

Menus équilibrés pour perdre du poids

Sarah Magg

Sarah Magg

sarahmagg.com/fr/



Apprenez à créer un repas équilibré avec ces conseils simples.

Un conseil nutritionnel très courant est de « manger une alimentation équilibrée ». Bien que cela puisse sembler simple en théorie, la mise en œuvre de ce concept peut être difficile, surtout lorsque vous en êtes encore aux premiers stades de votre voyage.

Je pense qu'il va sans dire que « l'équilibre » implique que vous devriez manger plus de légumes que de bonbons, mais la mise en œuvre quotidienne peut être déroutante si vous ne savez pas exactement comment le faire. Alors permettez-moi de vous apprendre à créer un repas équilibré de la manière la plus simple possible.



Comment créer un repas équilibré

CONSEILS POUR CRÉER UN REPAS ÉQUILIBRÉ

À vrai dire, il existe de nombreuses façons différentes d'aborder cela. Bien qu'il existe des moyens de le faire à l'emporte-pièce, une fois que vous aurez compris les choses, vous découvrirez qu'il existe de nombreuses façons différentes de trancher cette tarte en fonction de vos objectifs de santé spécifiques. Cependant, comme pour tout ce que je fais, j'aime garder les choses aussi simples que possible, surtout lorsque vous commencez.

Avant même de commencer à chercher comment créer un repas équilibré, vous devez vous assurer d'avoir une base solide et une compréhension des éléments essentiels d'un repas équilibré.

La première pièce du puzzle est vraiment très simple ;

concentrez-vous sur la vraie nourriture. Afin de créer un repas équilibré, vous devez vous concentrer sur l'utilisation de vrais aliments entiers (c'est-à-dire des éléments à 1 ingrédient) car vous ne pouvez pas créer un repas équilibré avec des aliments transformés, cela ne fonctionne tout simplement pas. Une fois que vous avez réglé cela,

l'étape suivante consiste à creuser un peu plus et à vous concentrer sur le fait de vous assurer que les types d'aliments entiers que vous choisissez sont bien équilibrés. Entrez les macronutriments.

Aucun groupe d'aliments requis

Revenez à l'époque à l'école primaire où l'on vous a enseigné les groupes alimentaires ; fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, et protéines et substituts. Revenez à ce moment précis et effacez-le de votre cerveau. La raison pour laquelle je veux que vous fassiez cela, c'est parce que votre corps ne reconnaît pas les groupes alimentaires. Non pas du tout. Votre corps ne peut pas dire si vous avez mangé une portion de céréales ou une portion de lait, la seule chose que votre corps reconnaît réellement sont les nutriments présents dans les aliments que vous mangez.

Que vous mangiez une carotte, une pomme de terre ou une amande, tout ce que votre corps reconnaît, ce sont les macronutriments qu'il contient ; glucides, protéines ou lipides.

Pensez-y comme ceci; la nourriture est composée de macronutriments, qui sont les éléments constitutifs du corps, et ces éléments constitutifs contiennent des micronutriments ; vitamines, minéraux, antioxydants et composés phytochimiques essentiels. Ainsi, la nourriture que vous mangez est simplement un véhicule pour que votre corps obtienne les macronutriments et les micronutriments nécessaires dont il a besoin, et non les groupes d'aliments.

Comprendre les macronutriments

Bien que de nombreuses personnes aient déjà entendu les termes glucides, protéines et graisses, la plupart des gens ne savent pas comment ces divers macronutriments affectent réellement notre corps, alors permettez-moi de partager les notes de Coles.

Si vous pensez au corps comme à une voiture, les macronutriments jouent tous un rôle très important :

- **Glucides** : Considérez les glucides comme l'essence de votre réservoir d'essence. Les glucides sont la principale source d'énergie de notre corps et nous aident à nous rendre là où nous devons aller chaque jour. Les sources alimentaires de glucides comprennent les fruits, les légumes, les grains entiers, les haricots et les lentilles.
- **Protéines** : Les protéines sont ce qui donne à votre voiture la structure, ou sa charpente, et l'empêche de rouiller. Dans le corps, les protéines sont importantes pour la masse musculaire, la formation des tissus et soutiennent le système immunitaire . Les sources alimentaires de protéines comprennent la viande, les fruits de mer, les œufs, les produits laitiers, ainsi que les sources végétales de légumineuses, de noix et de graines.
- **Graisse** : Dans l'analogie de la voiture, la graisse s'occupe à peu près de tout le reste ; il s'agit de la transmission, de l'huile, des écrous, des boulons, du liquide lave-glace, etc. La graisse sert également de source de carburant, donc lorsque votre voiture manque de glucides, elle peut utiliser de la graisse pour l'essence.

