

Transformez vos repas : la liste de courses pour réussir votre rééquilibrage alimentaire

Légumes frais et surgelés (la base de vos assiettes)

- Épinards frais ou surgelés
- Brocolis
- Courgettes
- Poivrons colorés
- Haricots verts
- Tomates cerises
- Salades variées (mâche, roquette)

Protéines de qualité (pour la satiété et les muscles)

- Blanc de poulet ou de dinde
- Pavé de saumon ou cabillaud
- Œufs bio
- Tofu ferme ou tempeh
- Lentilles corail ou vertes
- Pois chiches en conserve (rincés)

Féculents complets et céréales (l'énergie durable)

- Riz complet ou basmati
- Quinoa
- Flocons d'avoine
- Pâtes au blé complet ou légumineuses
- Patates douces
- Pain au levain ou complet

Matières grasses et assaisonnements (les bons lipides)

- Huile d'olive extra vierge
- Avocats

- Amandes ou noix non salées
- Graines de chia ou de lin
- Épices variées (curcuma, paprika, herbes de Provence)

En-cas et plaisirs sains

- Yaourt grec ou skyr
- Fruits frais de saison
- Chocolat noir (minimum 70% de cacao)
- Thé vert ou infusions