

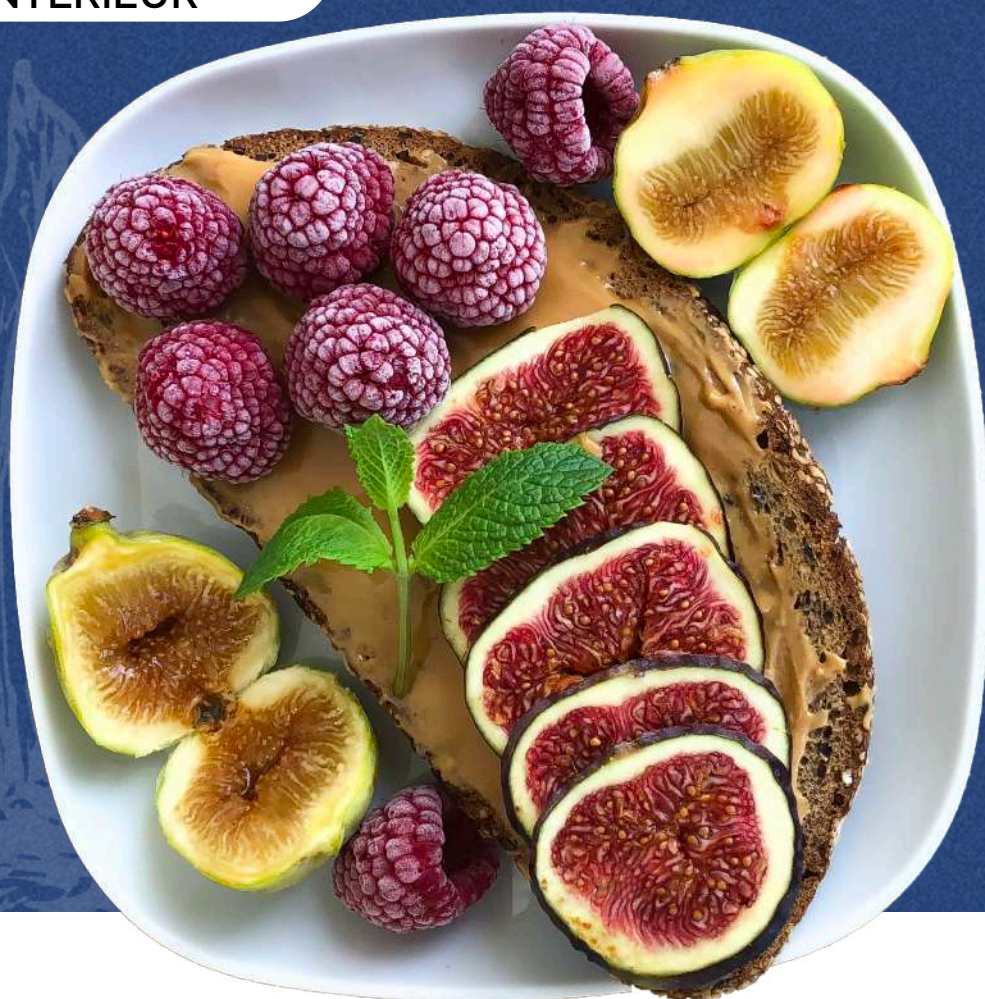
# LE GUIDE EN **7** ETAPES

## POUR UNE

# ALIMENTATION SAINNE

*Une alimentation saine ne doit pas être compliquée,  
restez simple et suivez-la étape par étape.*

VOIR LES DÉTAILS À  
L'INTÉRIEUR



LACHOUETTE\_FITNESS

**LA CHOUETTE**  
FITNESS



Suivez ces 7 étapes pour un succès garanti. Vous n'avez pas besoin de les mettre en œuvre tous en même temps:

## COMMENCER LENTEMENT ET SUIVRE VOTRE PROPRE RYTHME



### 1 MANGER DES LÉGUMES

Donnez aux légumes un rôle principal dans votre assiette. Accompagnez chaque portion de protéines d'une portion de délicieux légumes. Mangez au moins 250g au moins de légumes par jour et ressentez la différence.



### 2 MANGER DE BONS GRAS

Les bons gras réduisent votre taux de cholestérol. Comment pouvez-vous les inclure dans votre alimentation? Mangez une petite poignée de noix ou amandes non salées par jour, mettez du poisson au menu chaque semaine et mangez de l'avocat plus souvent.



### 3 RESTER HYDRATÉ

Un adulte a besoin de 1,5 à 2 litres de liquide en moyenne chaque jour, et le meilleur désaltérant est bien sûr l'eau.



### 4 CUISINER DES REPAS FAITS MAISON

Pour une alimentation plus saine, vous pouvez préparer vos repas. Cela n'a pas besoin d'être compliqué. Continuez à lire...



### 5 UNE JOURNÉE SANS VIANDE

Manger sans viande pendant une journée par semaine aura des effets positifs sur votre santé. Heureusement, il existe de nombreux aliments pour la remplacer.



### 6 VARIER LE PTI-DEJ ET LE DÉJEUNER

Mangez intelligemment. Échangez les sandwiches type fast food ou autres, pour des repas plus variés. En gardant la variété dans votre alimentation, vous obtenez une plus grande sélection de nutriments. Vous ne vous lasserez jamais non plus.



### 7 ÉVITER LES INGRÉDIENTS CACHÉS

De nombreux produits contiennent plus de sucre et de sel que vous ne le pensez. Même des produits auxquels vous ne vous attendez pas !



