



Que ton
alimentation soit
ta première
médecine

Hippocrate



Aujourd'hui environ 17% des adultes en France seraient concernés par des problèmes de surpoids ou d'obésités.

Si nous revenons un peu en arrière, nous nous apercevons que notre alimentation a beaucoup évolué au cours de ce dernier siècle.

Avec l'époque de la révolution industrielle (production à grande échelle, évolution des procédés de conservation, naissance de la restauration rapide...) nous sommes passés d'une alimentation qui se transmettait de « mères en filles » aux plats surgelés à mettre au micro-onde. Vous saupoudrez tout cela avec un peu de matraquage publicitaire et le tour est joué pour vous faire croire que ce que vous mangez est bon pour votre santé.

Alors comment s'y retrouver vraiment ?

Voici les **7 clés** qui vont conduire en douceur vers une alimentation saine et respectueuse pour votre corps :

1. **Dites stop aux produits ultra-transformés et évitez au maximum les produits industriels.** Les produits dits ultra-transformés sont des aliments classiques dont la fabrication comporte plusieurs étapes et techniques de transformations. Facilement reconnaissables, ce sont tous les produits qui contiennent plus de 5 ingrédients dans leur composition.
 - Choisissez des aliments simples, vivants, complets et non transformés.
 - Privilégiez le fait maison.

2. Mangez un maximum de fruits et accompagner vos repas essentiellement de légumes et si possible privilégiez les légumes crus :

- Une assiette équilibrée et saine est constituée :
 - 1/2 de légumes.
 - 1/4 de protéines,
 - 1/4 légumineuse ou féculent.

- Privilégiez les légumes Bio (mais si vous trouvez que le bio est trop cher mieux vaut un légume pas bio que pas de légumes du tout)

- Vous trouverez beaucoup plus de nutriments dans les légumes crus que cuits.

- Les légumes crus vous obligent de mâcher plus longtemps et ainsi vous permettent de manger plus lentement.

- Il est assez simple d'incorporer des légumes crus à chaque repas en mettant en place une entrée de crudité par exemple.

3. Limitez les protéines animales au profit des protéines végétales.
Mieux vaut manger moins de viande mais une viande de bonne qualité.





































- Faites attention à l'origine de votre viande.

- Privilégiez les circuits courts et les viandes ne contenant pas d'antibiotiques

- Qui dit protéine ne rime pas forcément avec viande (voir le tableau ci-dessous).

LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

LÉGUMINEUSES (CUITES)	 SOJA 38g	 TEMPEH 21g	 TOFU 15g	 LUPIN 15g	 LENTILLES 9g	 HARICOT R. 9g	 HARICOT PINTO 9g		
	 HARICOT N. 9g	 POIS CHICHE 8g	 POIS CASSÉS 8g	 HARICOT B. 7g	 PETIT POIS 5g				
	 SEITAN 26g	 SARRASIN 12g	 ÉPEAUTRE 5g	 BLÉ 5g	 QUINOA 4g	 AMARANTE 4g	 AVOINE 3g		
	 MILLET 3g	 BOULGHOUR 3g	 RIZ 2g	 MAÏS 2g	 ORGE 2g				
	 SPIRULINE 57g	 CITROUILLE 30g	 CHANVRE 24g	 CACAHUÈTE 23g	 PISTACHE 21g	 TOURNESOL 20g	 AMANDE 20g		
	 LIN 18g	 CHIA 16g	 NOIX 15g	 N. DE CAJOU 15g	 N. DU BRÉSIL 14g				
AUTRES (CRUS)									

4. **Pensez à avoir une bonne hydratation** : Pour que votre organisme fonctionne correctement, il est important de bien s'hydrater tout au long de la journée (de 1,5 L à 2L voir 3L pour les sportifs)

- Privilégiez l'eau pure et filtrée.
- Pensez à bien choisir votre eau si vous achetez l'eau en bouteille. Elles ne se valent pas toutes.

5. Consommez tous les jours des bonnes graisses. Elles sont très utiles au bon fonctionnement de votre métabolisme. Il existe deux types de bonnes graisses :

- Les graisses mono-insaturées sont riches en oméga 9. On les retrouve dans les huiles d'olive, d'arachide et de colza, les avocats, les oléagineux (les amandes, les noisettes et les noix de pécan et les graines (graines de courge et de sésame...))
- Les graisses polyinsaturées sont riches en oméga 3 et 6. On les retrouve en forte concentrations dans les huiles de tournesol, de maïs, soja et lin, les noix, et les poissons gras (sardine, saumon, maquereau).

6. Faites-vous plaisir en variant vos aliments et vos menus, mettez de la couleur dans vos assiettes.

- Plus il y a de couleur dans votre assiette, plus elle contiendra de vitamines.

7. Limitez au maximum les sucres industriels. Ils sont de véritables poisons pour notre organisme.

- Privilégier les sucres naturels comme le miel ou bien encore le sirop d'érable.
- Pour les gouters des enfants et petit-déjeuner, privilégier le fait maison car vous pouvez contrôler le sucre que vous incorporez dedans.

Maintenant que vous connaissez **les 7 clés** qui vont vous permettre de pratiquer une alimentation saine au quotidien, c'est à vous de jouer et de passer à l'action !!

Vous trouverez ci-dessous votre tableau de suivi pour votre semaine à venir.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Journée sans Produits transformés							
J'ai respecté l'assiette équilibrée (1/2 légumes)							
J'ai limité les protéines animales							
Je me suis bien hydraté							
J'ai utilisé les graisses bonnes pour mon corps							
J'ai mis de la couleur dans mon assiette							
J'ai supprimé les sucres industriels							

Remerciements

Un grand merci pour votre lecture.

Si vous êtes arrivés à la fin de ce document, c'est que vous êtes soucieux de votre santé et de votre alimentation. Vous avez entre vos mains le moyen de changer vos habitudes alimentaires et tendre vers une alimentation saine.

J'espère donc sincèrement que vous avez apprécié ce contenu. N'hésitez pas à me faire part de vos remarques et commentaires par email à l'adresse support@sibl.business.

