

# Retrouver sa légèreté : Le programme nutritionnel sur 7 jours

---

## Les 4 piliers de votre réussite

- Visez un déficit calorique modéré de 500 à 600 calories par jour pour une perte durable.
- Respectez la règle de l'assiette : 1/2 légumes, 1/4 protéines, 1/4 féculents complets.
- Hydratez-vous avec 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour faciliter l'élimination.
- Privilégiez les cuissons saines : vapeur, grillé, papillote ou poêlé sans ajout de matières grasses.

## Planning alimentaire hebdomadaire

- Jour 1 : Poulet grillé, riz complet et brocolis vapeur.
- Jour 2 : Filet de cabillaud, quinoa et courgettes poêlées.
- Jour 3 : Tofu sauté aux épices, boulgour et poivrons grillés.
- Jour 4 : Omelette aux herbes, patate douce et salade verte.
- Jour 5 : Dinde, lentilles et haricots verts.
- Jour 6 : Pavé de saumon, riz sauvage et asperges.
- Jour 7 : Salade composée de pois chiches, avocat, crudités et graines.

## Conseils pour optimiser vos résultats

- Pratiquez le batch cooking en préparant vos bases (céréales, légumes) en avance pour éviter les craquages.
- Intégrez une portion de fruit frais à chaque repas ou en collation pour les fibres et vitamines.
- Assurez-vous d'avoir une source de protéines à chaque repas pour préserver votre masse musculaire.
- Limitez strictement les produits ultra-transformés et les sucres ajoutés qui favorisent le stockage des graisses.
- Remplacez les graisses saturées (beurre, charcuterie) par des lipides de qualité en portions contrôlées (avocat, huile d'olive).