# MANGER DES LÉGUMES



# 1



LACHOUETTE\_FITNESS

**LA CHOUETTE**  
— FITNESS

# MANGER DES LÉGUMES

Tout le monde sait que les légumes sont bons pour nous mais comment pouvons-nous nous assurer d'en manger suffisamment? Voir les trucs et astuces pour manger plus de légumes une fois pour toutes.



## A CHAQUE REPAS

Il est recommandé de manger 2 à 3 tasses de légumes par jour minimum. Je dirais à chaque repas comme repère.



## ALTERNATIVES

Les légumes en purée ou en soupe ne sont certainement pas que pour les enfants. C'est un moyen intelligent de commencer et d'obtenir ainsi plus de légumes dans le menu du jour. Pour ceux qui ont du mal à les consommer sous forme solide.



## MANGER L'ARC-EN-CIEL

Les légumes tirent leur couleur, entre autres, des substances naturelles qui contribuent à notre santé. Chaque couleur représente différents éléments nutritifs. Les légumes orange, par exemple, contiennent du bêta-carotène, qui est transformé dans notre corps en vitamine A. Les légumes verts sont riches en fer et en acide folique. Pour obtenir la meilleure variété de nutriments, assurez-vous de «manger l'arc-en-ciel».



# 5 LÉGUMES LES PLUS POPULAIRES ET COMMENT LES CONSERVER



Pour conserver la meilleure qualité des nutriments qui se trouvent dans nos légumes, nous devons apprendre à les stocker correctement. Si vous conservez les légumes trop longtemps ou de manière incorrecte, ils peuvent perdre des nutriments tels que la vitamine C et l'acide folique. Voici un aperçu pratique des 5 légumes les plus consommés.



## TOMATES

À utiliser dès que possible après l'achat et à conserver pendant une semaine maximum. Ne pas réfrigérer. A conserver à température ambiante où ils conservent leur goût et leur fermeté.



## HARICOTS VERT

Pour une meilleure qualité, conservez jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou 4 jours dans un endroit sombre et frais.



## SALADE

Conservez jusqu'à 2-3 jours au réfrigérateur, mais mangez-le aussi frais que possible.



## BROCOLI

A conserver dans son emballage d'origine jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.



## CONCOMBRE

A consommer de préférence juste après l'achat, mais peut être conservé jusqu'à une semaine. Ne pas réfrigérer mais conserver dans un endroit sombre et frais.

# FRAIS, CONSERVES OU SURGELÉS?

Avantages / Inconvénients



## LEQUEL CHOISIR ?

Choisissez des légumes frais lorsqu'ils sont de saison de préférence, ils sont de meilleure qualité. Les légumes en conserve peuvent dépanner, ne pas en abuser, faites attention au sel ajouté dans certains produits. Les surgelés contiennent autant de nutriments, ils peuvent parfois être de meilleure qualité que le frais car importation-dégradation des nutriments (oxygène, lumière, chaleur)



## LE FRAIS

- Grande source de vitamines
- Les produits de saison (français) auront le meilleur goût et garderont la quasi totalité des nutriments
- A consommer rapidement



## CONSERVES

- Alternative au frais et congelés
- Moins riche en nutriments
- A rincer pour éliminer le sel
- Mieux que de ne pas manger de légumes
- Longue durée de conservation, pratique pour le garde-manger



## SURGELÉS

- Autant de vitamines et de nutriments que les légumes frais
- Congelé immédiatement après la récolte
- Certains ont ajouté du sel (vérifiez les étiquettes)
- Conserve bien leur croquant et leur fermeté
- Un maximum de 12 mois de stockage au congélateur



# ***MANGER DES BONNES GRAISSES***



**2**



LACHOUETTE\_FITNESS

***LA CHOUETTE***  
— **FITNESS**

# MANGER DES GRAISSES SAINES

Les graisses méritent certainement une meilleure image que celle qui leur a été donnée. De bonnes sources de graisses se trouvent dans des produits tels que le poisson, les noix et l'avocat. Votre corps et vos papilles vous en seront reconnaissants.

## POISSON

Les poissons gras sont un excellent choix pour un cœur sain. Ils contiennent des graisses insaturées qui sont bonnes pour les niveaux de cholestérol. Pour un bon équilibre, il est recommandé de manger un poisson gras comme le saumon, le maquereau, le hareng ou les sardines une fois par semaine. Ces poissons sont un excellent choix pour les déjeuners ou les bouchées légères. Le saumon fumé est une option parfaite pour le petit-déjeuner.

## AVOCAT

Ce fruit est également une source parfaite de graisses insaturées, ce qui contribue au maintien d'un taux de cholestérol sain dans le sang. Mais nous mangeons aussi de l'avocat car il est si délicieux dans les salades, le guacamole, les smoothies ou simplement sur les toasts.

## OLÉAGINEUX

Une poignée de noix, amandes ou noix de pécan (pour ne citer qu'eux) non salées chaque jour peut être une excellente collation l'après-midi. Les graisses insaturées dans les oléagineux sont associées à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires. Vous pouvez les manger sur des salades (*beaucoup de photos sur mes postes instagram*), des pâtes, ou tout simplement comme collation.

### QUOI

Les graisses sont une source d'énergie, de vitamine A, de vitamine D, de vitamine E et d'acides gras essentiels (tels que les oméga 3 et oméga 6).

