



***Mon guide  
alimentation  
saine***

# Sommaire

**Pages 3 à 4:** Préambule et présentation

**Pages 5 à 6:** Point de vue engagé

**Pages 7 à 8:** L'alimentation santé: LA SOLUTION

**Pages 9 à 10:** Première étape: Le tri alimentaire

**Pages 11 à 12:** Deuxième étape: Ouvrir son palet

**Pages 13 à 14:** Troisième étape: Cuisiner

**Pages 15 à 17:** Comprendre son corps

**Pages 18 à 19:** Les calories

**Pages 20 à 22:** Protéines animales

**Pages 23 à 24:** Protéines végétales

**Pages 25 à 29:** Les lipides

**Pages 30 à 36:** Les glucides et l'indice glycémique

**Pages 37 à 38:** Astuce pour organiser ses repas

**Pages 39 à 43:** Exemples de repas et réflexion

**Pages 44 à 45:** Aller plus loin grâce à l'alimentation saine

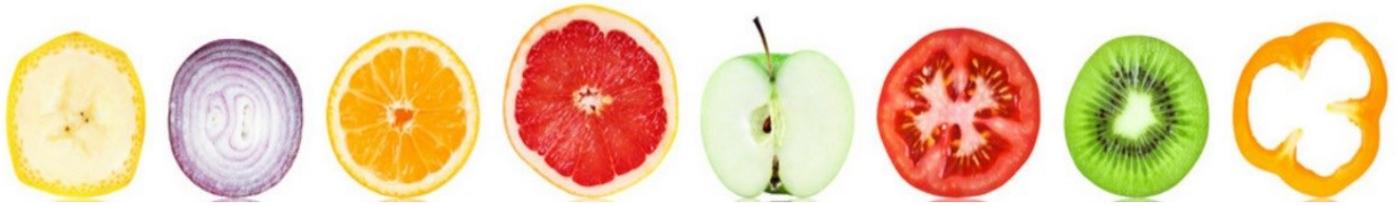
Copyright © 2017

MON GUIDE ALIMENTATION SAINE

Tous droits réservés.

Il est strictement interdit de reproduire, copier, d'utiliser ou de partager le contenu de ce document, intégralement ou une partie, sans la permission écrite de son auteur.





# PREAMBULE

Bienvenue dans mon monde gourmand et healthy, cet E-book est le fruit d'une passion pour le manger sain et le sport, mais aussi d'une prise de conscience beaucoup plus profonde et personnelle, celle du respect de notre corps et de notre santé.

Je suis une passionnée qui souhaite partager avec toi ce qui m'a permis d'avoir ce déclic et de mener aujourd'hui une vie plus saine dans mon assiette, mais aussi à travers mon hygiène de vie, par la pratique du sport.

Si tu me le permets, je vais t'expliquer les choses comme je le ferais pour un/e ami/e.

Nous allons « vulgariser » la nutrition et tout sera plus clair et plus compréhensible. Un mode de vie plus sain est tout ce qui a de plus simple au final, mais dans cette jungle de la consommation, il est intéressant d'avoir quelques clés afin de mieux s'y retrouver.

Alors si tu souhaites savoir comment manger sain tout en vivant avec son temps, c'est par ici!

Je peux te garantir, qu'à la fin de ce guide tu y verras plus clair et tu sauras comment changer ce qui ne va pas et repartir de bon pied vers une santé au top !

Avant de commencer une activité physique ou un régime alimentaire, je te conseille d'aller voir ton médecin.



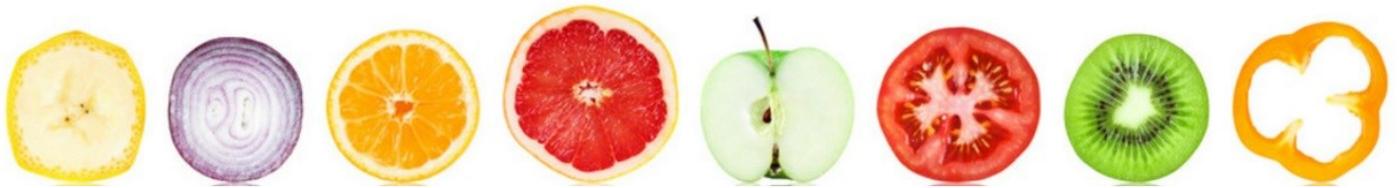
# LIFESTYLE

Avec ce style de vie, c'est bien plus qu'une affaire de poids de forme, ou d'aspect physique, c'est surtout une question de santé physique et psychique et c'est ça le plus important !

Alors je suppose que si tu es intéressé/e par cet E-book, c'est que tu rencontres l'un ou les problèmes suivants :

- Des problèmes de poids (surpoids, maigreur, effets "yo-yo" après des régimes)
- Des problèmes de santé due à une mauvaise alimentation (fatigue, diabète, cholestérol, hypertension...)
- Une envie de manger et vivre plus sainement, mais tu ne sais pas comment t'y prendre et t'organiser
- Tu es perdu dans le monde vaste de la nutrition

Et bien ça tombe bien nous allons voir tous ces points ensemble. :)



## POINT DE VUE

Tout d'abord, avant d'entrer dans le vif du sujet, je tiens à te donner mon point de vue.

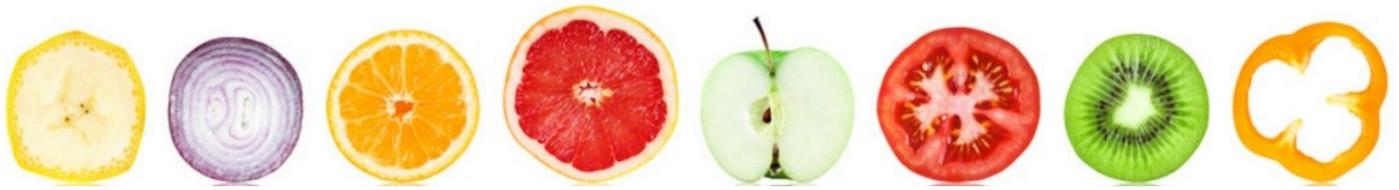
Les discours traditionnels veulent que l'on mange 5 fruits et légumes par jour, qu'on consomme des produits laitiers et qu'on pratique une activité physique.