Dans le corps, la graisse est essentielle à une multitude de fonctions, notamment l'absorption des nutriments, la fonction cérébrale, la régulation hormonale, la protection des organes et bien plus encore . Les sources alimentaires de graisses comprennent les graisses animales, les huiles, le beurre, les noix, les graines, l'avocat et les olives.

Ce qu'il est important de reconnaître, c'est que tous ces macronutriments sont vitaux pour le fonctionnement de notre voiture (c'est-à-dire la santé de notre corps), donc s'assurer que nous en mangeons des sources alimentaires complètes et de manière équilibrée favorisera la santé globale. En fait, en mangeant ces macronutriments importants ensemble à vos repas, vous pouvez vous assurer que vous mangez un repas équilibré et une alimentation saine.

Mettre en œuvre la règle du 3 pour 3



Si vous regardez en ligne, vous trouverez toutes sortes de formules fantaisistes et d'équations mathématiques pour vous aider à créer un repas équilibré, cependant, j'aime utiliser à la place un petit quelque chose que j'aime appeler la « règle 3 pour 3 ». La raison pour laquelle j'aime cette règle est qu'elle est vraiment simple à comprendre et à exécuter, alors la voici :

Aux 3 repas, mangez les 3 macronutriments.

C'est si simple. Afin de créer un repas équilibré, tout ce que vous cherchez à faire est d'incorporer les trois macronutriments. Cela signifie qu'au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner, vous devez manger une source de glucides, de protéines et de graisses. En fait, en les mangeant ensemble, ces macronutriments aident à équilibrer votre glycémie, à vous rassasier plus longtemps, à limiter les fringales et à éviter cette sensation de faim plus tard dans la journée.

Pensez-y comme à cocher une case ; à chaque repas, vérifiez s'il y a une source de glucides, de protéines et de matières grasses dans votre assiette/bol, et si c'est le cas, vous êtes prêt à partir. Voici quelques exemples de base :

- Pommes de terre (Glucides) + Eggufs (Protéines) + Fromage (Graisse)
- Épinards (Glucides) + Poulet (Protéine) + Vinaigrette (Graisse)
- Riz (Glucides) + Saumon (Protéine) + Pesto (Graisse)

Lorsque vous construisez les repas, il est important de se rappeler que juste parce que vous avez besoin d'inclure une source de glucides à chaque repas ne pas dire que vous devez toujours manger une source de grains, du pain ou des pâtes!

Rappelez-vous, les légumes et les fruits sont également des sources de glucides et peuvent vous aider à cocher la case pour vous assurer que vous suivez la règle 3 pour 3. De plus, il existe de nombreux aliments qui contiennent plus d'un macronutriment, ils peuvent donc aider à jouer un « double devoir » quand vient le temps de préparer des repas.

Par exemple, les noix et les graines sont une source de graisse mais contiennent également des protéines, et les haricots et les lentilles sont une source de glucides mais contiennent également des protéines.

Par conséquent, pour cocher les trois cases (glucides, protéines et lipides) ne signifie pas que vous devez manger trois types d'aliments à chaque repas, il vous suffit de pouvoir identifier tous les macronutriments dans votre assiette. Permettez-moi de vous donner d'autres exemples :

- Épinards (Glucides) + ufs (Protéines + Gras)
- Gruau (Glucides) + Beurre d'Amande (Protéines + Gras)
- Salade de pois chiches (Glucides + Protéines) + Avocat (Graisse)

Bien que cela puisse sembler un peu déroutant au début, je vous assure que ce n'est pas le cas. Plus vous comprendrez mieux les différentes sources de glucides, les sources de protéines et de protéines végétales, ainsi que les graisses et huiles saines, plus il vous sera facile d'apprendre à créer des repas équilibrés qui alimentent votre corps.

Alimentation équilibrée : aliments qui favorisent la perte de graisse et de poids

Bien qu'il n'y ait pas d'aliments contenant des « calories négatives », si notre objectif est de réduire le pourcentage de graisse corporelle, nous devons donner la priorité aux aliments qui nous procurent une sensation de satiété et, en même temps, fournissent des nutriments hypocaloriques . Prenez note des conseils suivants pour amorcer le changement !

- Incorporez des fruits et des légumes à votre alimentation , car ce sont les aliments qui fournissent le plus de vitamines et de minéraux avec un apport calorique réduit.
- Introduisez du poisson, des œufs et de la viande dans votre alimentation, la quantité de graisses qu'ils apportent est indifférente par rapport à l'apport d'acides aminés, ce qui est essentiel pour la protection de nos tissus et le bon fonctionnement de notre métabolisme . De plus, il existe des études récentes qui démystifient les faux mythes sur la consommation d'œufs et de cholestérol .
- Les noix et les légumineuses doivent faire partie de votre alimentation équilibrée car elles vous apporteront l'énergie dont vous avez besoin et, en plus, une très grande quantité de nutriments essentiels . Leur absorption est très lente, ce qui est un grand avantage pour le contrôle hormonal.
- Le riz est un aliment fondamental pour la perte de poids. Vous pouvez apprendre à faire un savoureux riz en vrac pour accompagner vos recettes.