### GRAISSE ET CHOLESTÉROL

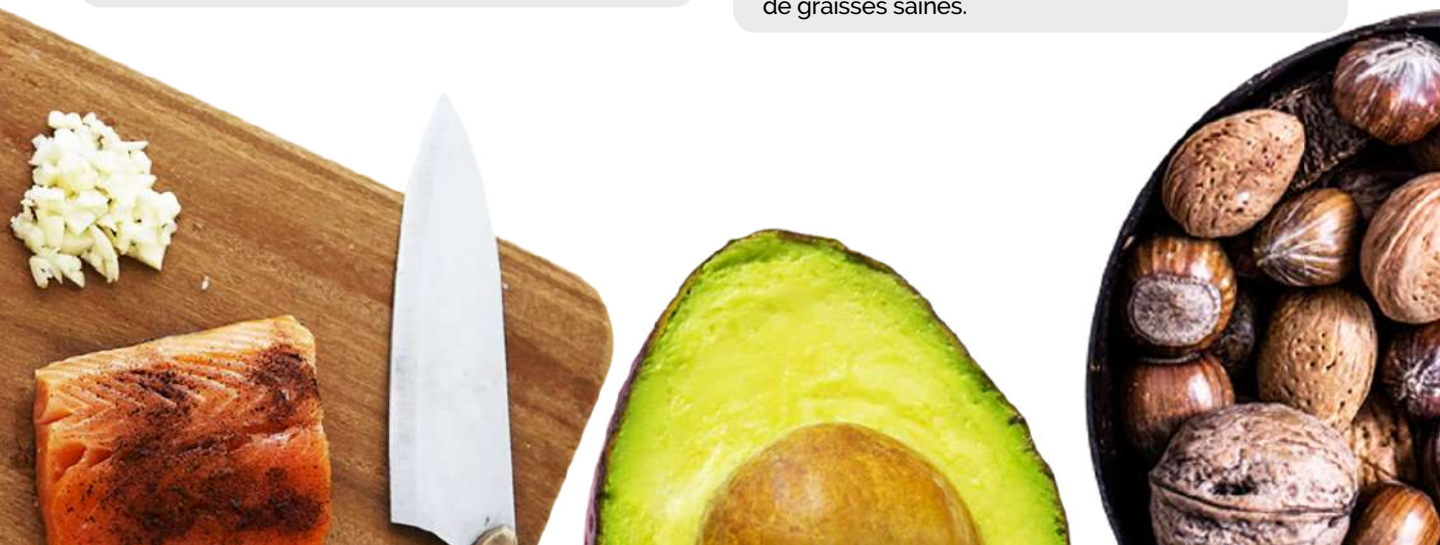
Il a maintenant été prouvé que le cholestérol alimentaire, tel que celui provenant des graisses, n'affecte pas le taux de cholestérol dans le sang. En fait, tout le contraire peut se produire car les graisses peuvent améliorer nos bonnes lectures de cholestérol (HDL) en convertissant les mauvaises (LDL).

### TYPES

Il existe des graisses saturées et insaturées. Les graisses contenues dans les aliments consistent toujours en une combinaison des deux.

### ACTION

Pour une personne en bonne santé à la recherche d'une alimentation équilibrée, 30% environ des besoins caloriques quotidiens devraient provenir de graisses saines.





# UN GUIDE DE CUISSON DES HUILES

Ces huiles végétales sont principalement constituées de graisses insaturées. Ils diffèrent cependant dans leur utilisation.

## HUILE DE TOURNESOL



Cette huile a un goût neutre. Il atteint le point de fumée - au moment où l'huile commence à fumer à (230C). Cette huile ne convient pas à la consommation si vous cuisinez à des températures plus élevées.

## HUILE D'OLIVE



L'huile d'olive a un goût distinctif, délicieux, et vous pouvez trouver de nombreuses variétés de cette huile. L'huile d'olive ordinaire convient à la cuisson et au rôtissage: vous pouvez la chauffer à (180-200C). Les versions extra vierges sont parfaites pour les utilisations froides en assaisonnements.

## HUILE DE RIZ



Cette huile est populaire dans la cuisine asiatique en raison de son goût neutre. Il peut être chauffé jusqu'à (230C), ce qui le rend parfait pour la cuisson au wok.

## HUILE D'ARACHIDE



L'huile d'arachide est inodore et peut être chauffée à (230C), ce qui en fait un choix parfait pour les sautés et la cuisson. Un autre avantage est que l'huile d'arachide est moins chère que les autres huiles.

## L'HUILE DE COLZA



Cette huile contient de nombreuses graisses insaturées. Vous pouvez le chauffer à (230C), mais aussi l'utiliser dans les assaisonnements.

## L'HUILE DE COCO



Cette huile contient de nombreuses graisses saturées, mais n'en fait pas pour autant une mauvaise huile : elle a beaucoup de vertus. Mise à part son délicieux goût, elle a la capacité d'augmenter l'activité des cellules, donc la dépense d'énergie pour assimiler les aliments. Ce principe se nomme la thermogénèse.

Vous pouvez le chauffer à (120C), mais aussi l'utiliser dans les assaisonnements.



# RESTER HYDRATÉ



# 3



LACHOUCETTE\_FITNESS

**LA CHOUCETTE**  
— FITNESS

# RESTER HYDRATÉ

Rester hydraté est très important pour le fonctionnement optimal de notre corps. Il aide, par exemple, à réguler la température de votre corps, éliminer les substances toxiques. Combien devons-nous boire et quoi ?

## • L'EAU. POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT ?

Nous perdons du liquide toute la journée de différentes manières. Par conséquent, il doit être complété. De plus, boire 2 litres d'eau par jour aide, entre autres, à contrôler la température corporelle, à transporter les nutriments à travers le corps et à participer à de nombreuses réactions chimiques.

