

# Optimisez votre métabolisme : Le plan d'action des 30 grammes

---

## Les 3 piliers de la méthode

- 30 végétaux différents par semaine : inclut fruits, légumes, céréales, légumineuses, graines, noix, oléagineux, herbes, épices, thé, café, chocolat noir et huile d'olive.
- 30 g de fibres par jour : essentiel pour la satiété et la santé du microbiote.
- 30 g de protéines à chaque repas : nécessaire pour atteindre le 'seuil de leucine' et favoriser la construction musculaire.

## Maîtriser l'apport en protéines

- Petit-déjeuner complet : 2 œufs (14 g) + 125 g de fromage blanc (7 g) + 1 c. à café de beurre de cacahuètes (4 g) + flocons d'avoine (5 g).
- Sources de référence : 100 g de filet de poulet (30 g), 75 g de jambon ou saumon fumé (16,5 g), 100 g de lentilles cuites (9 g).
- Le seuil de 30 g est indispensable pour fabriquer du nouveau muscle et obtenir une silhouette tonique.

## Atteindre l'objectif de 30 g de fibres

- Privilégiez les céréales complètes : 100 g de riz complet apportent 5 g de fibres contre seulement 1 g pour le riz blanc.
- Boostez vos apports : 1 c. à café de psyllium apporte 8 g de fibres, 1 c. à soupe de graines de chia apporte 3,5 g.
- Intégrez les légumineuses 2 à 3 fois par semaine pour atteindre vos quotas hebdomadaires.
- Bon à savoir : augmenter sa consommation de fibres de 5 g par jour réduit le risque de mortalité toutes causes confondues de 14 %.

## Stratégies pour la satiété et la perte de poids

- Astuce amidon : cuisez vos féculents (riz, pâtes, pommes de terre) puis laissez-les refroidir avant réchauffage pour augmenter l'amidon résistant.
- Cible calorique : 1 800 calories par jour est un indicateur efficace pour une femme sédentaire de 40-60 ans.
- Rythme de perte : un déficit de 300 à 500 calories par jour permet une perte de 500 g à 1 kg par semaine.

## **Activité physique recommandée**

- Objectif quotidien : 7 000 à 10 000 pas par jour.
- Option cardio : 3 séances de 50 minutes d'activité modérée par semaine.
- Renforcement : 2 séances hebdomadaires pour optimiser la perte de poids et la tonicité.