

# RÈGLES ALIMENTAIRES POUR PERDRE DU POIDS

- Buvez 800 ml à 1 litre d'eau ou du jus de fruit (1/3 jus, 2/3 eau plate) lors de votre entraînement sportif.
- Mangez des légumes et des fruits tous les jours et buvez 1.5 à 2 litres d'eau par jour (eau + café + thé + jus...).
- Évitez de reprendre une 2ème assiette d'un plat, ce qui favorisera une bonne assimilation et digestion !
- Variez vos menus, mangez équilibré, mangez de tout ! Privilégiez la cuisson à l'eau ou à la vapeur.
- Évitez les sauces, sinon, préparez les avec du fromage blanc maigre.
- Limitez le fromage à une portion par jour, de préférence le midi. **Pas de fromage au repas du soir.**
- Limitez les plats lourds en calories : raclette, tartiflette, charcuteries, les desserts à base de crème ou de beurre...
- Faites vos courses après les repas, vous serez moins tenté !
- **Dans le cas d'un grignotage, optez pour des légumes crus, du surimi, des yaourts allégés ; évitez les pistaches, cacahuètes, saucisson, charcuterie, fromage et barres chocolatées qui contiennent beaucoup de lipides...**
- Attention aux sodas, ils contiennent énormément de sucre.
- **Pas de pain au repas du soir.** Uniquement le matin +++ et le midi +++ et variez les.
- Évitez tant que possible le pain blanc : préférez le semi complet.
- Évitez : les viennoiseries « croissants », les desserts + chantilly, les gâteaux apéritifs...
- Évitez les féculents le soir (pain, pâte, semoule, riz, pomme de terre...)
- Le soir, optez pour du poisson ou de la viande blanche avec des légumes à volonté.
- La viande rouge, 1 fois par semaine de préférence le midi. Le porc et le mouton une fois toutes les deux semaines sauf pour le filet mignon, l'épaule cuite et le jambonneau, 1 à 2 fois par semaine, de préférence le midi.
- Évitez tant que possible le petit extra "chocolat" en semaine, si vous craquez : 1 ou 2 carrés au maximum
- **Un bon repas gastronomique une fois par semaine fait partie de ce réglage alimentaire ! Profitez de ce repas pour manger les plats et aliments interdits en semaine, faites vous plaisir !**

## Lors d'un repas au restaurant, cantine, self :

Prenez une entrée de légume, un plat de féculent (le midi) ou bien des légumes (le soir) avec une viande et un morceau de pain. Prenez du fromage un repas sur deux et exclure les desserts (hormis un fruit de saison ou une salade de fruit). Évitez les frites, les fritures, les plats en sauce et les pâtisseries.

Afin de contrôler votre progression sans tomber dans l'excès, pesez-vous une fois par semaine dans les mêmes conditions, sur la même balance et si possible à jeun. Si vous êtes habillé, enlevez 1 kg à 1.5 kg sur le poids affiché selon vos vêtements.