Certes, sur le fond cela peut sembler compréhensible, mais en réalité, c'est beaucoup plus complexe à appliquer au quotidien. Dans notre société qui nous pousse sans cesse vers une consommation non adaptée à nos réels besoins. Et si c'était aussi facile et transparent surtout, il n'y aurait pas autant de problèmes de surpoids et de santé dans notre pays...



Il y a aussi le fait de faire des régimes en ce qui concerne la perte de poids ou alors suivre des programmes minceur Clef en main. Et pour te dire la vérité, je déteste les régimes et je vais te dire pourquoi à travers mon histoire personnelle...

J'ai passé toute mon adolescence et une partie de ma vie de jeune femme à en faire et ça n'a jamais fonctionné sur le long terme, comme peut être pour toi aussi. En plus de créer des carences et de la frustration, on reprend tous les kilos perdus voir plus ! Très vite un rapport à la nourriture complexe peut s'installer et tanguer vers des dérives et des troubles alimentaires graves comme la boulimie ou l'anorexie.



Avec ces régimes drastiques et soit disant "miracles", nous mettons notre corps en carence, et lorsqu'on se met à manger normalement, il se met à stocker au cas où il y aurait une autre famine (régime) c'est ainsi que notre corps comprend la chose...

Alors s'affamer pour perdre du poids n'est pas une solution au long terme bien au contraire.



Pour le programme minceur clé en main beaucoup les ont pratiqués mais rares sont ceux qui tiennent sur la durée une fois le programme terminé.

On nous donne la main durant tout le processus et une fois terminé, on se retrouve complètement perdu, car sans recul sur son assiette et donc sans réel contrôle de son alimentation finalement.

Avec ces programmes, on ne réfléchit pas vraiment sur le choix de tel ou tel produit dans son assiette. Les mauvaises habitudes et les mauvais choix finissent par revenir lorsqu'on nous lâche la main...



## L'ALIMENTATION SAINTE

Perdre du poids, régler ses problèmes de santé et vivre sainement n'est vraiment pas si compliqué, nous allons voir qu'aucun aliment n'est vraiment interdit. Bonne nouvelle ?

Certains sont à privilégier et certains sont à limiter fortement et à consommer que très occasionnellement, quoique, certaines paradis gustatives peuvent être trouvées et c'est dehors la frustration!

Je te donne mon secret qui me permet aujourd'hui de me sentir mieux dans mon corps, ma tête et dans mes jeans avant grossesses... Et pour être totalement franche, j'avais quasiment abandonné l'idée de pouvoir les remettre un jour, mais finalement grâce ce fameux déclic et à cette compréhension de l'alimentation santé et saine, un jour, j'ai pu rentrer à nouveau dedans, et certains étaient même devenus trop larges.

Je ne vais pas te présenter une solution miracle, un régime qui va te faire perdre du poids en un temps record et qui te mettrait en danger.



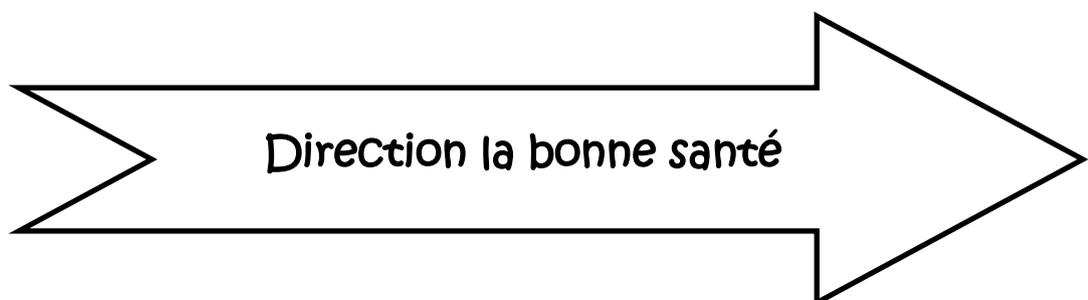


Non, Non ! Je vais tout simplement t'expliquer ce que j'applique au quotidien et ce qui marche vraiment.

Je vais te dire la vérité, une vérité qui fera du bien à ton corps et à ton esprit tout au long de ta vie.

Il suffit de suivre ce que je vais t'expliquer ci-dessous et les résultats seront au rendez-vous. :)

Aller commençons par quelques petites étapes simples!



# 1

## PREMIERE ETAPE LE TRI ALIMENTAIRE



Pour y voir plus clair, on va faire le tri dans ses placards, dans son réfrigérateur et dans son garde manger. On en profite aussi pour réorganiser et nettoyer tous ces éléments.

### La cible à éliminer :

Tous les produits types gâteaux industriels, céréales industrielles, plats cuisinés, sodas, les sucreries, les barres chocolatées, et tous les autres produits du même type.

Ils sont trop sucrés et /ou salés, ils contiennent de mauvaises graisses les fameuses « graisses trans », énormément de sucre raffiné, des additifs, des conservateurs...



De plus, ils trompent notre palet sur le goût des vraies bonnes choses, le goût initial de certains produits est complètement altéré.

Ils entretiennent notre addiction au sucre.

Un vrai cercle vicieux, néfaste pour notre bonne santé au quotidien et pour notre future santé.



Je ne vais pas te demander de les jeter, ( même si leur place d'un point de vue nutritionnel est mieux à la poubelle) il faudra les mettre de côté ou les donner si tu sais que tu ne résisteras pas. Si tu choisis de les mettre de côté, ce sera pour un plaisir occasionnel, que tu auras choisi.

