

Mincir sans frustration : votre liste de courses idéale

Légumes : le socle de votre assiette

- Légumes verts : épinards, brocolis, courgettes, haricots verts
- Légumes colorés : poivrons, tomates, carottes, aubergines
- Salades variées : mâche, roquette, batavia
- Champignons de Paris ou pleurotes
- Herbes fraîches : persil, coriandre, basilic

Protéines : pour la satiété et le maintien musculaire

- Viandes maigres : blanc de poulet, escalope de dinde
- Poissons blancs : cabillaud, colin, merlu
- Poissons gras (riches en Oméga-3) : saumon, sardines
- Œufs bio
- Options végétales : tofu ferme, tempeh, lentilles, pois chiches

Féculents : l'énergie longue durée

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

Matières grasses et assaisonnements

- Huile d'olive extra vierge (cuisson et assaisonnement)
- Avocats
- Oléagineux non salés : amandes, noix, noisettes
- Graines : chia, courge, lin
- Épices : curcuma, gingembre, cannelle, poivre

Les réflexes pour éviter le transformé

- Privilégiez les produits bruts : un ingrédient unique par emballage

- Lisez les étiquettes : fuyez les produits avec plus de 5 ingrédients
- Évitez les sucres ajoutés cachés dans les sauces et plats préparés
- Cuisinez en gros le dimanche pour éviter les solutions de facilité industrielles
- Remplacez les sodas et jus par de l'eau infusée ou des tisanes