

Réussir son rééquilibrage alimentaire : Le plan d'action sur 7 jours

Les piliers de votre assiette idéale

- Visez un déficit calorique modéré de 300 à 500 kcal par jour pour une perte de poids durable de 0,5 kg par semaine.
- Appliquez la règle de l'assiette : 1/2 de légumes, 1/4 de glucides complets (féculents ou légumineuses) et 1/4 de protéines.
- Assurez un apport de 20 à 30g de protéines à chaque repas principal pour maintenir la satiété.
- Consommez au minimum 5 portions de fruits et légumes par jour pour les fibres et micronutriments.

Les règles d'or pour une alimentation saine

- Hydratation : buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour et évitez les boissons sucrées ou alcoolisées.
- Limitez les produits ultra-transformés et les sucres ajoutés à moins de 50g par jour.
- Variez les protéines : incluez deux portions de poissons par semaine (dont un poisson gras pour les oméga-3) et alternez avec des protéines végétales (lentilles, pois chiches, tofu).
- Privilégiez les cuissons saines : vapeur, papillote, grillade ou four sans excès de matières grasses.

Menu type sur 7 jours

- Jour 1 : Poulet grillé, quinoa et brocolis vapeur.
- Jour 2 : Filet de cabillaud, riz complet et haricots verts.
- Jour 3 : Curry de lentilles au tofu et épinards frais.
- Jour 4 : Pavé de saumon, patate douce rôtie et asperges.
- Jour 5 : Omelette aux champignons, salade composée et une tranche de pain complet.
- Jour 6 : Chili sin carne (haricots rouges), quinoa et poivrons sautés.
- Jour 7 : Dinde rôtie, purée de pois chiches et courgettes grillées.

La collation stratégique

- Prévoyez une collation si l'intervalle entre deux repas dépasse 5 heures.
- Privilégiez un fruit frais de saison.
- Ajoutez une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noix) pour les bons lipides.