

LE PANIER IDEAL

PROTEINES (1 portion par repas, y compris au petit déjeuner)

Escalope de poulet (cuite sans peau)
Escalope de dinde (cuite sans peau)
Boeuf (5% de gras) (**1 fois par semaine**)
Bresaola (attention au sel)
Veau
Saumon frais*
Saumon fumé*
Cabillaud, colin, poissons blancs
Thon frais ou en boîte (sans huile)*
Fromage blanc, yaourts

Jambon blanc (attention au sel et additifs !)
Sardines fraîches ou en boîte (sans huile)*
Maquereaux frais ou en boîte (sans huile)*
Crevettes, langoustines, crabe
Noix de Saint Jacques
2 œufs (pochés, brouillés, à la coque, en omelette)
Blancs d'œufs
Tofu

*Poissons gras (2 fois par semaine)

GLUCIDES (Fibres et protéines)

Pommes de terre nouvelles, rattes, de Noirmoutier (**avec la peau**)
Patate douce
Topinambours
Nouilles Soba, Udon
Pâtes de lentilles, de pois chiches
Pâtes au edamame
Couscous
Quinoa
Orge
Pâtes complètes
Pois chiches

Haricots rouges, blancs, noirs
Lentilles (corail, vertes, noires)
Amarante
Épeautre
Boulgour
Riz brun, riz sauvage, basmati
Avoine
Pain de seigle, complet, au son, multi-graines

LEGUMES

Aubergine
Carottes
Courgettes
Edamame
Tomates
Potiron
Potimarron
Petits pois

Haricots verts
Betterave
Artichaut
Asperges
Brocolis
Concombre
Choux-fleur
Endive, chicorée rouge



Celeri
Fenouil
Kale
Poireaux

Champignons
Poivrons
Radis
Épinards

FRUITS

Pomme
Pastèque
Avocat (eh oui c'est un fruit !)
Fraises, mûres, framboises
Fruit de la passion
Pamplemousse
Citron (jaune, vert)

Kiwi (vert, jaune)
Nectarine, brugnon
Orange
Clémentine
Papaye
Pêche
Poire
Ananas

- *Il est préférable de consommer les fruits entiers (fibres, vitamines, minéraux).*
- *Éviter les fruits en conserve (ils baignent souvent dans du sirop) ainsi que les fruits prédécoupés qui ont perdu une grande partie de leurs vitamines*
- *Les fruits secs sont nettement plus sucrés et plus caloriques que les fruits frais.*
- *Dans l'idéal, il faut consommer les fruits à distance des repas, par exemple au petit déjeuner, ou en collation accompagnés d'un yaourt light ou de quelques fruits secs.*

LAITAGES

Lait écrémé
Lait demi-écrémé
Lait d'amande sans sucre
Lait de soja sans sucre
Yaourt entier au soja

Yaourt Grec sans sucre (riche en protéines)
Cottage cheese (riche en protéines)
Feta (riche en protéines)

Les fromages sont à consommer avec modération (20/30g maximum) car ils sont très caloriques et riches en graisses saturées. L'idéal est de consommer des fromages de chèvre et de brebis, frais plutôt que secs.

BOISSONS

Eau (plate plutôt que gazeuse)
Thé, infusion (thé vert, menthe, citron, gingembre, verveine, etc.)
Café (**limitez-vous votre consommation**)



HUILES

1 portion = **1 cuill à soupe.**

Huile d'olive, de coco, d'avocat, de noix, de colza.

NOIX / GRAINES (non grillées ET non salées).

Teneur en calories élevée donc limitez vos portions et variez au maximum.

Noix (5)

Cajou (5)

Noix du Bresil (2)

Pecans (5)

Amandes (6/8)

Macadamia (3)

Noisettes (5/6)

Pignons de pin (1 cuill à café)

Pistaches (1 cuill à café)

Graines de lin (1 cuill à café)

Graines de Chia (1 cuill à café)

Graines de potiron (1 cuill à café)

Graines de sésame (1 cuill à café)