## • 1.5-2 LITRES PAR JOUR

Un adulte a besoin en moyenne de 1,5 à 2 litres voir plus (*personnes avec activités physiques intenses*) de liquide par jour. L'eau est la meilleure source; cependant, les aliments, le café, les tisanes noires, vertes ou à base de plantes contribuent également aux besoins quotidiens.

## • BESOIN D'UN GOÛT DANS VOTRE VERRE ?

Les jus comme le jus d'orange contribuent également aux besoins quotidiens, mais ce n'est pas le choix le plus judicieux. Les jus de fruits peuvent contenir beaucoup de sucres cachés. Soyez également conscient de la distinction entre le jus de fruit et la boisson aux fruits. Les boissons aux fruits contiennent souvent peu de fruits et de grandes quantités de sucre. Les jus de fruits doivent être constitués à 100% de jus. Pour préserver au maximum les vitamines, il est préférable d'éplucher une orange et de la consommer dans la foulée.

## • PAS TROP !

Boire suffisamment est essentiel, mais n'en abusez pas: trop boire n'est pas bon non plus. Vos reins peuvent traiter 700 ml à 1 litre de liquide par heure. 1,5 à 2 litres de liquide par jour suffisent dans la plupart des cas.

### EAU DE FRUIT MAISON

Lassé de boire de l'eau plate? N'attendez plus longtemps. Ajoutez vos ingrédients préférés pour transformer l'eau en une boisson délicieuse et rafraîchissante.

### QUELQUES SUGGESTIONS:

- 1 carafe d'eau + 1 citron vert en tranches  
+ 5 tranches de gingembre frais  
+ une poignée de framboises
- 1 carafe d'eau + 1/2 concombre  
+ 1 citron tranché  
+ poignée de menthe fraîche
- 1 carafe d'eau + demi-tranches d'orange +  
poignée de myrtilles + poignée de basilic



# CUISINER DES REPAS FAITS MAISON



# 4



LACHOUCETTE\_FITNESS

**LA CHOUCETTE**  
FITNESS

# CUISINER DES REPAS FAITS MAISON

Une alimentation saine commence par vos courses. Et votre façon de cuisiner, bien sûr. Quelques petits ajustements peuvent faire toute la différence.

## MANGER AVEC CONSCIENCE

Une alimentation saine n'est pas seulement ce que vous mangez, mais aussi comment vous le mangez.

Voici quelques conseils:

- Dans la mesure du possible, mangez à table, évitez de manger sur le pouce, smartphone à la main ou devant le téléviseur. Faites de chaque repas une expérience agréable, où vous pourrez vous concentrer sur le goût, la texture et l'odeur de vos délicieux plats.
- Prenez votre temps. cela fera non seulement une meilleure expérience gustative, mais aussi pour le démarrage du processus de digestion.
- Mâchez soigneusement. Selon la texture de l'aliment, il peut falloir jusqu'à 30 mastications pour mâcher correctement votre nourriture. Cela favorisera la digestion et n'oublions pas que mâcher brûle des calories.
- Prenez de petites bouchées. Cela augmentera les stimuli gustatifs dans votre bouche.
- Évitez les distractions pendant le repas. Rangez votre téléphone et profitez de ce moment où vous êtes à l'écoute de votre corps, profitez de ce qui se trouve dans votre assiette.
- Dans la mesure du possible, faites-vous plaisir pour vous faire de belles assiettes, le plaisir des yeux est tout aussi important. Manger est un art ...



### REPAS FAIT MAISON

Lorsque vous cuisinez vous même, vous savez exactement ce qu'il y a dans votre assiette. Dans la mesure du possible, choisissez des aliments naturels non transformés à ingrédient unique. Ajoutez des épices et des herbes fraîches à vos plats pour plus de saveur.



### TAILLE DES PORTIONS

Au fil du temps, la taille des portions a augmenté et, par conséquent, nous mangeons plus que jamais. Prenez conscience de vos besoins et de la taille des portions.



### TOUT PRÊT VS FAIT MAISON

Méfiez-vous de tout ingrédient supplémentaire ajouté aux pots ou aux boîtes; ils contiennent généralement beaucoup de sel, de sucre et de conservateurs. Un mélange de sauce ou d'herbes est facile à préparer vous-même, donc naturel et plus sain que les alternatives de magasin.



# COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE

L'emballage est plein de texte, de tableaux et de logos. Surtout avec les produits prêts à l'emploi, il est indispensable de vérifier l'étiquette afin de pouvoir faire un choix sain.



## 1 INGRÉDIENTS

Ce sont les ingrédients crus avec lesquels la nourriture est faite. Les ingrédients sont énumérés dans un ordre d'adhésion. Le premier ingrédient répertorié est celui dont la teneur en produit / aliment est la plus élevée, le dernier le moins.

## 2 ALLERGÈNES

Ici la liste des ingrédients pouvant déclencher des réactions allergiques.

## 3 NUTRITION

Ce tableau montre les quantités d'énergie et de nutriments dans le produit, telles que la quantité de sucre et de sel pour 100 ml ou gramme, ou par portion. Bon à savoir: 4,4 grammes de sucre équivalent à peu près à 1 carré de sucre. De plus, un adulte ne devrait pas consommer plus de 6 g de sel par jour (OMS)

## 4 APPORTS NUTRITIONNELS

Le soi-disant AR indique la quantité d'énergie, de nutriments, de vitamines et de minéraux dont un adulte moyen a besoin par jour. Parfois, l'étiquette mentionne le pourcentage de l'apport de référence dans (une partie) du produit.

## 5 FABRICANT

Coordonnées du fabricant ou de l'importateur. Ici, vous pouvez, par exemple, poser une question sur le produit.