Le but est de ne pas en acheter pour éviter toute nouvelle tentation.

Ou alors, si tu as plus de mal, diminues leur consommation petit à petit jusqu'à en consommer que très très occasionnellement.

Ainsi petit à petit, tu seras complètement indifférent à ces types d'aliments et c'est TOI qui choisiras QUAND en consommer et ne plus être addict/e et attiré/e sans contrôle vers ces produits.

# 2

## DEUXIEME ETAPE OUVRIR SON PALET



Il est pour moi important d'ouvrir son palet à de nouvelles saveurs.

Notre planète regorge d'épices, de légumes, de fruits aux goûts, aux textures et aux saveurs tellement différentes. C'est une abondance dont on ne cerne pas assez l'importance. On a la chance de vivre dans un pays où toutes ces choses peuvent nous être accessibles, alors saisissons là.

La cuisine du monde est une richesse, chaque continent, chaque pays possède des recettes particulières et des ingrédients tout aussi bons et insolites.

Ne restons pas campé sur nos habitudes de consommations, cherchons et découvrons une autre façon de manger.



S'intéresser aux autres cultures culinaires va nous permettre de nous renseigner sur les atouts santé de tels ou tels aliments et de nous amuser en cuisine pour sortir d'une routine.

Alors goûtes de nouvelles choses, testes, essayes. Tu ne vas certainement pas tout aimer dans un premier temps, mais à force d'ouvrir ton palet, tu finiras souvent par apprécier des saveurs qui ne te plaisaient pas forcément en première bouche.

Après tout, c'est comme pour les enfants, on goûte plusieurs fois avant de dire qu'on n'aime vraiment pas... :)



# 3

## TOISIEME ETAPE CUISINER ET IMAGINER



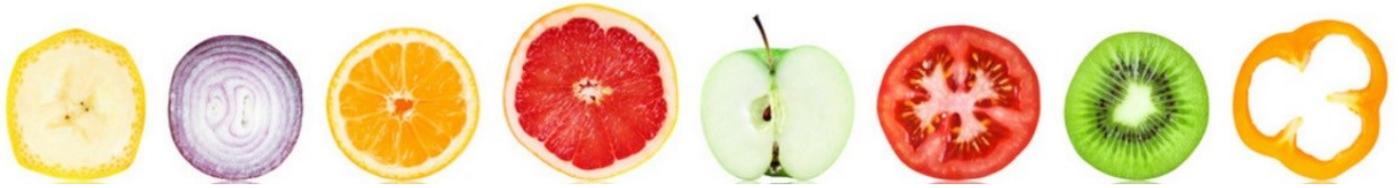
Cuisiner est primordial pour contrôler ce qu'il y a dans son assiette.

C'est la seule manière de surveiller son alimentation au quotidien. Tu vas choisir la dose de sel ou de sucre que tu veux y mettre, tu ne retrouveras pas de « glucose », de conservateurs dangereux dans ta viande en sauce par exemple. Chose qui est quasi automatique dans les plats préparés.

Tu n'as pas besoin d'être un/e cuisinier(ère) de talent. Mais à force de cuisiner tu le deviendras c'est promis!

*Sur mon [blog](#), tu retrouveras des recettes simples, bonnes et saines à reproduire très facilement*

En plus de t'améliorer jour après jour, plus tu pratiqueras et plus ce sera un vrai plaisir. Choisis de bons produits de base, des épices, des herbes, des condiments, TON INSPIRATION du moment et le tour est joué ! Et quelle satisfaction de se dire, ou de dire : « C'est moi qui l'ai fait ! » :)



Maintenant que tu as fait le tri dans tes placards et dans tes pensées culinaires, tu sais comment partir sur de bonnes bases.

Elles sont simples et tant mieux ! Cela va être le levier vers ton objectif santé.

Je te demanderai seulement de les faire à ton rythme sans te précipiter mais sans y mettre une année non plus hein... :)



## Comprenons notre corps et les bases de la nutrition.

Pourquoi je grossis ou je maigris.

Si tu souhaites maigrir ou si tu as du mal à prendre du poids cette compréhension de base va t'aider à y voir plus clair.

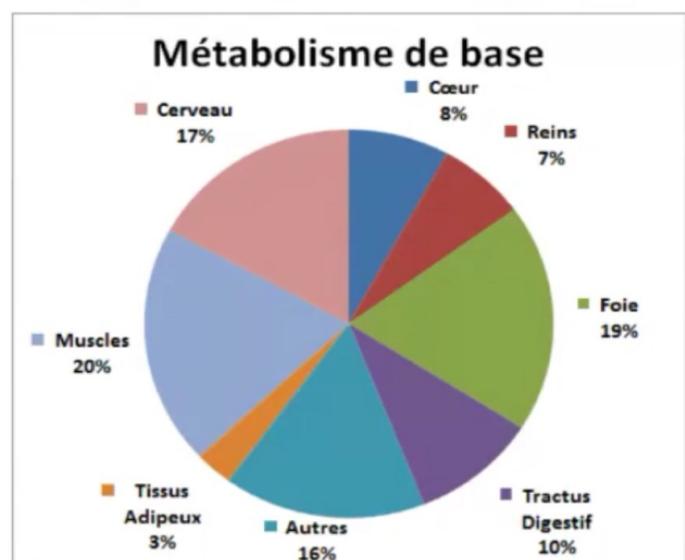
Notre corps est comme une machine qui a besoin d'énergie au quotidien pour fonctionner.

