MON ALIMENTATION MINCEUR

avec Hildegarde de Bingen

Un alimentation saine et équilibrée qui accompagne la santé et le bien-être de toute la famille. Santé & plaisir !
Toutes les clés pour bien composer son assiette minceur

LÉGUMES

Légumes de toutes les couleurs. Bio, local et de saison cuits à la vapeur ou à l'étouffée, toujours basse température. Ajoutez des épices et un filet d'huile. C'est la saveur du légume lui-même qui fait toute la différence

Quantité illimitée

FRUITS

1 pomme ou 1 poire cuite de temps en temps en collation ou en dessert. Les fruits sont très sucrés, souvent plein d'eau ils ne rassasient pas longtemps.

Quantité : très limitée

CÉRÉALES

Epeautre et seigle
L'épeautre pour la richesse de ses nutriments et parce qu'il est doux pour vos intestins.
Le seigle pour son action contre les réserves de graisses

Quantité : limitée

FECULENTS

Autres céréales, légumineuses, légumes féculents.
Très caloriques, à fuir absolument en période de perte de poids

Quantité : nulle

PROTEINES ANIMALES

VIANDES
Volaille (sans peau), autruche, chevreuil, cerf - **Quantité : limitée**
A éviter : porc, charcuterie, viandes grasses, en sauce
POISSONS
Poissons maigres - **Quantité : limitée**
Evitez : poissons gras ou en conserves

AUTRES

Fromage : 1 fois / semaine
Quantité : limitée
Sucreries & pâtisseries & viennoiseries - Quantité : nulle
Dessert maison peu sucré :
1 / semaine

BOISSONS

Tisane de fenouil
Thé vert bio (marque à vérifier)
Quantité : illimitée
Evitez : Sodas, boissons industrielles, jus de fruits

ASTUCES

Utilisez une assiette plus petite
Manger lentement
Mâcher longuement
Manger en conscience et dans la bonne humeur

Santé naturelle, tout simplement