

# Programme Brûle-Graisse : Menu 7 Jours

---

## Principes Fondamentaux

- Hydratation : Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Protéines : Consommer une source de protéines à chaque repas pour maintenir la masse musculaire.
- Légumes : Ils doivent représenter la moitié de votre assiette à chaque repas.
- Éviction : Supprimer les sucres raffinés, les produits transformés et l'alcool pendant ces 7 jours.

## Planning Hebdomadaire

- Jour 1 : Petit-déjeuner (Flocons d'avoine/fruits rouges), Déjeuner (Poulet grillé/Brocolis), Dîner (Soupe de légumes maison).
- Jour 2 : Petit-déjeuner (Yaourt grec/amandes), Déjeuner (Salade de quinoa/thon), Dîner (Cabillaud vapeur/asperges).
- Jour 3 : Petit-déjeuner (Omelette aux épinards), Déjeuner (Dinde/haricots verts), Dîner (Salade composée/avocat).
- Jour 4 : Petit-déjeuner (Smoothie protéiné), Déjeuner (Pavé de saumon/courgettes), Dîner (Velouté de potiron).
- Jour 5 : Petit-déjeuner (Fromage blanc/graines de chia), Déjeuner (Poulet/riz complet), Dîner (Salade de crevettes).
- Jour 6 : Petit-déjeuner (Avocado toast complet), Déjeuner (Steak haché 5%/légumes vapeur), Dîner (Soupe miso/tofu).
- Jour 7 : Petit-déjeuner (Omelette aux champignons), Déjeuner (Salade de lentilles), Dîner (Poisson blanc/légumes grillés).

## Liste de Courses Essentielle

- Protéines : Blanc de poulet, dinde, pavé de saumon, cabillaud, thon en conserve, œufs.
- Légumes : Brocolis, épinards frais, courgettes, haricots verts, asperges, salade verte, potiron.
- Féculents/Céréales : Flocons d'avoine, quinoa, riz complet, lentilles.
- Fruits et Lipides : Fruits rouges, avocats, amandes, graines de chia, huile d'olive.
- Produits laitiers : Yaourt grec nature, fromage blanc 0%.

## Conseils pour réussir

- Préparation : Préparez vos repas à l'avance (batch cooking) pour éviter les écarts.
- Sommeil : Visez 7 à 8 heures de sommeil pour réguler les hormones de la faim.
- Activité : Pratiquez 30 minutes de marche rapide ou d'activité physique quotidienne.
- Assaisonnement : Utilisez des épices, des herbes fraîches et du citron pour donner du goût sans calories.