

SARAH MAGG

JEÛNE INTERMITTENT 16/8 MENU PDF

Instagram : [@sarahmagg_coach](https://www.instagram.com/sarahmagg_coach)

sarahmagg.com/fr



Contenu

2024

- Introduction au Jeûne Intermittent 16/8
- Conseils Préliminaires (Recommandations + Hydratation)
- jeûne intermittent 16/8 horaires
- jeûne intermittent 16/8 menu gratuit
- Comment appliquer un horaire de repas au jeûne intermittent 16/8
- boissons autorisées jeune intermittent 16/8
- menu jeûne intermittent perte de poids
- Avantages potentiels pour la santé

Introduction au Jeûne Intermittent 16/8

Le jeûne intermittent est une pratique alimentaire qui alterne entre des périodes de jeûne et des périodes d'alimentation.

Parmi ses nombreuses méthodes, le jeûne intermittent 16/8 se distingue par un **cycle de 16 heures de jeûne** suivi d'une fenêtre alimentaire de 8 heures.

Cette approche gagne en popularité en raison de ses potentiels bienfaits pour la santé et de sa flexibilité dans la gestion du temps d'alimentation.



Le jeûne intermittent diffère des régimes traditionnels en mettant l'accent sur le moment de l'alimentation plutôt que sur la restriction calorique.

Il permet au corps de **passer par des cycles de jeûne**, pendant lesquels il puise dans ses réserves d'énergie, favorisant ainsi la combustion des graisses.

Cette approche peut également influencer positivement des processus biologiques tels que **l'autophagie**, qui consiste en la dégradation et le recyclage des cellules endommagées.

Cycle 16/8

Le cycle 16/8 implique une période de jeûne de 16 heures, au cours de laquelle **aucune calorie n'est consommée**, suivie d'une **fenêtre alimentaire de 8 heures** pendant laquelle les repas et collations sont autorisés.

Cette méthode offre une flexibilité significative, permettant aux individus de déterminer les horaires qui correspondent le mieux à leur style de vie.

Il est commun de commencer le jeûne en sautant le petit-déjeuner et de manger les repas pendant la période de l'après-midi et du soir.

jeûne intermittent 16/8 horaires

Le régime alimentaire dans le régime de jeûne intermittent 16/8 est en mangeant de la nourriture dans les 8 heures seulement,

puis en jeûnant pendant 16 heures, et dans la troisième image, une explication simple qui vous aide à mettre en œuvre le programme de jeûne.

jeûne intermittent 16/8 menu gratuit

1

Sarah maggy

SARAHMAGG.COM/FR



Avant
midi
(12pm)

La période de jeûne

Vous pouvez prendre des boissons telles que du thé et du café.

De 12h.m
(midi)
à
20h(8pm)

La période de repas

La nourriture est divisée en 2 ou 3 repas dans les 8 heures

Repas 1
À midi
(12pm)

Repas 2
À 16h
(4pm)

Repas 3
À 20h
(8pm)

De 20h(8pm)
Jusqu'à
midi(12pm)
le lendemain

La période de jeûne +
la période de sommeil

une semaine de jeûne intermittent 16h 8h

LE JOUR 1

le petit déjeuner

- 2 œufs durs.
- Une grande assiette à salade.
- Un demi-pain de mon pain.
- Une tasse de thé au lait.

le déjeuner

- Un quart de poulet grillé ou bouilli.
- Une grande assiette à salade.
- 3 cuillères à soupe de légumes.

le dîner

- 2 fruits.
- Une tasse de yaourt ou une tasse de lait.

LE JOUR 2

le petit déjeuner

- 5 cuillères de haricots à l'huile d'olive.
- Une grande assiette à salade.
- Disposer une miche de mon pain.
- Une tasse de yaourt.

le déjeuner

- 2 morceaux de viande bouillie.
- Une grande assiette à salade.
- 3 cuillères à soupe de légumes cuits.

le dîner

- Une grande assiette de salade.