## 6 RECOMMANDATION

Conseils sur la meilleure façon de stocker le produit.

## 7 CONTENU

La quantité nette de produit dans un liquide, comme le haricot en conserve, pèsera moins lourd égoutté. C'est pourquoi le poids égoutté est également mentionné. Le symbole «e» signifie «estimé».

# GOUTEZ LA DIFFÉRENCE

Avec le bon assaisonnement dans votre garde-manger, vous pouvez rendre chaque plat délicieux.

# 1



## HUILES

Les huiles aromatisées peuvent donner juste ce petit coup de pouce supplémentaire de saveur. Pour des goûts plus intenses, choisissez l'huile de sésame, qui est excellente pour les plats de style asiatique. L'huile de noix fonctionne bien sur les salades, par exemple, une avec du fromage (maigre) de chèvre et de la betterave.

# 4



## HERBES

Les herbes fraîches peuvent ajouter un vrai goût. Le basilic rendra la soupe, les pâtes ou d'autres saveurs encore meilleures !

# 2



## PIMENTS

Un petit peu de piments donnera un goût vif à vos plats et une dimension gustative supplémentaire.

# 3



## VINAIGRE

Le vinaigre est une base parfaite pour les vinaigrettes, et il existe de nombreux types à choisir. Le vinaigre balsamique a un goût fort, contenant à la fois des notes sucrées et aigres, il convient à toutes sortes de recettes. Le vinaigre de cidre de pomme est léger et frais, très riche en potassium, savoureux avec des salades ou de la volaille.

# 5



## EPICES

Avec les bonnes épices, vous pouvez enrichir le goût de n'importe quel plat. La cannelle et la vanille peuvent ajouter de la douceur à vos recettes sans utiliser de sucre. L'anis étoilé est délicieux à la compote de pommes. Les clous de girofle et la muscade ajoutent une saveur épicée, par exemple, parfaite dans les biscuits healthy.



# UNE JOURNÉE SANS VIANDE



5



LACHOUCETTE\_FITNESS

**LA CHOUCETTE**  
— FITNESS



# UNE JOURNÉE SANS VIANDE

Manger un peu moins de viande est bon pour la santé .  
C'est un excellent moyen de vous préserver de certaines maladie !

## • VIANDES ROUGES ET TRANSFORMÉES

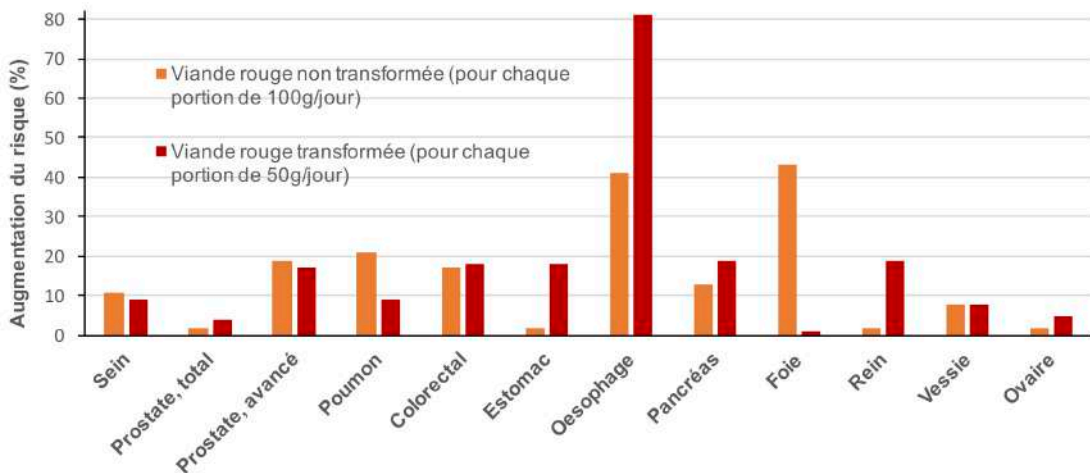
La suralimentation de la viande rouge et transformée peut entraîner des risques pour la santé. La viande transformée est de la viande qui a été salée ou fumée, ou qui a subi un processus différent pour atteindre une saveur ou une durée de conservation spécifique (comme les escalopes, les hamburgers, les garnitures pour sandwiches, les saucisses ou le pâté).

## PROTÉINES ANIMALES EN EXCES = INFLAMMATION

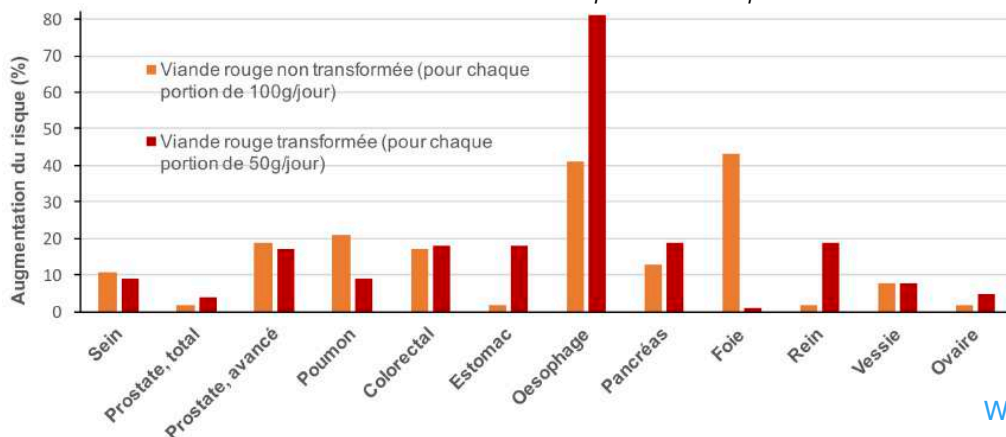
Il existe des sources de protéines animales et végétales. La plupart des gens extraient leurs protéines de sources animales: viande, poisson et produits laitiers. Cependant, les sources de protéines animales et plus particulièrement la viande rouge sont pro-inflammatoires, et peuvent provoquer une diverticulite (inflammation des intestins) ou bien pire encore, des maladies tels que le cancer.