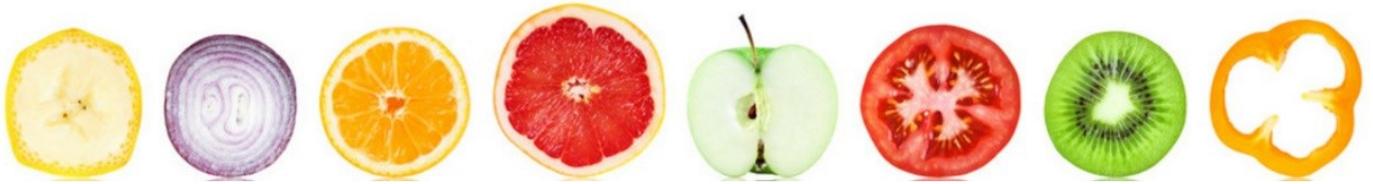
Cette énergie se calcule en calories. Ces calories qu'on apporte en nous alimentant avec l'apport de trois types de macronutriments :

- Les protéines
- Les lipides
- Les glucides

Le corps ne consomme pas d'énergie qu'en pratiquant une activité physique, il y a ce qu'on appelle le métabolisme de base qui en demande énormément.

(Cf le tableau)





Le métabolisme de base, c'est l'énergie minimum quotidienne permettant à l'organisme de survivre sans activité supplémentaire, l'organisme consomme de l'énergie pour maintenir en activité ses fonctions vitales (digestion, respiration, Cerveau, Coeur, maintien de la température du corps...).

Il est exprimé sur la base d'une journée en calories.

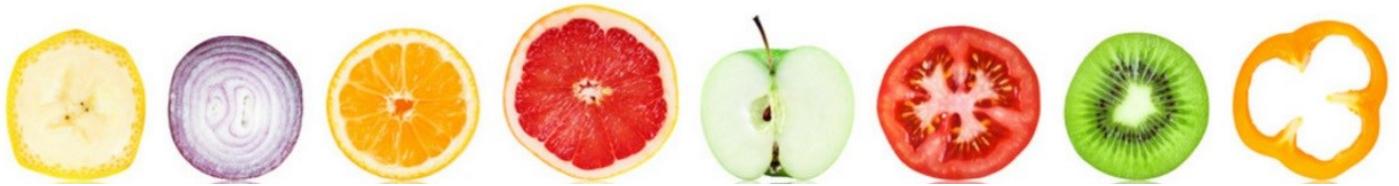
L'alimentation permet de subvenir à ses besoins, en apportant les calories nécessaires.

### *Métabolisme total:*

**Métabolisme de base + Activité physique =  
Energie consommée par jour**

- Si je grossis, c'est que je mange plus de calories que mes besoins.
- Si je maigris, c'est que je mange moins de calories que mes besoins.





On peut agir sur cette balance soit en ayant une activité physique soit en contrôlant son alimentation.

Ces deux leviers fonctionnent en synergie. Néanmoins, saches qu'il est beaucoup plus facile d'agir sur notre apport calorique que sur notre activité physique.

C'est pourquoi on entend souvent cette fameuse phrase « l'alimentation, c'est 80 % des résultats »

Comment calculer mon métabolisme de base?

Sur Internet tu trouveras nombreux liens qui te permettront de le calculer en indiquant ton âge, ta taille, ton poids et l'intensité de ton activité physique.



## Les calories à prendre avec des pincettes

Toutes les calories ne se valent pas.

J'ai fait l'erreur il y a un certain temps de me focaliser *UNIQUEMENT* sur les calories... Erreur !



Très important et c'est là toute l'importance du choix de certains aliments dans ton alimentation.

Par exemple, 500 calories de frites et 500 calories d'avocat ne se valent pas.

Certaines sont « vides » et d'autres « pleines ».

Leurs effets sur l'organisme et sur le mécanisme de la prise de poids sont totalement différents !

Si tu es dans le cas où tu souhaites prendre du poids, manger sainement et faire le bon choix de tes aliments est aussi primordial. Il ne faut surtout pas se gaver de fast-food ou de sucreries.



Ainsi, tu comprends qu'aucun aliment ne fait maigrir ou grossir. Ne tombes pas dans le piège du type « l'ananas et le thé vert font maigrir et sont des « brûles graisses», ou alors « l'avocat et la banane font grossir » Car ils sont riches.

Ils sont tous intéressants sur le plan nutritionnel et possèdent beaucoup de vertus mais ils ne vont jamais agir directement sur la perte ou la prise de graisse.

La calorie est un indicateur certes pour avoir un repère, mais il ne faut pas se focaliser uniquement dessus, et manger qu'en fonction du nombre de celles-ci.

Il faut les équilibrer sur ta journée en fonction de nos trois types de macronutriments et donc de tes besoins physiques.



# Protéines, lipides , Glucides:



## LA PROTEINE

Elles sont essentielles pour le bon fonctionnement de notre corps, sans entrer dans les détails trop complexes. Les protéines nous apporte 8 acides aminés essentiels qui ne peuvent être apportés que par l'alimentation.

Le corps ne stocke pas les protéines, alors il est capital d'en consommer tous les jours et de bonne qualité.

On évite ainsi des carences plus ou moins graves.

Pour ce qui est de la quantité tout dépend, de votre poids, de votre activité physique, de votre musculature, de votre sexe et bien d'autres facteurs...

En règle générale, le minimum conseillé selon les experts pour un adulte sédentaire et en bonne santé est de consommer 0,8 g de protéine/kg de poids corporel, vous ne risquerez pas de carence en ce macronutriment.



## Protéines animales

Elles sont dites complètes car elles apportent les acides aminés essentiels au besoin de l'homme.