LE JOUR 3

le petit déjeuner

- Un morceau de fromage Quraish, cheddar ou feta.
- Une grande assiette à salade.
- Un demi-pain de mon pain.
- Une tasse de yaourt.

le déjeuner

- 2 poissons grillés.
- Une grande assiette à salade.
- 3 cuillères à soupe de légumes cuits.

le dîner

- Une assiette de soupe aux légumes.

LE JOUR 4

le petit déjeuner

- Un morceau de pâté ou de croissant.
- Une tasse de lait avec du sucre ajouté pour une tasse de thé.

le déjeuner

- Une boîte de thon sans huile
- Une grande assiette de salade verte.

le dîner

- Une assiette de légumes sautés avec du brocoli.

LE JOUR 5

le petit déjeuner

- 3 morceaux de biscotte dentaire.
- Une tasse de thé au lait avec du sucre diététique.

le déjeuner

- 9 cuillères à soupe de nouilles bouillies.
- Quart de poulet grillé.
- Une grande assiette de salade.

le dîner

- Plat de légumes sautés de carottes

LE JOUR 6

le petit déjeuner

- 2 œufs durs.
- Une grande assiette à salade.
- Un demi-pain de mon pain.
- Une tasse de thé au lait.

le déjeuner

- Une assiette de soupe aux lentilles.
- Une grande assiette de salade.

le dîner

- Plat de légumes sautés de carottes

LE JOUR 7

le petit déjeuner

- Un morceau de fromage Quraish, cheddar ou feta.
- Une grande assiette à salade.
- Un demi-pain de mon pain.
- Une tasse de yaourt.

le déjeuner

- 3 cuillères à soupe de riz.
- Quart de poulet grillé.
- Une assiette de salade est grande.

le dîner

- Une assiette de soupe aux légumes.

Comment appliquer un horaire de repas au jeûne intermittent 16/8

Dans le jeûne intermittent, 2 ou 3 repas sont autorisés à partir d'aliments

qui ne contiennent pas un pourcentage élevé de glucides et dans lesquels il est nécessaire de s'assurer d'obtenir tous les nutriments dont le corps a besoin.

Les calories quotidiennes sont réparties (soit 1500 calories sur les repas), et il est préférable de diversifier les sources alimentaires de protéines, de glucides et de graisses saines, et voici quelques exemples:

Protéine , vous pouvez manger de la viande, du poulet, du thon, du saumon, des œufs, du kofta ou du fromage cottage.

Les aliments précédents peuvent être consommés bouillis ou grillés au four.

Des glucides sains , vous pouvez manger une demi-tasse de riz brun ou de riz basmati, et vous pouvez manger de l'avoine ou des patates douces.

Il est conseillé de réduire le pain et les pâtes.

Des graisses saines , de l'huile d'olive ou de l'huile chaude peuvent être utilisées.

Vous devriez manger plus de légumes à feuilles et certains types de fruits peuvent être consommés avant et après le repas et pendant les repas.

Deuxièmement, la période de jeûne de 16 heures

Pendant cette période du programme alimentaire en jeûne intermittent 16h, il est possible de consommer certaines

des boissons autorisées uniquement dans le régime de jeûne , comme

- l'eau,
- le thé
- et le café sans sucre ou avec l'un des types de sucre pauvres en glucides .

Notes sur l'application du régime au jeûne intermittent

- *L'horaire précédent ne doit pas être suivi pour les femmes qui allaitent , les femmes enceintes, les personnes souffrant de maladies chroniques ou celles qui prennent des médicaments tels que l'hypertension et le sucre, et vous devez ensuite consulter le médecin traitant avant d'appliquer le programme alimentaire pendant le jeûne. régime.*
- *Il est **préférable** de commencer le jeûne intermittent 16/8 **progressivement**, d'abord en augmentant progressivement le nombre d'heures de jeûne, en particulier pour ceux qui ne sont pas habitués au jeûne, ainsi qu'en augmentant **progressivement** le nombre de jours.*

- Il est préférable de faire de l'exercice pendant la période de huit heures si cela comprend des poids lourds, et vous pouvez faire quelques exercices légers avant le petit-déjeuner.