Aliments déconseillés pour perdre du poids

Il existe certains aliments qui apportent beaucoup d'énergie, mais leur principal problème est que l'absorption est très rapide . Quelques exemples peuvent être **le sucre, la farine et le riz raffiné** qui sont présents dans la majorité des pâtes, pains et riz que nous consommons habituellement, ainsi que dans les boissons gazeuses et jus industriels.

Ces produits génèrent une augmentation trop rapide de la glycémie , ce qui stimule l'hormone insuline qui agit en introduisant cette substance dans les muscles. Et, bien qu'a priori cela puisse sembler positif, puisqu'il s'agit d'une forte augmentation et en grande quantité, cette hormone peut stimuler l'entrée de cette énergie vers d'autres types de cellules appelées adipocytes, qui sont liées à l' augmentation du tissu adipeux . Ce qui n'est pas du tout recommandé si notre intention est de perdre du poids et de réduire la quantité de graisse dans notre corps.

Astuces pour manger équilibré et perdre du poids

En plus de suivre les conseils du spécialiste Aitor Sánchez dans son livre 'Mon régime ne boite plus' ou le mouvement realfooding de Carlos Ríos , la clé pour suivre une alimentation équilibrée et pouvoir perdre du poids - ou plutôt de la graisse corporelle - est d'atteindre un bilan énergétique négatif . Comment est-il atteint ? Consommer moins de calories que nous n'en brûlons et, en plus, que ces calories proviennent d'aliments de qualité , nutritionnellement parlant.

Bien entendu, il n'est pas conseillé d'exposer notre corps à une restriction calorique excessive car cela peut avoir des effets négatifs indésirables tels que la carie ou le connu "effet rebond" - par lequel notre corps se défend contre le manque d'énergie et l'assimile en graisse. former-. Avec votre assurance maladie DKV, vous pourrez résoudre tous vos doutes nutritionnels avec la ligne médicale nutritionnelle et vous aurez des conseils sur le type de régime qui vous convient le mieux .

Comme vous le savez déjà, si votre objectif est de perdre du poids,

l' exercice est l'un des principaux outils pour stimuler la dépense calorique de l'individu et, en plus, optimise l'utilisation de certains nutriments. Aussi, il est essentiel un bon repos , (c'est-à-dire ne pas beaucoup dormir) car, de cette façon, notre système hormonal fonctionne correctement et évite les situations de stress métabolique qui empêchent le corps de perdre du poids en réponse à des agents agressifs tels que le manque de sommeil, jeûne ou déshydratation .

Oubliez de suivre n'importe quel régime pour perdre du poids ou ceux qui promettent de le faire rapidement car ils n'ont aucun soutien médical car bien qu'au début il soit possible de perdre du poids, à moyen-long terme le résultat est contre-productif, en récupérant le poids perdu poids, et même dans certains cas, prendre du poids grâce à l' effet rebond bien connu .

Pour manger équilibré, puis-je grignoter entre les repas ?

Sûrement oui, si vous avez déjà suivi un régime, vous aurez essayé de ne pas grignoter entre les repas , malgré le fait que de nombreux nutritionnistes conseillent de manger 5 repas par jour . De cette façon, grignoter n'est pas pratique, mais c'est une bonne stratégie pour maintenir des niveaux de sucre adéquats et, ainsi, contrôler notre appétit .

Puis-je manger n'importe quel aliment entre les repas ?

Évidemment pas. En effet, le problème se pose lorsque le grignotage est aléatoire et improvisé, donc l'idéal est de garder un certain contrôle sur les alternatives de grignotage sain que l'on peut inclure entre les repas principaux. Par conséquent, les aliments qui nous intéressent le plus sont ceux qui fournissent une petite quantité de sucre et que celui-ci, en plus, est absorbé lentement, qui contiennent une quantité importante de fibres pour stimuler la satiété et toujours, accompagnés d'une quantité importante d'eau.

Si vous ne savez pas quoi inclure dans votre collation santé, nous vous suggérons d'incorporer : des fruits, des produits laitiers écrémés, des noix en quantité contrôlée, des petits sandwiches ou des sandwiches faits de pain 100 % complet avec du jambon, du fromage, du thon, de l'avocat, des œuf à la coque... Tout est des alternatives saines et intéressantes à inclure dans votre alimentation équilibrée !

Combien de repas une alimentation équilibrée doit-elle comprendre ?

Le nutritionniste Carlos Aznar Gallego recommande de manger 5 à 6 repas par jour pour avoir une alimentation équilibrée, mais ce qui détermine cette quantité, c'est l'activité physique que nous pratiquons.

