

# Rééquilibrez votre assiette pour une perte de poids durable

---

## Les fondamentaux de la densité nutritionnelle

- Comprendre le ratio : la densité nutritionnelle se calcule en divisant l'apport en nutriments essentiels (vitamines, minéraux, fibres) par l'apport calorique total.
- Privilégier le volume : consommez des aliments à faible densité énergétique (fruits, légumes, céréales complètes) pour augmenter le volume alimentaire tout en contrôlant les calories.
- Objectif quotidien : inclure au moins 5 portions (80g minimum par portion) de fruits et légumes variés pour garantir vos apports en micro-nutriments.
- Personnalisation : ajustez vos quantités totales selon votre métabolisme de base et votre niveau d'activité physique (PAL).

## La structure type d'un repas équilibré

- Composition de l'assiette : 1/2 de légumes, 1/4 de féculents complets et 1/4 de protéines.
- Protéines de qualité : privilégiez les poissons gras, les légumineuses et les œufs. Limitez la viande rouge à 500g par semaine.
- Index glycémique : choisissez systématiquement des céréales complètes plutôt que raffinées pour favoriser une satiété prolongée.
- Lipides essentiels : ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'huiles de qualité (colza, olive, noix) par repas pour faciliter l'absorption des vitamines liposolubles.

## Stratégies pour une semaine réussie

- Adoptez le 'batch cooking' : préparez vos bases de repas à l'avance pour éviter les produits ultra-transformés (classe NOVA 4) et limiter les ajouts de sel et de sucre.
- Évitez les calories vides : bannissez les produits ultra-transformés qui augmentent l'apport calorique sans bénéfice nutritionnel.
- Organisation : planifiez vos repas en intégrant des légumineuses et des céréales complètes cuites en avance pour gagner du temps.

## Modèle de planning hebdomadaire

- Dimanche (Préparation) : Batch cooking de légumes rôtis, cuisson de céréales complètes (quinoa, riz complet) et préparation de légumineuses.
- Lundi à Vendredi (Midi) : Assemblage rapide avec 1/2 assiette de légumes, 1/4 de céréales, 1/4 de protéines (ex: œuf dur ou poisson) et filet d'huile de colza.

- Lundi à Vendredi (Soir) : Soupe de légumes maison ou salade composée avec légumineuses, sans ajout de produits transformés.
- Samedi et Dimanche : Flexibilité avec des produits frais de saison, en respectant toujours la structure de l'assiette équilibrée.