## ÉTUDES SCIENTIFIQUES

**Figure 1.** Risques associés à la consommation de viande rouge non transformée ou transformée et l'incidence de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires. Les résultats proviennent de méta-analyses sauf pour l'insuffisance cardiaque.



**Figure 2.** Risques associés à la consommation de viande rouge non transformée ou transformée et l'incidence de différents types de cancer..



# UNE JOURNÉE SANS VIANDE

## VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN, FLEXITARIEN ?

Les plats végétariens ne contiennent pas de viande, de poisson, de volaille et aucun sous-produit animal comme la gélatine et la graisse animale. Les plats végétaliens ne contiennent aucun produit d'origine animale ainsi que des produits laitiers et des œufs. On qualifie ainsi couramment de flexitarien quelqu'un qui a fortement réduit sa consommation de viande sans pour autant être devenu végétarien.

## ALTERNATIVES

Il existe de très bonnes alternatives à la protéine animale : dans les légumineuses, les céréales, les oléagineux par exemple. On y trouve des protéines végétales bonnes pour la santé des petits et des grands, sportifs ou non. Voici les aliments riches en protéines végétales.

- **Les légumineuses:** (lentilles, haricots blancs et verts, pois chiches, fèves, pois cassés, soja...),
- **Les céréales** (maïs, millet, orge, seigle, sarrasin, quinoa, riz, épeautre...)
- **Les graines oléagineuses** (arachide, citrouille, lin, courges...)
- **Les fruits oléagineux** (amandes, noix, cacahuètes, noisettes, pignons de pin, pistaches...)

## LES 15 PLUS RICHES EN PROTÉINES VÉGÉTALES POUR (100g)

<b>Spiruline : 65 g</b>	<b>Noix : 20 g</b>
<b>Soja : 36 g</b>	<b>Pois-chiches : 19 g</b>
<b>Graines de chanvre : 26 g</b>	<b>Graines de chia : 17 g</b>
<b>Graines de courge : 25 g</b>	<b>Epeautre : 15 g</b>
<b>Beurre d'arachide : 25 g</b>	<b>Quinoa : 14 g</b>
<b>Haricots Azuki : 25 g</b>	<b>Sarrasin : 13 g</b>
<b>Fenugrec : 23 g</b>	<b>Son d'avoine : 13 g</b>
<b>Tempeh : 20 g</b>	

### • A SAVOIR 2050

L'Organisation internationale des Nations Unies (ONU) pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) s'attend à ce qu'en Europe occidentale et aux États-Unis, la demande de viande diminue dans les années à venir car nous sommes de plus en plus conscients des effets de la production de viande sur l'environnement. Cependant, cette baisse ne l'emporte pas sur la demande totale de viande due aux pays émergents (comme la Chine) qui vont consommer plus de viande. Jusqu'en 2050, le besoin de viande au niveau mondial doublera. Pour continuer à nourrir tout le monde, les scientifiques recherchent de nouvelles sources de protéines pouvant remplacer la viande, par exemple les insectes.

# LES MEILLEURS SUBSTITUTS DE LA VIANDE



**1** 

## FALAFELS

Les falafels sont fabriqués avec des pois chiches et peuvent être achetés prêts à l'emploi, mais vous pouvez également les faire vous-même.

**2** 

## LÉGUMINEUSES

La plupart des légumineuses contiennent beaucoup de protéines, ce qui en fait de bons substituts de viande, par exemple, les edamame, qui sont de jeunes graines de soja, délicieuses dans une salade ou un plat sauté; ils peuvent également être consommés comme collation froide.

**3** 

## OEUFS

Les œufs sont très polyvalents et contiennent du fer, des vitamines B1 et B12 et sont donc une excellente alternative à la viande. Ils peuvent être consommés à tout moment de la journée, brouillés petit déjeuner, bouillis pour le déjeuner ou en omelette pour le dîner.

**4** 

## OLÉAGINEUX

Les noix sont excellentes comme collation, mais aussi très adaptées à la cuisson. Les noix, les amandes et les noisettes contiennent du fer et de la vitamine B1 et s'intègrent donc bien dans un régime pauvre en viande. Choisissez la version non salée.

**5** 

## LENTILLES

Les lentilles contiennent beaucoup de fer, tout comme la viande. Ils viennent dans toutes sortes de couleurs et de saveurs: séchées ou en conserve, blanches, brunes, vertes, jaunes et rouges. Il y a donc suffisamment de choix pour tout le monde.



# VARIER LE PETIT-DÉJ ET LE DÉJEUNER



6



LACHOUCETTE\_FITNESS

**LA CHOUCETTE**  
— FITNESS

# VARIER LE PETIT DEJET LE DÉJEUNER

Farine complète, fruits, légumes, yaourts. Les choix sont infinis et délicieux.