Il est important de ne pas laisser de longues périodes de jeûne car cela déclencherait un déséquilibre des niveaux de glucose et, par conséquent, une diminution de l'énergie vitale, une augmentation de l'appétit et une augmentation de la tendance à accumuler des graisses, en tant que « surcompensation ».

En conclusion, on ne peut pas dire qu'il existe un nombre précis de repas recommandés par jour, mais que, en fonction de l'activité physique, des heures de travail/études et du sommeil, il y aura une recommandation ou une autre.

Plan de repas sain pour perdre du poids

CET EXEMPLE DE PLAN DE REPAS DE 5 JOURS POUR PERDRE DU POIDS CONSISTE À MANGER PLUS, PAS MOINS.

Vous découvrez de nombreux repas et collations sains et copieux qui peuvent non seulement vous aider à peser moins, mais aussi à vous sentir au mieux de votre forme.



Ce plan de repas sain pour perdre du poids comprend toutes sortes d'aliments satisfaisants et coupe-faim comme le saumon avec sauce chili douce, les patates douces et les soupes copieuses à l'italienne.

JOUR 1

Déjeuner

- Gruau avec fruits frais ou surgelés (sans sucre ajouté)



En passant d'un bol de céréales sèches froides à un bol de céréales complètes et de fruits chauds, vous consommeriez environ 100 calories de moins par jour. Ce simple changement dans votre alimentation quotidienne pourrait vous aider à perdre environ 10 livres en un an. De plus, les céréales chaudes ont plus de « résistance ». Il a tendance à mieux vous rassasier – et plus longtemps – que les céréales séchées.

- Thé ou café

Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de lait écrémé ou de lait de soja et un sachet de substitut de sucre (un bon choix est Splenda).

Collation en milieu de matinée (à déguster *uniquement* si vous avez faim)

- Tortilla végétarienne-salsa

1 tortilla de maïs cuite à la vapeur de 6 pouces avec des légumes frais ou grillés (comme des oignons, des poivrons verts et des tomates) et de la salsa sans sel ajouté.

Réchauffer la tortilla entre des serviettes en papier légèrement humidifiées au micro-ondes pendant environ 1 minute, puis garnir de légumes et de salsa; plier

- 1 Orange Navel ou 2 Mandarines

Déjeuner

- 2 tasses de légumes verts mélangés avec 1 tasse d'autres légumes, hachés, assaisonnés de vinaigre balsamique vieilli

Pour vos salades, sortez du coffret laitue-tomate. Toutes sortes de légumes – et de fruits – peuvent entrer dans votre salade. Essayez les patates douces en dés, la courge jaune, les poivrons rouges, les concombres, le chou rouge, les oignons rouges et plus encore.

Et gardez toujours à l'esprit qu'aucune huile, même dite "bonne", ne doit être considérée comme un aliment amaigrissant. Enduire votre salade d'huile peut contenir autant de calories qu'une boule de crème glacée de qualité supérieure.

- Soupe copieuse aux haricots blancs à l'italienne



Faire votre propre. C'est facile! À partir d'une boîte de 14 onces de haricots cannelini sans sel ajouté, versez 2 cuillères à soupe de haricots. Mixez le reste. Dans une casserole moyenne antiadhésive, faire sauter 5 gousses d'ail hachées jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajoutez 2 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium et 1 tête de scarole, hachée, ou un paquet d'épinards hachés surgelés.

Laisser mijoter environ 15 minutes. Ajouter les haricots en purée, les flocons de piment rouge et le poivre noir, au goût, et cuire 1 minute de plus. Garnir avec les haricots que vous avez cueillis et, si vous le désirez, un peu de poivron rouge haché. Réfrigérez ou congelez ce que vous ne mangez pas pour préparer facilement une soupe pour un futur déjeuner ou dîner.

Collation en milieu d'après-midi (à déguster *uniquement* si vous avez faim)

- 6 onces de yogourt nature écrémé ou sans sucre ajouté avec votre choix de baies tourbillonnées tout au long

Les yaourts à la grecque tels que Oikos et Fage sont particulièrement populaires parmi nos clients du Pritikin Longevity Center. Dégustation si riche et crémeuse! Si vous avez besoin d'un peu de douceur pour couper la saveur de la tarte, ajoutez simplement de la banane en dés, ou incorporez 1 paquet de Splenda

- 1 pomme



Dîner

- salade

Une gigantesque salade de style Farmer's Market avec une variété de produits frais de saison et d'herbes fraîches, telles que de la roquette et du radicchio frais, et du vinaigre de vin rouge assaisonné d'un peu de raifort. Amusez-vous à visiter votre marché fermier local chaque semaine et demandez aux vendeurs : « Quoi de neuf et de savoureux cette semaine ? Qu'est-ce qui ferait d'excellents ingrédients pour ma salade ? »

- Saumon avec sauce chili douce (3½ à 4 onces)

Lorsque vous dînez au restaurant et que vous commandez du poisson, demandez que votre poisson ne soit pas salé ou arrosé d'ingrédients riches en calories comme l'huile d'olive et le beurre. Les options de cuisson plus saines incluent la cuisson à la vapeur, au gril ou au grill.