### QUELQUES VALEURS REPERES:

#### 20 g de protéines animales

- 2 gros œufs
- 100g de viande blanche ou rouge cuite
- 130 g de poisson blanc
- 70g de gruyère

1 gramme de protéine apporte 4 Cal

Par exemple: une personne sédentaire qui pèse 65 kilos devra consommer 52 g de protéines/ jour

$$[65 \times 0.8 = 52]$$

# Protéines animales



Source de protéines animales	Comment les choisir et les inclure dans une alimentation saine.
Oeufs	<p>0 = oeufs de poules élevées en plein air (agriculture biologique)            1 = oeufs de poules élevées en plein air            2 = oeufs de poules élevées au sol            3 = oeufs de poules élevées en cage</p> <p>On va privilégier les catégories 0 et 1. Le label « Bleu, Blanc, Coeur » garantit l'alimentation des poules riche en graines de lin. Ce seront de bons omégas 3 que tu trouveras dans ton jaune d'œuf.</p> <p>C'est la protéine qui possède la plus haute qualité biologique.</p> <p><u>Idee reçue sur le Cholestérol</u> : N'aies pas peur de consommer des oeufs, plusieurs études scientifiques récentes démontrent que consommer des oeufs n'influence pas le risque d'avoir du « mauvais » cholestérol.</p>
Lait et produits laitiers	<p>Beaucoup de controverses sur les produits laitiers. Les études récentes démontrent qu'il faut limiter leur consommation. Le lait est pasteurisé ou même U.H.T (stérilisation à ultra haute température). Ce qui entraîne une perte conséquente de minéraux</p> <p>Privilégie le lait cru ou les fromages artisanaux, bio. (meilleure qualité)</p> <p>Il a été démontré qu'il faut privilégier les laits de brebis / chèvres et leurs dérivés qui sont plus adaptés aux besoins de l'homme.</p>
Viande blanche	Moins grasse que la viande rouge. On peut en consommer plus que la viande rouge sans en abuser pour autant.
Viande rouge	Ne pas en consommer plus de une à deux fois par semaine maximum. La viande rouge est une bonne source de fer certes, mais ne pas en abuser également. Privilégie les morceaux pauvres en matières grasses.
Charcuterie	À consommer plus occasionnellement. Celles produites de manières industrielles, ont une composition qui laisse souvent à désirer.
Poissons et fruits de mer	Au moins deux fois par semaine dont un poisson gras. Les poissons gras sont riches en oméga 3 (saumon, hareng, sardines, maquereaux...). Les fruits de mer sont aussi très bénéfiques riches en minéraux et en oligo-éléments. Ils contiennent peu de matières grasses.



## Protéines Végétales :

Elles se trouvent généralement dans les céréales et les légumineuses. Mais aussi les fruits à coque et dans certains légumes et fruits en plus faible quantité. Elles sont dites incomplètes, car prises séparément elles n'apportent pas les acides aminés essentiels. En revanche les associer ( dans un même repas ou sur la journée) peut apporter une excellente source de protéines, en se complétant avec différentes alliances possibles.

C'est ainsi que les végétariens et les végétaliens comblent leur besoin en protéines.

Dans notre alimentation moderne, il est rare de manquer de protéines si on a une alimentation équilibrée et de qualité.

Cette alternative est aussi une façon de consommer moins de viande. Si tu n'es pas végétarien ou végétalien, consommer des protéines de cette manière est une véritable solution pour réduire sa consommation de viande qui a tendance à acidifier notre organisme et donc à forte dose n'est pas bonne pour la santé.

Cela permet également de varier son alimentation et d'avoir des assiettes qui changent au quotidien.

Penses à la découverte des autres cultures culinaires. En Inde, certains indous ne mangent pas de viande et trouvent leur protéines dans différentes associations possible depuis des siècles.



Voici quelques idées de différentes associations que l'on peut prendre lors d'un même repas et/ou répartir sur la journée:

- Riz/lentilles
- Soja / riz
- Riz/ maïs
- Pois chiche /semoule
- Pates/haricots blanc
- Mais/ haricots noirs
- Quinoa/ noisette



Valeur repère :

**20 g de protéines végétales**

- 310g de pois chiches cuits
- 165g de tofu
- 230g de lentilles cuites
- 400g de quinoa cuit



# Les lipides

Lorsque que l'on dit « lipides » on pense tout de suite aux graisses et cela a sur l'inconscient humain une mauvaise connotation.

Oui, les lipides sont bien des graisses, et elles sont caloriques, mais rassures toi certaines sources de lipides sont très bonnes pour la santé et ont beaucoup de fonctions physiologiques importantes pour le bon fonctionnement de notre organisme et de notre cerveau. Il ne faut surtout pas les supprimer de ton alimentation.

Encore faudrait-il s'y retrouver dans les multitudes de lipides existants, et savoir ceux à privilégier et ceux à réduire pour une alimentation plus saine.

Je t'explique tout ça ci-dessous :

Nous pouvons distinguer parmi les lipides simples trois types d'acides gras :

Acides gras mono-insaturés: Ce sont les oméga 9. Ils réduisent le risque de maladies cardiovasculaires et les risques de diabète type 2.



Acides gras poly-insaturés: Ce sont les Omégas 6 et omégas 3, ils sont essentiels à notre corps, ils ne peuvent être apportés que par l'alimentation.

Omégas 3 : Ils contribuent au développement de la mémoire, ils pourraient lutter contre la dépression, prévenir les risques de maladies cardiovasculaires...

Omégas 6 : Ils contribuent aux défenses immunitaires, améliorent la fertilité, ils rendent la peau plus belle...



## Très important :

Dans notre alimentation moderne, les omégas 6 sont fortement consommés par rapport aux oméga 3 ( du notamment à l'industrialisation de notre mode de consommation). Pour pouvoir profiter des avantages des deux types d'acides gras, il est primordial de conserver un ratio omé-



ga 6 / oméga 3 idéalement allant selon les chercheurs de 1/1 à maximum 4/1.

**Pour cela, il faut limiter ta consommation d'omégas 6 et d'augmenter celle des omégas 3**

Acides gras saturés: En règle générale, il faut en consommer en moindre quantité que ceux cité ci-dessus, mais ils ne se valent pas tous. Certains acides gras saturés sont de meilleures qualités que d'autres. Ils ont aussi des avantages pour notre santé.

Par exemple, une bonne huile de coco vierge extraite à froid riche en acide laurique permet d'améliorer le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Elle

a des propriétés antimicrobiennes.

Un bon beurre fermier est riche

en vitamines A. En manger en quantité raisonnable sur un bon pain de temps en temps ne mettra pas ta santé ou ta diète en danger.