## • DÉJEUNER INTELLIGENT

Obtenez plus de légumes dans votre alimentation en optant pour une salade. Préparez des haricots verts, du brocoli ou des courgettes supplémentaires le soir. Le lendemain, ajoutez de la laitue ou des légumes crus, des légumineuses et des noix, une portion de riz (*salade de riz*) et une portion (*de protéines animales si vous n'avez pas assez de légumineuses*) et vous avez une salade prête en un rien de temps.

## • 10-15%

Offrez-vous un bon petit déjeuner qui vous donnera 10 à 15% des nutriments dont vous avez besoin chaque jour pour passer une chouette journée. En quoi consiste un bon petit déjeuner? Glucides riches en fibres (céréales complètes, fruits, légumes), protéines (yaourt faible en graisse, œufs,) et bons gras (avocat, noix, graines). Une solution alternative qui peut dépanner également (*dans certaines situations*) un shaker de protéine végétale ou whey (*animale*) avec flocons d'avoines et beurre de cacahuète avec des fruits(*Le fameux Shaker Of The Day*)

## • LE PLUS SOMBRE, LE PLUS SAIN ?

Pain de seigle, pain d'épeautre, pain brun ... Le nom et la couleur ne disent pas grand-chose sur les fibres qu'il contient. Le pain n'est pas brun à cause du type de farine utilisé, mais à cause d'autres ajouts tels que le malt grillé. À quoi devez-vous faire attention? Vérifiez si le pain est fait de farine complète, car ce pain est riche en fibres.

## TOP ALTERNATIVES

Profitez d'un petit-déjeuner et d'un déjeuner rapide et efficace. Regardez comment...



### MUESLI

Le muesli est savoureux et riche en fibres. Choisissez une variante simple comme base et ajoutez des noix, des flocons de noix de coco, des fruits secs, du lait végétale à votre goût, de cette façon, c'est démarrer au top.



### FLOCON D'AVOINE

Pour bien démarrer la journée, chauffez un bol de lait végétal (*ex amande*), des fruits secs, de la cannelle, de la poudre de cacao, du beurre de cacahuète et quelques morceaux de bananes - c'est simple. Vous pouvez également en faire des barres granola pour une collation copieuse l'après-midi.



### SALADE COMPOSÉE

Lentilles, edamame, carotte, concombre, tomate, haricots vert et j'en passe, le choix est large ! Avec laitue et riz par exemple, rajouter une source riche en protéine et vous êtes bon !



### TARTINE SALÉE

Qui a dit que le petit déjeuner devait être salé ? Cette tartine peut convenir à toutes les situations petit déjeuner, déjeuner, (*accompagné d'une salade*), en collation: pain complet, avocat, houmous œufs brouillés. Essayez- la !



### SHAKER

Il peut arriver au réveil d'être en retard, ou de se retrouver les placards vides sans pain complet ou des œufs, le Shaker du matin est une alternative très intéressante dans ces situations. Mixez protéines en poudre, flocons d'avoine des fruits secs et des fruits, et le tour est joué !



# ÉVITER LES INGRÉDIENTS CACHÉS



7



LACHOUCETTE\_FITNESS

**LA CHOUCETTE**  
— FITNESS

# ÉVITER LES INGRÉDIENTS CACHÉS

Attention: sucre et sel cachés ! De nombreux produits contiennent du sucre et du sel sans que vous vous en rendiez compte, ce qui signifie que vous pourriez en consommer plus que les quantités recommandées. Avec ces conseils, vous pouvez éviter cela.

## • AVONS-NOUS BESOIN DE SUCRE ET DE SEL

Le sucre, comme l'amidon et les fibres, est un glucide. Nous recevons de 40% à 70% de notre énergie des glucides. Il faut savoir que notre cerveau fonctionne exclusivement au glucose c'est le seul glucide qui passe la barrière hémato-encéphalique (*qui passe du sang vers notre cerveau*) Mais ce dont nous n'avons pas du tout besoin, ce sont des sucres ajoutés comme ceux des sodas ou de semblant de jus. Notre corps n'a pas besoin de sel mais a besoin de sodium, un minéral qui se trouve dans le sel. Mais attention, car trop de sodium provoque une pression artérielle élevée.

## • COMMENT RÉDUIRE ?

La réduction est simplement une question de s'habituer à moins de sucre et de sel. Si vous commencez à manger des aliments moins salés pendant un certain temps et que vous sautez le sucre dans votre café, vous serez surpris de la rapidité avec laquelle vos papilles s'y habitueront (**Un programme « DETOX » sera prochainement disponible**). Vous pouvez donc entraîner vos papilles gustatives, ce qui prendra quelques semaines jusqu'à ce qu'elles se soient ajustées.