- Pommes de terre au four avec 2 cuillères à soupe de crème sure sans gras et une pincée de ciboulette ou d'oignons verts

Contrairement à la croyance populaire, les pommes de terre sont un excellent aliment pour vous aider à perdre du poids. C'est ce que nous mettons *sur* nos pommes de terre – du beurre, du fromage et des morceaux de bacon – qui les transforment en aliments qui coupent la taille.

Dessert (*seulement si faim*)

- Baies mélangées

JOUR 2

Déjeuner

- Omelette aux blancs d'œufs



Omelette aux blancs d'œufs farcie avec 1 tasse de légumes grillés assortis, tels que des oignons, des poivrons, des champignons et du brocoli, et une cuillerée de fromage ricotta sans gras.

- pommes de terre rissolées

Dans une poêle antiadhésive vaporisée d'un peu d'huile de cuisson, faire sauter jusqu'à ce que les pommes de terre cuites en dés brunissent avec des oignons tranchés, du poivron vert tranché, du poivre noir fraîchement moulu et du paprika.

- Bol de Bleuets, Frais ou Congelés (Sans Sucre Ajouté)
- Thé ou cacao chaud, si désiré

Oui! Le cacao peut faire partie d'un plan de repas sain pour perdre du poids ! Pour le cacao : Mélangez du lait écrémé ou du lait de soja, 1 cuillère à soupe de poudre de cacao et 1 sachet de substitut de sucre, tel que Splenda (si désiré).

Collation en milieu de matinée (à déguster *uniquement* si vous avez faim)

- Grosse poignée de raisins

Comme les légumes, les fruits sont des aliments fabuleux pour la perte de poids, car ce sont de « gros » aliments, c'est-à-dire des aliments qui sont gonflés par beaucoup de fibres et d'eau. Avec les « gros » aliments, vous mangerez beaucoup de nourriture (ce qui satisfera votre faim) mais pas beaucoup de calories.

Voici un bon exemple : pour le même nombre de calories que dans une poignée d'arachides (environ deux onces), vous pouvez manger 2½ livres de fraises (environ cinq de ces boîtes vertes dans lesquelles les fraises entrent.) Manger de « gros » aliments comme les fraises, les salades et autres fruits et légumes peuvent empêcher la faim de prendre le dessus et de vous emmener dans des endroits où vous ne voulez pas aller

Déjeuner

- salade

Grande salade de jeunes pousses avec vinaigrette Mille-Îles de style Pritikin, qui contient moins du quart des calories et du sodium de la vinaigrette Mille-Îles ordinaire. Quel cadeau pour votre cœur *et* votre tour de taille ! Pour préparer la vinaigrette, mélangez bien ce qui suit : ¼ tasse de yogourt grec nature sans gras, ½ tasse de crème sure sans gras, ¼ tasse de ketchup non sucré à faible teneur en sodium (la bonne marque est Westbrae), ½ cuillère à café d'origan et ½ cuillère à café d'ail granulé .



- Sandwich à la dinde

Sandwich de poitrine de dinde rôtie fraîche (3½ à 4 onces) avec 2 tranches de pain de grains entiers à faible teneur en sodium avec des légumes assortis, comme des jeunes pousses et des tomates tranchées. Enduisez le pain avec 1 cuillère à soupe de moutarde moulue sur pierre à faible teneur en sodium.

Saviez-vous que le pain et les petits pains sont la première source de sel dans l'alimentation américaine, représentant plus de deux fois plus de sodium que la malbouffe salée comme les chips ? C'est pourquoi il est si important de rechercher des variétés de pain à faible teneur en sodium (une bonne marque est Food for Life).

Collation en milieu d'après-midi (à déguster *uniquement* si vous avez faim)

- Poire
- Popcorn – micro-ondes à air pulsé ou sans gras

Saviez-vous qu'il faut 2 litres de maïs soufflé à l'air pour égaler les calories de seulement 20 croustilles ? Assurez-vous de manger un fruit avec le pop-corn pour améliorer sa valeur de satiété !



