

Programme Alimentaire Protéiné : 15 Jours

Principes fondamentaux

- Prioriser les protéines maigres (poulet, dinde, poisson, œufs, tofu, skyr).
- Consommer des légumes verts à volonté pour les fibres.
- Boire au minimum 2 litres d'eau par jour.
- Limiter les matières grasses ajoutées et supprimer les sucres raffinés.
- Préparer ses repas à l'avance pour éviter les écarts.

Liste de courses essentielle

- Protéines : Blanc de poulet, escalopes de dinde, cabillaud, saumon, œufs, tofu ferme, skyr ou fromage blanc 0%.
- Légumes : Épinards frais, brocolis, courgettes, haricots verts, salade verte, concombres, asperges.
- Assaisonnements : Huile d'olive (avec modération), jus de citron, vinaigre de cidre, herbes de Provence, épices, ail, oignon.

Planning Semaine 1 (Jours 1 à 7)

- Petit-déjeuner : 1 bol de skyr avec quelques amandes ou 2 œufs brouillés aux herbes.
- Déjeuner : Blanc de poulet grillé avec brocolis vapeur et filet d'huile d'olive.
- Dîner : Filet de poisson blanc en papillote avec courgettes sautées à l'ail.

Planning Semaine 2 (Jours 8 à 14)

- Petit-déjeuner : Omelette aux épinards ou fromage blanc 0% avec graines de chia.
- Déjeuner : Dinde aux épices avec haricots verts et salade composée.
- Dîner : Tofu grillé ou thon au naturel avec asperges ou salade de concombres.

Jour 15 : Transition et stabilisation

- Réintroduction progressive des glucides complexes (ex: 50g de riz complet ou quinoa).
- Maintien d'une portion de protéines à chaque repas pour stabiliser la masse musculaire.
- Évaluation des résultats et planification d'une alimentation équilibrée sur le long terme.