

Programme 7 Jours : Objectif Ventre Plat

Principes fondamentaux pour réussir

- Hydratation : Buvez 1,5L à 2L d'eau par jour pour favoriser le drainage.
- Mastication : Prenez le temps de mâcher chaque bouchée pour faciliter la digestion.
- Éviction : Supprimez les sucres raffinés, les sodas et les produits industriels transformés.
- Assaisonnement : Limitez le sel pour réduire la rétention d'eau et privilégiez les herbes fraîches.

Planning alimentaire sur 7 jours

- Jour 1 : Porridge d'avoine aux baies / Salade de quinoa et poulet / Soupe de légumes verts.
- Jour 2 : Yaourt grec aux amandes / Cabillaud vapeur et brocolis / Omelette aux épinards.
- Jour 3 : Smoothie vert (épinards, pomme, gingembre) / Salade de lentilles et tomates / Filet de dinde et courgettes grillées.
- Jour 4 : Chia pudding au lait d'amande / Bowl de riz complet, avocat et thon / Soupe de potiron et graines de courge.
- Jour 5 : Omelette aux champignons / Salade de pois chiches et feta / Pavé de saumon et asperges.
- Jour 6 : Porridge aux graines de lin / Poulet grillé et haricots verts / Salade composée légère (concombre, radis, roquette).
- Jour 7 : Smoothie protéiné / Quinoa aux légumes rôtis / Bouillon de légumes et tofu fumé.

Liste de courses essentielle

- Légumes : Épinards frais, brocolis, courgettes, haricots verts, asperges, tomates, concombres, radis, oignons.
- Protéines : Blanc de poulet, filet de dinde, cabillaud, pavé de saumon, œufs, tofu, thon au naturel.
- Féculents et légumineuses : Flocons d'avoine, quinoa, riz complet, lentilles sèches, pois chiches en conserve.
- Fruits et oléagineux : Baies (myrtilles/framboises), pommes, amandes non salées, graines de chia, graines de lin.
- Produits laitiers et divers : Yaourt grec, lait d'amande sans sucre, huile d'olive, citron, thé vert, gingembre frais.