Dîner

- Burger végétarien sur pain de blé entier avec poivrons rouges rôtis

Conservez dans votre réfrigérateur ou congélateur une boîte de hamburgers végétariens (recherchez des variétés à faible teneur en sodium). Les hamburgers végétariens sont un bien meilleur choix pour votre tour de taille et votre cœur que la viande hachée. Les galettes végétariennes ne contiennent que la moitié environ des calories des galettes de viande rouge ordinaires et aucune graisse saturée nocive pour le cœur. De plus, ils sont si faciles à cuisiner - juste une ou deux minutes au micro-ondes. Pendant que vous grillez votre pain de blé entier, sortez de votre garde-manger un pot de poivrons rouges rôtis et garnissez votre galette de légumes de quelques tranches succulentes. Enduisez votre brioche d'un peu de moutarde de Dijon pauvre en sodium.

- Légumes frais cuits à la vapeur

1 tasse ou plus (il est difficile d'aller trop loin avec des légumes frais !) de légumes frais cuits à la vapeur, comme des asperges, du brocoli et/ou du chou-fleur, avec du jus de citron et de l'ail sauté.

Dessert (*seulement si faim*)

- Baies fraîches

1 tasse de fraises fraîches, nature ou arrosées de 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de vin Marsala

JOUR 3

Déjeuner

- Céréales à grains entiers chaudes aux bleuets

Céréales à grains entiers chaudes, telles que la farine d'avoine, le blé concassé, l'orge ou la polenta, faites avec 1 tasse de lait écrémé ou de lait de soja et 1 tasse de bleuets frais ou surgelés.

Il existe de nombreux excellents choix de céréales chaudes à grains entiers; assurez-vous simplement d'en acheter un sans sucre ni sel ajouté.

- Thé ou café

Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de lait écrémé ou de lait de soja et 1 sachet de substitut de sucre (un bon choix est Splenda).

Collation de milieu de matinée (à déguster *uniquement si vous avez faim*)

- 1 tasse de pastèque en dés ou d'autres fruits frais de saison
- 1 Snack de Petites Carottes

Déjeuner

- Chili végétarien

Recherchez des variétés sans gras à faible teneur en sodium ou créez les vôtres.

- 1 épi de maïs

Saviez-vous que *quatre* épis de maïs contiennent le même nombre de calories qu'une portion moyenne de frites ? (Le maïs a meilleur goût aussi.)

Collation en milieu d'après-midi (à déguster *uniquement si vous avez faim*)

- Fromage cottage et fruits

½ tasse de fromage cottage sans sel ajouté à 1 % avec ½ tasse à 1 tasse de fruits frais en dés, ou utilisez des fruits en conserve emballés dans du jus ou de l'eau, sans sucre ajouté.

Dîner

- Salade d'épinards

Une grande salade de bébés épinards et d'autres légumes frais, comme des carottes et des tomates tranchées, garnie de vos haricots en conserve sans sel ajoutés préférés. Mélanger la salade avec environ ½ cuillère à café de wasabi (au goût) et 3 à 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz.

Recherchez des variétés de haricots en conserve sans sel ajouté, car le rinçage des haricots dans une passoire n'élimine que 30 % du sodium ajouté.

- Poulet aux tomates cerises
- Riz brun

Donnez à votre riz brun une belle touche savoureuse en ajoutant de l'ail fraîchement émincé. À la dernière minute, ajoutez des herbes fraîches comme le thym et le persil italien et à peu près tous les légumes que vous avez sous la main, comme des concombres hachés, du céleri, des oignons et des tomates.

Dessert (*seulement si faim*)

- Yaourt glacé

¾ tasse de yogourt sans gras aux fraises surgelé garni de fraises fraîches ou surgelées non sucrées tranchées

JOUR 4

Déjeuner

- 1 tasse de fruits frais
- 1 tasse de yogourt nature sans gras ou sans gras, sans sucre ajouté
- ½ bagel de grains entiers, grillé. Garnir de fromage à la crème sans gras ou de fromage ricotta sans gras et de fraises fraîches tranchées

- Thé ou café

Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de lait écrémé ou de lait de soja et 1 sachet de substitut de sucre (un bon choix est Splenda).

Collation en milieu de matinée (*seulement si faim*)

- 1 à 2 tasses de soupe riche en légumes et riche en haricots, faible en sodium, comme...

Soupe aux haricots rouges et aux restes de légumes

- Bien qu'il existe probablement de nombreuses options de soupe aux haricots et aux légumes pré-faites qui n'ont besoin que de quelques minutes pour chauffer sur la cuisinière, préparer votre propre soupe est vraiment facile et une excellente idée pour votre santé. Les soupes maison contiennent beaucoup moins de sodium – environ 100 milligrammes ou moins par portion de 2 tasses. En revanche, 2 tasses de nombreuses soupes en conserve contiennent 1 200 milligrammes de tension artérielle ou plus, une quantité inquiétante étant donné que les experts en santé recommandent de ne pas consommer plus de 1 500 milligrammes de sodium *par jour* . C'est aussi un excellent moyen d'utiliser tous ces restes de légumes dans votre bac à légumes - à peu près tout fonctionne dans cette soupe.