La part recommandée des lipides dans l'apport énergétique est de 35 à 40 % , en fonction de votre métabolisme total.( source anses)

Libre à toi, d'adapter en fonction de tes besoins et de ce que tu ressens, mais il est recommandé de ne pas descendre en dessous de 1g/ kg de poids corporel pour ne pas Carencer ton corps.

Petit exemple: Pour un homme qui pèse 75kilos. Il devra consommer au minimum 75g de lipides par jour.

### A éviter au maximum:

Attention aux graisses « trans » du processus industriel, ce sont des graisses qui facilitent la fabrication industrialisée des produits. C'est un mélange de graisses créées industriellement et chimiquement modifié.

Ce sont principalement des huiles végétales hydrogénées et elles sont présentes en majorité dans les gâteaux industrielles ,les sucreries, les plats préparés...

Elles constituent des facteurs de risques cardiovasculaires et de cancers.

Évite également de ne pas trop chauffer des huiles et corps gras non destinés à la friture ou à la haute température (par exemple, ne pas chauffer des huiles réservées à l'assaisonnement)

# OÙ TROUVER MES SOURCES DE BONS LIPIDES ET CELLES A LIMITER :

Omégas 3	Omégas 9	Omégas 6
<p>Poissons (les petits poissons gras à privilégier car moins de métaux lourds)</p> <p>Œufs (poules nourries aux graines de lin)</p> <p>Fruits à coques (noix, pistaches, noisettes, amandes...)</p> <p>Légumes verts à feuilles sont de bons compléments à privilégier comme la mâche, les épinards, la laitue, les choux frisés...</p>	<p>Avocat</p> <p>Les olives</p> <p>Fruits à coques (amandes, noix de macadamia, noix du Brésil et autres noix de pécan, noisettes...).</p>	<p>Viandes</p> <p>Lait</p> <p>Les omégas 6 sont beaucoup plus présents dans les viandes et le lait provenant d'animaux d'élevages intensifs, ils ont une alimentation riche en maïs et donc, en omégas 6.</p>
<p>Huile de lin</p> <p>Huile de colza</p> <p>Huile de noix</p>	<p>Huile d'olive vierge</p> <p>Huile de tournesol oléique</p> <p>Huile vierge de Noisette</p>	<p>Huile de tournesol</p> <p>Huile d'arachide</p> <p>Huile pépin de raisin</p> <p><b>limiter leur utilisation pour un bon ratio</b></p>

Il faut privilégier les huiles vierges  
extraites à froids

Quelques Valeurs repères :

20g de lipides
-20g d'huile ( 2 cuillères à soupe)
-25g de beurre
-3 œufs
-40g d'amandes



1g de lipides apporte 9 Cal



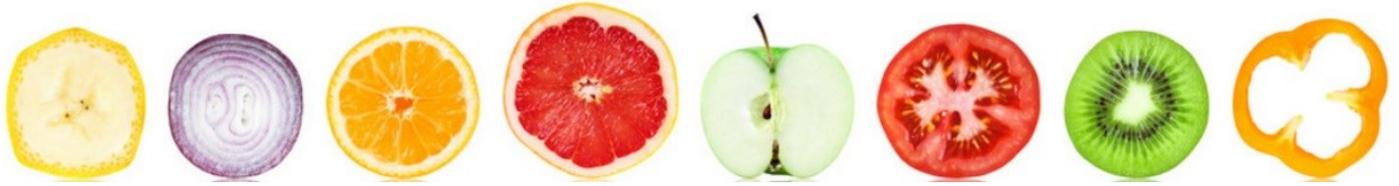
## Les glucides

Les glucides ( sucres) constituent en règle générale et en fonction des régimes alimentaires des individus notre principale source d'énergie (entre 45 % et 65% par jour). Notre corps a la capacité de fabriquer des glucides à partir d'autres nutriments. Ils ne sont donc pas essentiels contrairement aux protéines et aux lipides.

Libre à toi et en fonction de tes besoins de consommer les glucides nécessaires à tes dépenses physiques journalières et donc en fonction de ton métabolisme total de la journée.

Attention cependant à ne pas en abuser pour contrôler ton poids.

Si tu souhaites perdre du poids agis sur le levier « glucides » en diminuant notamment les moins intéressants comme la farine raffinée, le pain blanc, les pâtes blanches, les céréales...



## Quelques valeurs repères:

1g de glucides apporte 4 Cal

### 20 g de glucides

- 40g de pain
- 100g cuit ( pâtes, blé ,riz ,orge millet)
- 200g de carottes
- 1 pomme



## Indice glycémique et qualité des glucides:

L'indice glycémique est la clé, à comprendre pour choisir et donc intégrer à ton alimentation les meilleurs glucides. Tous les glucides ne se valent pas. Tu dois absolument privilégier au quotidien ceux avec un IG bas ou modéré et limiter ceux avec un IG haut.

L'insuline est l'hormone qui est générée lorsqu'un sucre ou glucide est ingéré. Si son IG est haut, un pic d'insuline élevé va être généré pour rétablir la glycémie du sang à la normale ( sucre rapide).

Ces glucides sont donc digérés rapidement et vont provoquer une baisse brutale de l'IG. En plus d'être digérés rapidement, une sensation de faim va se faire ressentir et provoquer donc les fameuses « fringales »

**Tx de sucre dans le sang = glycémie**



## Le glucide en pratique

Si son IG est faible ou modéré un pic d'insuline faible sera produit, car la montée du sucre dans le sang sera progressive ( sucre lent).

Ces glucides sont donc digérés lentement, et provoquent donc un sentiment de satiété plus long. La sensation de faim sera diminuée et donc tu vas limiter tes grignotages.

Sans entrer dans des détails techniques consommer beaucoup de glucides par rapport à ses besoins et/ou beaucoup de glucides avec un IG élevé, favorise le stockage des graisses (triglycérides), d'autant plus si tu ne pratiques pas d'activité physique.

