par semaine à base de légumineuses pour les protéines végétales.

Liste de courses organisée

- Fruits et légumes : Légumes de saison, crudités variées, fruits frais.
- Épicerie sèche : Légumineuses (lentilles, pois chiches), céréales complètes (riz, quinoa, avoine), oléagineux nature.
- Frais : Viandes maigres, poissons, œufs, produits laitiers nature.

- Matières grasses : Huile d'olive ou de colza pour les lipides de qualité.