



Liste de course



La base de votre rééquilibrage alimentaire commence au moment de faire les courses. Avoir les bons produits chez soi c'est c'est un premier pas pour mieux consommer. Pour cela il suffit de penser aux différentes sources alimentaires dont vous avez besoin et de classer vos produits ainsi.

De plus en cas de plan alimentaire associé, vous retrouverez dans cette liste de course tous les produits adaptés à votre plan, vous n'aurez plus qu'à suivre vos quantités conseillées.

Sources de protéines animales

- Volaille en filet, escalope
- Oeufs
- Poissons frais
- Thon et maquereaux en conserve au naturel
- Poissons surgelés non transformé
- Viande rouge, steak 5%
- Tranche de blanc de dinde, jambon
- Saumon ou truite fumée en tranche
- Charcuterie maigre : bacon, viande des grison, allumettes de jambon
- Veau, porc, agneau, lapin...



Sources de protéines végétales

- Tofu nature
- Pâtes de légumineuse (au moins 20gr de protéine pour 100gr)
- Protéines de soja déshydratées
- Seitan
- Tempeh
- Lentilles (corails, vertes, blondes...)
- Pois et fèves

Sources de protéines des produits laitiers

- Fromage blanc nature
- Skyr nature
- Petits suisses naturels
- Carré Frais 0%
- Saint Moret
- Lerdameur léger
- Cancoillotte



Sources de glucides complexes : Féculents

- Riz complet, semi complet, blanc
- Pâtes complètes, semi complètes, blanches
- Pomme de terre, patate douce, racines
- Semoule
- Maïs
- Flocon d'avoine
- Farines de votre choix
- Pains traditions, peu transformés
- Galettes de sarrasin, de maïs, de blé
- Légumineuses : boulgour, quinoa, millet



@Les_assiettes_de_la_diet
sur Instagram pour avoir
des idées repas du quotidien



Sources de Légumes

- Tous légumes frais de votre choix à cuire ou en crudités
- Légumes surgelés bruts non cuisinés
- Conserves simples non cuisinées
- Oignon, ail, échalote
- Aide culinaire : coulis et chair de tomates

Sources de matières grasses / lipides

- Huile d'olive pour cuisson
- Huile de noix, lin, colza pour crudités
- Avocat
- Beurre
- Fruits oléagineux : noix, amandes, noisette non salées
- Purée de fruits oléagineux peu transformée
- Poudre d'amande, noisettes...
- Fromages à pâtes dures ou molles peu transformés
- Gruyère rapé, parmesan, comté rapé
- Mozzarella, fêta, burrata
- Crème fraîche légère 15% ou classique
- Lait de coco

Autres

- Lait ou boisson végétales non sucrées
- Assaisonnement : curry, paprika, colombo, herbe de Provence, ail, échalote, ciboulette, aneth, thym, gingembre...
- Moutarde, ketchup, sauces
- Vinaigres
- Sel, poivre
- Thé, tisane, infusion, café

Sources de Fruits

- Tous fruits frais de votre choix
- Fruits surgelés bruts non cuisinés
- Aide culinaire : jus de citron

Sources de glucides simples : plaisir

- Chocolats simples noir ou au lait
- Pépites de chocolat
- Miel
- Confiture
- Fruits secs : dattes, abricots, raisin..
- Pâtes de fruits
- Biscuits
- Pâte à tartiner
- Sucre au choix (blanc, roux, coco...)
- Jus de fruit
- Tout autre aliment qui vous fait plaisir

Quand précisé peu transformé : qu'est ce que ça veut dire ? Cela veut dire avec une liste d'ingrédient simple, compréhensible, sans superflu, juste ce qu'il est normal de retrouver dans le type de produit choisis.

Du bio ou pas ? Peu utile de prendre du bio pour des produits transformés, si vous souhaitez en consommer, garder votre budget pour les fruits et légumes, surtout ceux ou l'on consomme la peau, et les viandes et poissons.

Du allégé ou pas ? Non pas nécessairement car en dehors de quelques fromages cela devient des produits beaucoup plus transformés que leur version classique.

Prise de RDV au 06.07.52.89.00
Ou bien directement sur mon site internet
via le formulaire "Prise de RDV"