- Mode d'emploi : mettre dans une marmite 1 boîte de haricots rouges sans sel ajouté (égouttés), 4 tasses de jus de légumes à faible teneur en sodium comme le jus très végétarien à faible teneur en sodium de Knudsen, 2 à 3 cuillères à café d'origan ou d'assaisonnement à l'italienne, et 2 tasses de tous les légumes que vous avez déjà dans le bac du réfrigérateur, comme les carottes, le céleri et les oignons. Couper grossièrement les légumes en bouchées et porter à ébullition en laissant mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants, environ 10 à 15 minutes. Si désiré, garnir d'une cuillère à soupe de crème sure sans gras.

Déjeuner

- Sandwich au thon

Préparez un sandwich de thon (en conserve - de préférence à faible teneur en sodium, léger et emballé dans de l'eau) avec 1 cuillère à soupe de mayonnaise écrémée ou de yogourt nature écrémé, du céleri haché et des oignons, garni de bébés épinards ou de roquette poivrée, sur 100 % entier. pain de blé (faible teneur en sodium)

- Salade de carottes et ananas

Collation en milieu d'après-midi (*seulement si faim*)

- Patate douce

Appréciez la riche saveur des patates douces ? Pendant que vous êtes à la maison le dimanche, préparez un lot. Enveloppez chacun dans du papier d'aluminium et faites cuire au four pendant environ une heure à 425 degrés F, ou jusqu'à ce que leurs jus sucrés et succulents commencent à suinter dans le papier d'aluminium. Au travail la semaine suivante, mettez-en un au micro-ondes pour un échauffement rapide. Ils sont chargés de goût, ils n'ont donc pas besoin de garnitures supplémentaires. Si vous voulez un peu de zeste, ajoutez une cuillère à café ou deux de moutarde de Dijon sans sel ajouté ou un quart de tasse de yogourt grec nature sans gras.

Dîner

- Salade avec vinaigrette à la moutarde et au miel

Une grande salade avec une variété de laitues, ainsi que des tomates, du concombre et tous les autres légumes que vous avez dans le réfrigérateur, y compris des variétés que vous n'avez jamais pensé à ajouter aux salades mais qui ont en fait un goût délicieux, comme le fenouil tranché.

Vinaigrette à la moutarde et au miel

- **Quinoa et tofu au curry**

Ah, le quinoa. Ces grains/graines entiers sains et riches ont tellement de richesses nutritionnelles qu'ils font honte aux grains raffinés comme le riz blanc. Le tofu est le compagnon idéal car il est à la fois doux pour la taille (par bouchée, le tofu a tendance à contenir environ un tiers des calories de la viande et de la volaille) et bon pour le cœur (le tofu ne contient pas de graisses saturées ni de cholestérol endommageant les artères).

Mode d'emploi : Rincez 1 tasse de quinoa à l'eau froide. Dans une casserole moyenne, mélanger le quinoa avec 1 cuillère à soupe de poudre de curry et 1 cuillère à café de curcuma. Ajouter 2 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, environ 15 minutes. Incorporer 1 tasse de carottes râpées et 1 tasse de tofu ferme en cubes. Donne environ 4 portions d'une tasse. Réfrigérez les portions restantes pour une collation ou un repas facile et sain plus tard dans la semaine.

Dessert (*seulement si faim*)

- **Mousse aux Baies**

Mélangez jusqu'à consistance lisse et crémeuse vos baies fraîches préférées, du tofu soyeux, du Splenda (si nécessaire) et un peu d'extrait de vanille.

JOUR 5

Déjeuner

- **Gruau Orange-Vanille**

Vous pensez que la farine d'avoine est ennuyeuse ? Vous n'avez pas essayé les flocons d'avoine à l'orange et à la vanille du chef Anthony, toujours un favori parmi les invités du Pritikin. C'est un excellent repas pour perdre du poids et commencer votre journée.

- **Thé ou café**

Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de lait écrémé ou de lait de soja et 1 sachet de substitut de sucre (un bon choix est Splenda).

Collation en milieu de matinée (*seulement si faim*)

- **Carottes et houmous**

Ouvrez un gros sac de mini carottes et plongez-les dans votre hummus fraîchement préparé sans huile ni sel ajouté. Préparez simplement dans votre robot culinaire une boîte de pois chiches / pois chiches sans sel ajouté, de tomates fraîches, de jus de citron, d'ail, de piment jalapeno (si vous aimez votre houmous piquant et épicé) et d'herbes fraîches comme la coriandre et l'aneth. Ajouter un peu d'eau, si nécessaire, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Déjeuner

- **Soupe à la crème de tomates**

- **Haricots au beurre au citron et aux oignons verts**

Les haricots beurre sont aussi délicieux qu'ils en ont l'air : gros, charnus et copieux, avec une saveur douce qui se marie bien avec des saveurs vives et affirmées comme le citron et les oignons verts.

