

Comment perdre du poids tout en conservant sa masse musculaire ?

SUIVEZ-MOI ! je vous donnerai plein de trucs

L'organisme a besoin de 3 types de molécules :

- protéines (viandes, œufs, tofu, volailles, fromages),
 - glucides (légumes, fruits, céréales),
 - lipides (huiles, et noix)
- **Légumineuses, céréales et les noix contiennent les 3 familles

En équilibrant votre assiette vous pourrez assurer la construction de vos os, de vos muscles, des ligaments, des tendons et tous les organes. Les bons gras vont promouvoir la bonne santé de vos muqueuses et servent de transporteur de nutriments. Les glucides fournissent l'énergie car ils libèrent des enzymes, des minéraux et des vitamines importants à l'assimilation. La saine alimentation contribue pour 80% dans la perte de masse grasse et de seulement 20% pour l'exercice physique.

PORTIONS PAR JOUR : pour une personne avec un rythme de vie standard

4 à 5 protéines concentrées	4 à 6 tasses de légumes	4 c. thé gras + ½ t. noix	2 à 3 fruits	1 à 2 céréales
1 PROTÉINE = 15g ou 3-6 onces				
2 oeufs ¾ t. crevettes, pétoncles.. Poulet 3 à 6 onces Poissons 3 à 6 onces Agneau 3-6 onces Bœuf 3-6 onces	Pousses, artichauts, poivrons Brocoli, choux-fleurs Choux ++ Aubergine, céleri, oignon, poireau Concombre, haricots verts	Graines de lin, chia, chanvre Avocat ¼ Huile d'olive extra vierge Huile de coco	Pomme, poire, Raisins (15), Cerises (15) ½ cantaloup bleuets, fraises (1 t.) Framboises, mûres Mangue, Pêches, nectarines, Pastèque, orange Pamplemousse Melon de miel Prunes (2)	Quinoa, riz sarrasin Millet, Amarante 3/4t. gruau tortilla (1)
1 t. de tofu bio ou burger ½ t. tempeh ¾ t. fromage cottage ½ t. ricotta	Verdures : chou chinois, épinard, Bette à carde, chou frisé, kale Laitue, romaine, chêne rouge, Endives, roquette, radicchio, cresson, Chicorée Champignons, radis, algues, tomates Pois mange-tout, fèves germées, Zucchini.	NOIX et GRAINES 10-12 amandes, noisettes, Pacanes. 2 c. à soupe Graines de tournesol, de citrouille De sésame		

2 litres d'eau filtrée