Il est aussi important de consommer des glucides à IG faible pour ne pas abuser du « système » de régulation, de l'insuline, et donc de fatiguer ce processus sur le long terme.

Le système trop sollicité serait moins sensible et ferait moins bien son travail de régulation et donc cela favoriserait l'apparition du diabète type 2.



## Repère des indices glycémiques

La référence est le glucose qui a un IG = 100

En dessous de 55 on parle d'IG bas

entre 55 et 70 d'IG modéré

Au-dessus de 70 d'IG élevé

D'autres facteurs influencent l'IG des aliments, il y a la cuisson des aliments, l'ensemble des éléments qui constituent ton repas etc...





## Mes glucides à indice glycémique bas ou modéré à privilégier au quotidien

- ① Fruits et légumes : Notamment et surtout les légumes qui doivent être consommés à volonté. Les fruits, en moindre quantité que les légumes et de préférence en entiers ( c'est plus riche en fibres)
- ② Tubercules : patate douce, igname, manioc...
- ③ Légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots....
- ④ Quinoa, riz basmati, riz sauvage, boulgour...
- ⑤ Céréales : de préférence **semi-complètes** ou **complètes**.  
Le Blé ( à consommer avec modération), orge, avoine, kamut, millet, petit épeautre, seigle....

# Les glucides à limiter

Cela va concerner de manière générale pour les céréales tout ce qui est raffiné (notamment la farine blanche) et le soufflage des céréales.

On croit souvent que la galette de riz soufflé est diététique, mais loin de là, son indice glycémique est très élevé. (IG 85)

Celui qui est à bannir au maximum ou à consommer que très très occasionnellement, c'est : **LE SUCRE BLANC !**

Il n'apporte aucun nutriment, il n'a aucune valeur nutritive. Il rend accro et on en devient vite dépendant. Évite-le au maximum pour ton bien-être.

On peut facilement le remplacer par des sucres naturels et non raffinés tels que le miel, le sucre de coco, le rapadura, le muscovado... Ils sont bien plus

intéressants nutritionnellement. Ils possèdent des nutriments, ils ne causent aucun dommage à la santé et leur IG est plus bas que le sucre blanc. Cependant n'oublies pas que ce-la reste du sucre quand même.



**Donc la règle est simple, consommes les produits les moins transformés, riches en fibres et nutriments.**



## Organiser ses repas de la semaine

Maintenant avec tout ce que nous avons vu précédemment, tu es capable d'identifier ce qui te convient pour une alimentation équilibrée et saine, ainsi que tous les pièges à éviter. Tu vas partir sur une bonne base.

Pour t'organiser que tu sois étudiant/e, célibataire, en couple ou avec des enfants. Je peux te conseiller de t'organiser à l'aide d'un planning à la semaine.

Tu pourras effectuer tes courses en fonction des portions de viandes, de poissons, de fruits, de légumes, de légumineuses, que tu veux intégrer aux menus de ta semaine et en fonction des recommandations.

En fonction de ce que tu as ou pas dans ton congélateur ou dans tes placards, tu pourras mieux t'organiser pour cuisiner et manger sainement.

Pour les personnes qui travaillent et qui ont peu de temps à consacrer à la cuisine, c'est aussi



possible. Sur le même principe, tu peux choisir un jour dans la semaine où tu peux cuisiner des plats en avance et les congeler.

Où planifier des recettes rapides à réaliser en rentrant du travail. Tu évites ainsi, la fameuse question « mais qu'est-ce que je pourrais bien faire à manger ce soir!? »

Les ingrédients seront disponibles et la recette en tête. Un gain de temps incroyable sera économisé. C'est aussi une économie en plats préparés, en pizzas, ou autres nourritures, livrées et commandées à la hâte par manque d'organisation ou de temps.

On réservera cette option pour les soirées ou les occasions « plaisir moins sains ». Car bien évidemment, manger sainement ne veut pas dire ne plus vivre avec son temps.



## Des exemples de petits déjeuners déjeuners et dîners:

### Le petit-déjeuner :

Dans l'idéal le prendre salé est une bonne alternative. Ainsi, on ne va pas augmenter sa glycémie dès le matin pour permettre de tenir plus longtemps dans la matinée et cette option, peut même, avoir un effet positif sur toute ta journée.



Tu comprends pourquoi le bol de céréales soufflées qui de plus est, extrêmement sucré est à bannir de ton petit-déjeuner quotidien...

Le petit gâteau aux céréales en fait également partie, il est souvent trop sucré et les farines utilisées sont souvent raffinées. La fringale du matin, le grignotage, et la fatigue ( dû à la baisse brutale de ta glycémie) seront au rendez-vous à coup sûr.

Dans l'idéal le sucre dans un petit-déjeuner sain est apporté par des sucres naturels comme le miel ou les fruits entiers.



Il te faudra aussi des bons apports de protéines et de lipides.

### Suggestion salée et sucrée:

Deux oeufs au plat  
(huile de coco)  
2/3 tranches de pain  
complet  
Quelques cerneaux noix  
Un fruit  
Un thé / un café

Une belle tranche de  
pain de seigle com-  
plet et par-dessus:  
Une banane ( en ron-  
delles)  
Beurre de cacahuète  
Un carré de choco-  
lat noir ( min 70%)  
( en copeaux)  
Un yaourt de brebis  
nature avec du miel  
Un thé ou un café

## Le déjeuner et le dîner:

Pour ces deux repas, il n'y a pas de règle stricte, ils doivent surtout être équilibrés. Essayes d'avoir des légumes dans ton assiette pour chacun de ces deux repas.



Une portion de protéines, de bonnes graisses, et beaucoup de légumes.

Tu peux aussi ajouter des féculents en fonction de tes besoins.

Pour faciliter, la digestion et par conséquent le sommeil, le dîner, idéalement, doit être **végétarien**, ou alors évites de manger des féculents, avec de la viande . Car une fois dans ton estomac, tous ces éléments n'ont pas le même temps de digestion.

