Liste des aliments complets à consommer

Alimentation Saine et Équilibrée

Fondamentalement, il s'agit de consommer les aliments les plus proches possible de leur état naturel. Cela nous encourage à préparer nos repas de A à Z et de la manière la plus naturelle possible. Cela nous permet de consommer des aliments riches en nutriments directement issus de la terre et qui n'ont pas été transformés. La plupart des gens consomment des aliments transformés à base d'ingrédients synthétiques et riches en graisses saturées, sucre, sodium, produits chimiques, conservateurs, colorants alimentaires et autres additifs. Ces éléments supplémentaires peuvent nuire à la santé et au bien-être en général.

Une alimentation saine et riche en nutriments va aider à amélior la santé du cœur et du cerveau, à mieux controler son poids, renforcer le système immunitaire etc. Consommer les super aliments et supergreens au quotidien est un excellent moyen d'augmenter votre niveau d'énergie avec des suppléments naturels et faibles en calories.

Pour adopter une alimentation équilibrée et saine, la variété est essentielle. Cette liste comprend un large éventail d'aliments complets—protéines, fruits, légumes, céréales et nutriments essentiels—afin que vous puissiez choisir selon vos préférences. Lors de vos courses, pensez à varier vos choix dans chaque catégorie pour rendre vos repas diversifiés, savoureux et riches en nutriments tout au long de la semaine. Pour gagner du temps et rester constant, il est préférable de préparer vos repas à l'avance. Choisissez un jour de la semaine pour cuisiner tous vos plats, conservez-les au réfrigérateur pour les repas quotidiens et mettez-en au congélateur pour une durée plus longue. Ainsi, vous n'aurez plus à vous soucier de ce que vous allez manger et vous resterez sur la bonne voie sans effort. La préparation des repas vous assure une alimentation équilibrée et nutritive, vous aidant à obtenir des résultats plus rapidement et sans stress inutile.

NB: Évitez le plus possible les fritures ou en encore le micro onde, mais utilisez plutôt la friteuse à air (air fryer), faites cuire à la vapeur, bouillir, ou encore sauter avec peu d'huile.

Les aliments riches en fibres sont plus lents à digérer et vous permettront de vous sentir rassasié plus longtemps, ce qui favorisera la perte des graisses.

Listes des aliments sains à consommer (Selon vos préférences)

Proteines

Poisson
Fruit de mer
Volaille (maigre)
Œufs
Viande rouge (maigre)
Yaourt riche en protéines
Tofu
Edamame
Haricots Noirs
Haricots Rouges
Hummus
Graines de Soja
Lentilles
Pois chiche

Légumes
Épinard
Chou frisé (Kale)
Céleri
Chou vert
laitue
Chou
Persil
Feuilles de betterave
Cresson
Roquette
Endive
Brocoli
choux de Bruxelles
Chou
Artichauts
Asperges
Avocat
Poivrons
Tomate
Petits pois
Haricots verts
Carottes

Chou-fleur
Betterave
Concombre
Edamame
Radis
Petit pois
Champignons
Courgettes
Courge (courge spaghetti)
Ail
Oignons
Patate douce
Pois chiche
Lentille
Quinoa
Riz Complet
Riz blanc (manger en petites portions 2/3 tasse de riz cuit/jour max)
Avoine (à l'ancienne)
Pain de blé Complet (Petites portions)

Graines
Amandes
Noix du Brésil
Noix de cajou
Noisettes
Pistaches
Cacahuètes
Graines de citrouille
Noix de pécan
Graines de Chia
Graines de lin
Graines de chanvre

Fruits
Myrtilles
Fraises
Framboises

Pastèque
Pomme
Poire
Citron
Orange
Pamplemousse
Banane (les Startch mangent de petites portions)
kiwi

Compléments Naturels
Sea Moss (Algue)
Moringa
Supergreens (Compléments naturels en poudre)
Spiruline
Racine de bardane
Chlorelle
Herbe de blé
Feuille d'ortie
Racine de bardane
Feuille de luzerne
Herbe d'orge
Poudre de cacao
Ashwagandha
Maca Extrême
Matcha
Eau de coco naturelle
Gingembre
Curcuma
Piment de Cayenne
Vinaigre de cidre de pomme
Miel brut (une alternative au sucre raffiné)

Huiles
Huile d'olive
huile de sésame
Huile d'avocat

Huile de canola
L'huile de lin
huile de noix
Huile de coco (Modération)

Si vous avez beaucoup de poids à perdre, Ajouter le Collagène à votre alimentation et faire de la musculation aideront à l'élasticité de la peau et aideront à réduir le relâchement cutané après une perte de poids importante.