

# Le panier idéal pour retrouver un ventre plat

---

## Légumes frais et de saison (Priorité aux fibres)

- Légumes verts : épinards, brocolis, courgettes, haricots verts
- Légumes crucifères : chou-fleur, chou kale
- Légumes colorés : poivrons, aubergines, tomates
- Aromates frais : persil, coriandre, basilic
- Racines : carottes, radis

## Protéines maigres (Pour la satiété et le maintien musculaire)

- Viandes blanches : blanc de poulet, dinde
- Poissons blancs : cabillaud, colin, sole
- Poissons gras (riches en Oméga-3) : saumon, sardines, maquereaux
- Protéines végétales : tofu ferme, tempeh, lentilles, pois chiches
- Œufs bio (filière plein air)

## Féculents à index glycémique bas (Énergie durable)

- Céréales complètes : quinoa, riz complet, sarrasin
- Légumineuses : lentilles corail, haricots rouges
- Tubercules : patate douce
- Flocons d'avoine complets (pour le petit-déjeuner)

## Lipides sains et aromates (Pour le métabolisme)

- Huiles de qualité : huile d'olive extra vierge, huile de colza
- Oléagineux : amandes, noix, graines de chia
- Épices brûle-graisses : curcuma, gingembre frais, cannelle, piment de Cayenne
- Vinaigre de cidre (pour la digestion)

## Les 3 réflexes pour réussir vos courses

- Ne faites jamais vos courses le ventre vide pour éviter les achats impulsifs sucrés.
- Privilégiez les produits bruts : si la liste d'ingrédients dépasse 5 lignes, reposez le produit.

- Préparez vos repas à l'avance (batch cooking) pour ne pas céder aux plats transformés en semaine.