

# Transformez votre silhouette : La liste de courses idéale pour une perte de poids durable

---

## Légumes : Le socle de votre satiété

- Légumes verts à volonté : épinards, brocolis, courgettes, haricots verts
- Légumes croquants : poivrons, concombres, radis, céleri
- Salades variées : mâche, roquette, laitue
- Légumes racines : carottes, patates douces (en portions modérées)
- Aromates frais : persil, coriandre, basilic pour donner du goût sans calories

## Protéines : Pour préserver votre masse musculaire

- Viandes maigres : blanc de poulet, dinde, filet de veau
- Poissons et fruits de mer : cabillaud, colin, crevettes, saumon (riche en oméga-3)
- Options végétales : tofu ferme, tempeh, seitan
- Légumineuses : lentilles corail, pois chiches, haricots rouges
- Œufs : une source de protéines complète et économique

## Féculents : L'énergie à index glycémique bas

- Céréales complètes : quinoa, riz complet, sarrasin
- Flocons d'avoine : idéal pour un petit-déjeuner rassasiant
- Pâtes complètes ou au blé entier (en portion contrôlée)
- Pain au levain ou pain complet de qualité

## Bons lipides : Pour le bon fonctionnement hormonal

- Avocats : pour les graisses mono-insaturées
- Oléagineux : amandes, noix, noisettes (une petite poignée par jour)
- Graines : chia, lin, courge pour les fibres et minéraux
- Huiles de qualité : huile d'olive extra vierge, huile de colza

## Les indispensables du placard : Pour assaisonner sans culpabiliser

- Épices variées : curcuma, cumin, paprika, cannelle

- Vinaigre de cidre ou jus de citron pour vos assaisonnements
- Thé vert ou infusions sans sucre ajouté
- Lait végétal sans sucres ajoutés (amande ou soja)