

Défi 15 Jours Sans Sucre : Guide et Planning

Checklist de préparation

- Vider les placards des produits transformés et sucreries
- Lire attentivement les étiquettes (éviter : sirop de glucose, dextrose, saccharose)
- Préparer une liste de courses basée sur des aliments bruts
- Prévoir des collations saines (noix, amandes, crudités)
- Installer une gourde d'eau pour rester hydraté tout au long de la journée

Liste de courses essentielle

- Protéines : Poulet, dinde, œufs, poisson blanc, tofu
- Légumes : Épinards, brocolis, courgettes, poivrons, concombres
- Graisses saines : Avocat, huile d'olive, noix, graines de chia
- Fruits (avec modération) : Baies, framboises, citrons
- Boissons : Thé vert, infusions sans sucre, eau pétillante

Planning des menus (Jours 1 à 5)

- Petit-déjeuner : Œufs brouillés aux épinards ou yaourt grec nature
- Déjeuner : Salade composée (poulet, avocat, légumes verts, huile d'olive)
- Dîner : Poisson grillé avec brocolis vapeur et amandes effilées
- Collation : Une poignée d'amandes ou quelques framboises

Planning des menus (Jours 6 à 10)

- Petit-déjeuner : Pudding de chia au lait d'amande sans sucre
- Déjeuner : Soupe de légumes maison (sans pommes de terre) et filet de dinde
- Dîner : Courgettes farcies à la viande hachée maigre et herbes de Provence
- Collation : Bâtonnets de concombre avec un peu de houmous

Planning des menus (Jours 11 à 15)

- Petit-déjeuner : Omelette aux champignons et fines herbes
- Déjeuner : Bowl de quinoa, légumes rôtis et pavé de saumon

- Dîner : Wok de légumes croquants au tofu et sauce soja (sans sucre ajouté)
- Collation : Quelques noix de Grenoble

Suivi quotidien de progression

- Jour 1-3 : Noter le niveau d'énergie et les envies de sucre
- Jour 4-7 : Observer la qualité du sommeil et la digestion
- Jour 8-12 : Évaluer la clarté mentale et la satiété
- Jour 13-15 : Bilan final sur les habitudes acquises et le bien-être général
- Cocher chaque jour validé sur votre calendrier imprimé