1 boîte de haricots beurre sans sel ajouté

½ tasse d'oignons verts hachés (également connus sous le nom d'oignons verts)

Jus d'un demi-citron

Flocons de piment rouge, au goût

2 à 3 tasses de laitue romaine fraîche hachée et/ou de jeune roquette

Dans un bol à mélanger moyen, mélanger les haricots beurre, les oignons verts, le jus de citron et les flocons de piment. Verser sur les feuilles de laitue.

Collation en milieu d'après-midi (à déguster *uniquement* si vous avez faim)

- 1 à 2 tasses de fruits frais

Profitez des bars à salades des épiceries et procurez-vous des contenants de fruits frais prédécoupés comme le melon.

Dîner

- Saumon acidulé facile

Saisir, peau vers le haut, une coupe de 4 onces de saumon dans une poêle antiadhésive chaude et cuire jusqu'à ce que le fond soit bien doré, de 3 à 5 minutes. Retourner et cuire jusqu'à ce que le centre soit légèrement translucide, 1 à 3 minutes. Transférer le saumon dans le plat de service. Dans la poêle, ajoutez ¼ de cuillère à café de zeste d'orange râpé, 3 onces de jus d'orange et ½ tasse de vin blanc. Faire bouillir jusqu'à réduction de moitié, environ 3 minutes. Incorporer 1 cuillère à café de feuilles de thym frais. Verser la sauce sur le saumon.

- Nouilles soba aux concombres épicés

Cuisiner des nouilles soba (le mot japonais pour le sarrasin) au lieu de nouilles à la farine blanche est un excellent moyen de réduire les calories. Une tasse de soba ne contient que 113 calories ; une tasse de pâtes blanches, environ 200. De plus, les nouilles soba sont pleines de fibres, de protéines et de vitamines B.

Mélanger dans un grand bol :

2 gros concombres, pelés, épépinés et tranchés

½ cuillère à soupe de paprika Une

pincée de poivre de Cayenne Une

pincée de grains de poivre noir, fraîchement moulus

½ tasse de jus de citron frais

Laisser reposer le mélange de concombre pendant quelques minutes pendant que vous faites cuire 8 onces de nouilles soba selon pour emballer les instructions. Après avoir cuit et égoutté les sobas, mélanger dans un bol avec le mélange de concombre et mélanger doucement.

- 1 à 2 tasses d'épinards sautés

Versez un sac de 6 onces de bébés épinards prélavés dans un wok chaud grésillant avec une petite quantité d'eau ou de vin blanc, 1 cuillère à soupe de jus de citron et de l'ail émincé. Remuer les épinards jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

Dessert (*seulement* si faim)

- Smoothie aux fruits

Smoothie fait au mélangeur avec 1 tasse de yogourt nature sans gras, ¾ tasse de glace pilée, ½ banane et baies fraîches ou congelées.

Autre exemples

- Petit déjeuner : lait écrémé avec 30 g de pain.
- En milieu de matinée : une orange.
- Déjeuner : haricots verts aux légumes et couscous et une infusion.
- Snack : yaourt aux fraises.
- Dîner : bouillon de légumes avec nouilles et poulet et une pomme.

- Petit déjeuner : thé ou infusion avec 50 g de pain à la tomate et à l'huile.
- En milieu de matinée : un yaourt.

- Déjeuner : bouillon de légumes, salade avec 1 pomme de terre bouillie, 1 carotte bouillie, 1 tomate et laitue et une omelette française à un œuf.
 - Snack : 100 g de fromage frais avec 150 g de fruits.
 - Dîner : 200 g de légumes bouillis, poisson blanc grillé, 50 g de pain et une infusion.
-
- Petit déjeuner : une orange, une infusion et 50 g de pain avec une pincée de margarine.
 - En milieu de matinée : 50 g de fromage frais.
 - Déjeuner : 60 g de pois chiches avec 50 g de couscous et légumes, une tomate et un yaourt.
 - Snack : 50 g de céréales avec du lait.
 - Dîner : Crème de légumes avec poitrine de poulet grillée et une infusion.

Pour en savoir plus visitez notre Site web Sarah Magg

- [Programme Alimentaire Perte de poids](#)
- [régime abura menu gratuit méthode + avis 2021](#)
- [jus citron maigrir du ventre : Vrai ? et comment ?](#)
- [café et citron: peut aider à maigrir ?](#)
- [programme minceur gratuit + pdf efficace](#)
- [jeune intermittent le soir pour maigrir facilement](#)
- [Jeûne Intermittent Programme : Gratuit à Télécharger](#)