

Les bonnes graisses

Menus de la semaine

La graisse est peut-être le poids lourd des nutriments si l'on considère uniquement les calories. Cependant, votre corps a également besoin de graisses saines pour perdre du poids. Avec de l'huile de colza ou d'olive, des noix, des graines ou des amandes et des poissons riches en acides gras oméga-3 comme le saumon ou la truite, vous êtes bien couvert. Il est préférable d'éviter la crème et le lard.

	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Jour 1	Overnight oats et rhubarb 340 kcal	Salade oméga-3 372 kcal	One pot pasta Méditerranée 470 kcal
Jour 2	Müesli et noix au miel 399 kcal	Bol de quinoa 415 kcal	Quiche chou-rave-carottes 513 kcal
Jour 3	Pain graines-graines de lin 323 kcal (100gr)	Carpaccio Chavroux-légumes 525 kcal	Blanc de poulet et lentilles 339 kcal
Jour 4	Smoothie épinard-banane 218 kcal	Salade carottes-pomme et tofu 507 kcal	Salade Parmentier au thon 446 kcal
Jour 5	Pamplemousse et cottage cheese 289 kcal	Soupe froide de chou-fleur 442 kcal	Steak et salade d'épinards 449 kcal
Jour 6	Pain protéiné et houmous 445 kcal	Salade multi-colore et mousse de truite 551 kcal	Croquettes de millet et ratatouille 458 kcal
Jour 7	Séré aux pommes et graines 282 kcal	Bowl poivrons-lentilles 295 kcal	Tagliata grillée et asperges 311 kcal

Ces menus sont une suggestion de nos coachs en alimentation. Ils peuvent être modifiés à volonté. Échanger des recettes, sauter un repas et se rattraper au suivant: tout est possible. L'essentiel est de garder le contrôle sur les calories absorbées.