

Programme Ventre Plat 3 Jours : Liste de Courses Optimisée

Conseils pour réussir vos 3 jours

- Privilégiez les produits frais et non transformés.
- Éliminez totalement le sel ajouté, le sucre raffiné et les sodas.
- Hydratez-vous avec au moins 2 litres d'eau par jour, incluant des tisanes.
- Préparez vos repas à l'avance pour éviter les tentations.

Légumes frais

- 1 botte d'asperges fraîches
- 2 courgettes moyennes
- 1 concombre bio
- 200g d'épinards frais
- 1 racine de gingembre frais

Protéines maigres

- 2 filets de poulet (environ 300g)
- 2 pavés de cabillaud ou colin
- 6 œufs bio
- 1 bloc de tofu ferme (200g)

Fruits et antioxydants

- 3 citrons jaunes
- 1 ananas frais (connu pour la bromélaïne)
- 1 barquette de myrtilles

Épicerie et condiments

- Huile d'olive extra vierge
- Graines de chia
- Amandes non salées (pour les collations)

- Thé vert nature (sans sucre ajouté)
- Vinaigre de cidre