Au quotidien lorsqu'on n'est pas végétarien cela semble compliqué à appliquer tous les soirs, mais l'essentiel c'est d'avoir une assiette légère et équilibrée.

**Le plus important c'est surtout de ne pas partir au lit avec un estomac trop plein, sois à l'écoute de ta vraie faim.**

# Déjeuner

- Un pavé de saumon
- Des haricot vert (ail et huile d'olive)
- Une portion de riz basmati

- Cuisse de poulet
- Ratatouille
- Une portion de quinoa

# Dîner

- Salade tomate/ mozzarella di bufala/ basilic ( huile d'Olive)
- Escalope de poulet
- Brocolis

- Carottes râpées avec vinaigrette maison
- Une portion de pates complètes
- Des tomates
- De la laitue
- De la féta



## Et le dessert?

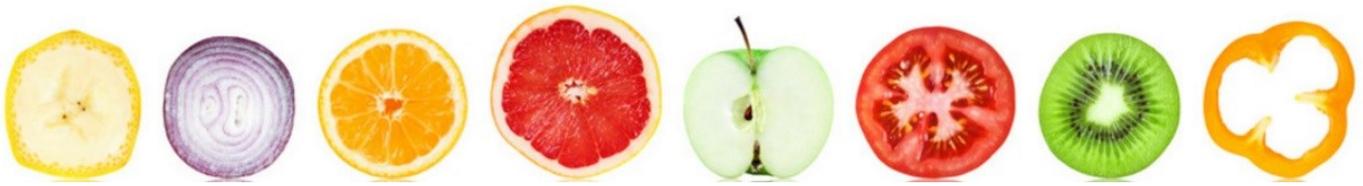
Comme tu dois sûrement t'en douter, il n'est pas obligatoire. Si tu en ressens le besoin privilégies les yaourt naturels, sucrés ( ou pas) avec des sucres naturels.

Privilégie aussi, les fruits, mais saches que le meilleur moment de la journée pour manger un fruit et surtout pour profiter de tous ses bienfaits ( vitamines et nutriments) ce sera en dehors des repas ou pour un encas.

Tout simplement, car la digestion de ton repas sera beaucoup plus longue que celle du fruit qui viendra se déposer, dans ton estomac, sur ton repas. Le fruit va fermenter et perdre une bonne partie de ses bienfaits.

Tu peux t'accorder un carré ou deux de chocolat... Mais noir ( minimum 70 % de cacao)





## Le bien-être Physique vers le bien-être Psychique

L'important, c'est l'écoute de ton corps, en apportant tous les éléments nécessaires à ton bien-être physique, par une alimentation saine, tu vas apprendre à l'écouter et à comprendre tes réels besoins.

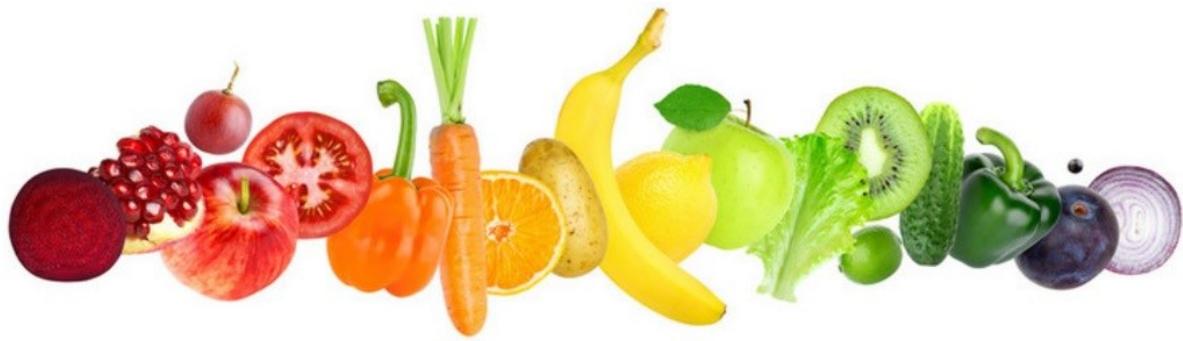
Tu ressentiras une énergie incroyable, ton état physique et psychique au quotidien sera amélioré. Et quel plaisir de se lever le matin en meilleure forme pour attaquer une nouvelle journée.

Tu seras beaucoup plus dynamique, et cela pourra t'ouvrir pourquoi pas plusieurs portes dans ta vie.

Être dynamique et en pleine forme va te donner envie de réaliser certains de tes projets, de tes rêves, pourquoi pas ? Pour lesquels tu ne trouvais pas la motivation au quotidien.

Tu auras envie de te mettre au sport, ou alors dans le cas où tu en pratiques déjà, tu augmenteras sans aucun doute tes performances sportives.





Et au-delà de tous ces avantages, tu maximiseras tes chances de vieillir en bonne santé et de limiter les risques de maladies dues à l'industrialisation de l'alimentation.

Tu seras libre et conscient/e de tes choix alimentaires. Et cela est vraiment une force à l'heure actuelle où on nous pousse à consommer sans cesse et parfois sans s'en apercevoir.

Je te souhaite de tout mon Cœur une excellente santé et te remercie d'AVOIR partagé ce moment avec moi. En espérant que tu y vois plus clair, à présent, et que cet E-book t'ai apporté ce qui te manquais pour avancer dans ton nouveau mode de vie healthy !

N'hésites pas à visiter [mon blog](#) pour des idées de recettes saines, rapides et gourmandes. Tu y trouveras aussi des articles autour de la nutrition.

Et je te réserve encore pleins de surprises !

## Restons connectés!

Si tu souhaites me contacter: [contact@bienetrefood.fr](mailto:contact@bienetrefood.fr)



Bien\_etre\_food



Bien-être Food



Bienetrefood



Bienetrefood