

Transformez votre alimentation : Le programme pour une perte de poids durable

Les piliers de votre réussite nutritionnelle

- Visez un déficit calorique modéré de 500 à 600 kcal par jour pour une perte de poids saine d'environ 0,5 kg par semaine.
- Consommez au moins 5 portions de fruits et légumes par jour pour maximiser la satiété avec un apport calorique réduit.
- Privilégiez systématiquement les féculents complets (pain, pâtes, riz complets) pour leur indice glycémique bas et une énergie durable.
- Répartissez vos protéines (100g à 125g de viande, poisson ou œufs) sur chaque repas pour préserver votre masse musculaire.
- Intégrez des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots) au moins deux fois par semaine pour leurs fibres régulatrices.

La méthode de l'assiette idéale

- Remplissez la moitié (1/2) de votre assiette avec des légumes variés.
- Allouez un quart (1/4) de l'assiette à une source de protéines maigres (viande, poisson, œufs ou substituts).
- Complétez le dernier quart (1/4) avec des féculents complets.
- Limitez les matières grasses ajoutées à 2 cuillères à soupe d'huiles riches en oméga-3 (colza, noix) par jour.
- Évitez strictement les produits ultra-transformés, les sucres ajoutés et l'alcool, qui favorisent le stockage des graisses.

Planning hebdomadaire type

- Petit-déjeuner : Flocons d'avoine complets, un fruit frais, une source de protéine (yaourt nature ou œuf) et une boisson sans sucre.
- Déjeuner : Assiette composée (1/2 légumes, 1/4 protéines, 1/4 féculents complets) avec 1 c.à.s d'huile de colza.
- Dîner : Assiette composée (1/2 légumes, 1/4 protéines, 1/4 féculents complets) en privilégiant les légumineuses deux fois par semaine.
- Hydratation : Buvez 1,5 litre d'eau par jour et supprimez totalement les sodas et jus de fruits industriels.

Conseils pour tenir sur la durée

- Pratiquez le 'batch cooking' : préparez vos ingrédients de base à l'avance pour éviter les solutions de secours riches en sel et graisses saturées.
- Planifiez vos repas de la semaine pour mieux contrôler vos apports et éviter les achats impulsifs.
- Écoutez votre satiété : mangez lentement pour laisser le temps au signal de satiété d'atteindre votre cerveau.
- Ne sautez pas de repas : une répartition régulière des nutriments est essentielle pour éviter les fringales.