BOISSONS AUTORISEES JEUNE INTERMITTENT 16/8

Voici une liste complète des boissons autorisées et interdites dans l'horaire de restauration pendant le jeûne intermittent:

Permis

- l'eau
- 2 tasses de café
- Une cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme.

- Gingembre
- Une tasse de menthe.

- Fenouil
-
- Gomme d'encens
-

- 3 tasses de thé

Interdit

- Karité
- Cannelle

- Cola léger

- le lait

- L'eau de noix de coco

- citron

- Nescafé avec blanchiment ajouté

- Les jus
- Le fenugrec
- Cumin
- Clous de girofle

Menu jeûne intermittent perte de poids

Certains qui cherchent à perdre du poids prennent le jeûne intermittent 16/8

comme un moyen rapide et facile de perdre du poids.

En théorie, s'abstenir de tout ou partie des aliments et boissons entraîne une réduction du nombre de calories consommées,

ce qui peut entraîner une perte de poids au fil du temps, et l'une des choses qui fait que le jeûne intermittent 16/8 contribue à sa diminution, ce qui suit:

Stimuler le métabolisme: Certaines recherches ont montré que le jeûne à court terme peut stimuler le métabolisme en augmentant les niveaux du neurotransmetteur norépinéphrine, ce qui peut favoriser la perte de poids.

Réduire la graisse corporelle: une étude publiée en 2013 a montré que le jeûne entraînait une perte de poids et que les changements dans la composition corporelle varient en fonction de l'âge et du sexe des personnes.

Amélioration des signes vitaux dans le sang: Lorsqu'une analyse a été menée sur des personnes après un jeûne un mois, une diminution du poids a été observée, une diminution significative du taux de cholestérol et une petite diminution des taux de triglycérides .

Exemples de repas à jeun intermittents

Nous vous proposons un exemple de distribution des repas et de leurs quantités au cours d'une journée par le jeûne intermittent.

Cette journée contient **1500 calories** au total des **3 aliments** à raison de "**165 grammes de protéines, 52 grammes de matières grasses et 72 grammes de glucides.** "

exemple de menu fasting 16/8

Le premier repas:

- 3 œufs de taille moyenne.
- Un verre de lait.
- 20g d'arachides.
- 50 g de pain brun.
- Salade verte.

Le deuxième repas:

- 300 g de poitrines de poulet grillées et le poids après cuisson.
- 100g de riz et pesée après cuisson. Salade verte.

Le troisième repas:

- 200 g de fromage cottage à 4% de matières grasses.
- Un verre de lait.
- Salade verte.

Vous pouvez remarquer que les repas ont été distribués comme suit:

- **Vous pouvez manger jusqu'à 2** tasses de salade verte, car elle est saturée et fournit au corps des protéines et des fibres qui améliorent la digestion.
- **Prendre soin des protéines**, qui est l'un des éléments de base pour se sentir rassasié, aide à développer la masse musculaire et à ne pas la perdre pendant un régime.
- **Évitez les bonbons et le sucre** dans les repas et réduisez la quantité de graisses utilisées dans la préparation des aliments.

Avantages potentiels pour la santé

Le jeûne intermittent 16/8 a été associé à plusieurs avantages pour la santé.

Parmi ceux-ci figurent la perte de poids et la **gestion du poids corporel**, grâce à la restriction calorique induite par le jeûne.

De plus, cette pratique peut **améliorer la sensibilité à l'insuline**, réguler les niveaux de sucre dans le sang et favoriser une meilleure santé cardiovasculaire.

Des études suggèrent également **des effets positifs sur la cognition, l'énergie, et même la longévité**, bien que la recherche sur ce sujet soit en cours.

EN SAVOIR PLUS

- [jeûne intermittent 16/8 menu](#)

RECOMMANDATION

- [jeûne intermittent programme facile et efficace](#)
- [jeûne intermittent quoi manger et éviter, les meilleurs aliments](#)

Si vous souhaitez essayer un autre type de régime,

[Visitez le site de Sarah Magg FR](#)