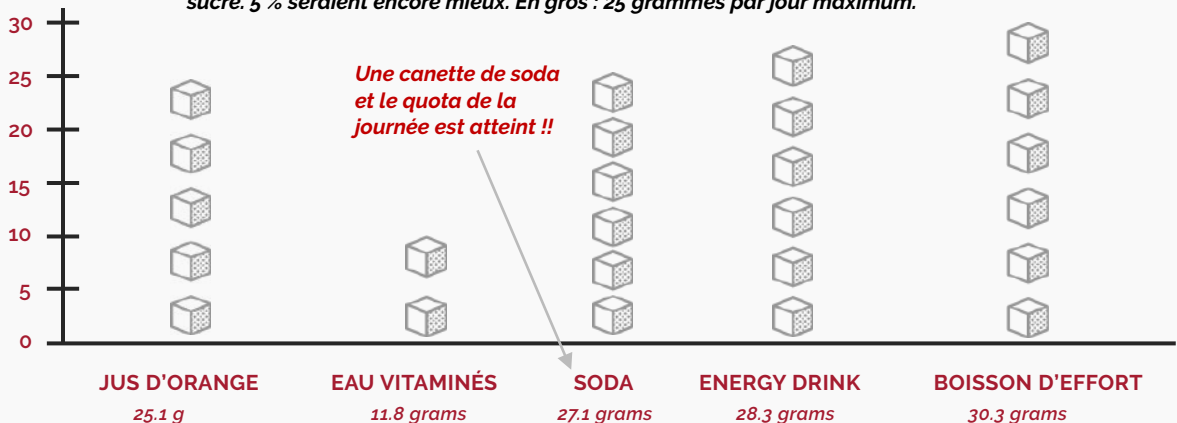
## • DU SUCRE PARTOUT

Il n'est pas toujours facile de lire l'étiquette pour voir combien de sucre ajouté un produit particulier contient. En effet, il existe des dizaines de noms différents pour différents types de sucre. Vous pouvez démasquer la plupart d'entre eux en recherchant des mots finissant par -ose, -syrup, -honey ou -nectar. Ce sont les sucres les plus courants: sirop de maïs, fructose, galactose, glucose, lactose, maltose, saccharose, nectar d'agave.

## SUCRES CACHÉS

De nombreuses boissons contiennent beaucoup plus de sucre que vous ne le pensez à première vue.

10 % de tes calories quotidiennes doivent être consommées sous forme de sucre. 5 % seraient encore mieux. En gros : 25 grammes par jour maximum.



## • JUS FRAIS OK ! MAIS ...

On dit qu'un verre de jus d'orange fraîchement pressé est sain, mais malheureusement, ce n'est pas tout à fait le cas. Oui, il contient en effet beaucoup de vitamine C, mais d'un autre côté, un verre (250 ml) contient environ 30 grammes de sucre (environ sept morceaux de sucre). Beaucoup de personnes se disent : « je mange des fruits, c'est frais et sain » et en consomment énormément, mais ignorent que le sucre des fruits est du fruct(-)ose (*ça vous parle ?*) et donc encore et toujours du sucre !

Manger une orange entière, va permettre de profiter des fibres, perdues lors du pressage.

# TOUT SUR LE SEL

Attention: sel cachés !

- **6 GRAMMES**

C'est la quantité maximale de sel recommandée par jour. Malheureusement, 85% des gens sont bien au-dessus de cela.

- **SEL = SEL**

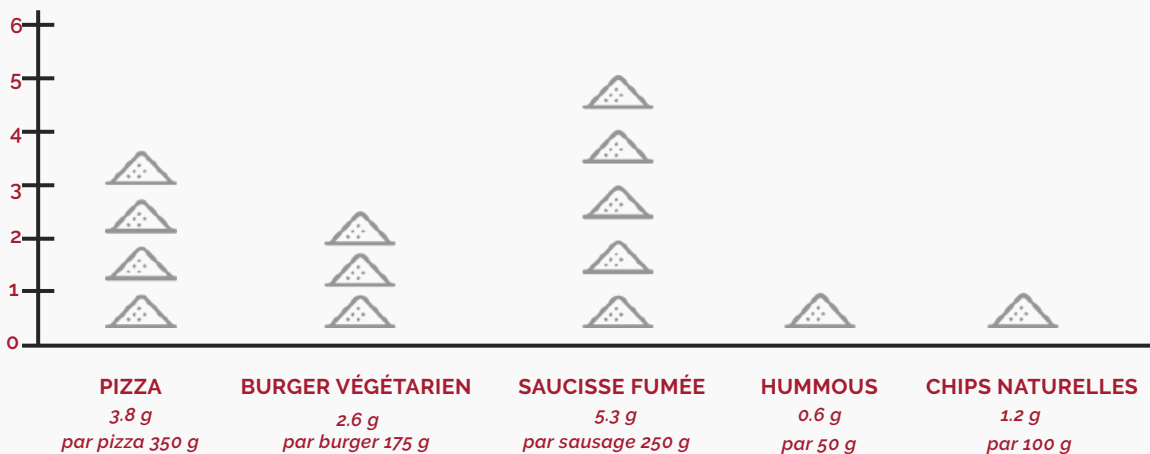
Sel de l'Himalaya, sel de mer ou sel celtique. Peu importe à quel point cela semble spécial et sain, le sel est du sel. Différents types de sel peuvent contenir en plus du sodium, des minéraux tels que le magnésium et le calcium, mais la quantité est si petite qu'elle ne fait aucune différence pour notre santé.

- **SEL FIN**

Plus le sel est fin, meilleur sera le goût et moins vous en consommerez pour apporter quelque chose au goût.

## SELS CACHÉS

Vous serez surpris de la quantité de sel contenue dans vos courses quotidiennes.



- 80% du sel que nous mangeons provient des aliments qui contiennent du sel naturellement ou des bien des fabricants qu'il l'ajoutent.
- Nous ajoutons environ 20% du sel que nous mangeons pendant la cuisson ou à table pour parfumer le plat.

- **SODIUM VS. SEL**

Depuis décembre 2016, les fabricants sont tenus d'indiquer sur chaque étiquette la quantité de sel contenue dans leur produit. Auparavant, pas le sel, mais souvent la quantité de sodium était mentionnée. C'est le minéral contenu dans le sel qui affecte notre tension artérielle. Pour savoir combien de grammes de sel contenait un produit, il fallait multiplier la teneur en sodium par 212 (autant dire qu'on avait que ça à foutre !). La nouvelle législation facilite le calcul du respect ou non de la quantité quotidienne recommandée de sel.

