

# L'ASSIETTE À TENEUR RÉDUITE EN GLUCIDES

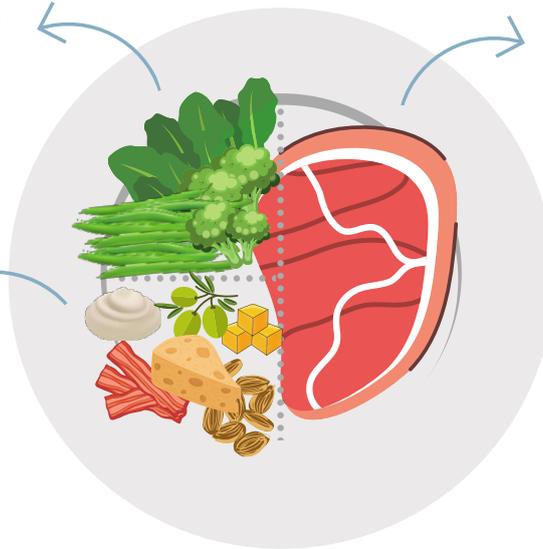


## UNE PETITE PORTION DE LÉGUMES VERTS

Pas plus d'un quart de l'assiette, et les plus verts possible !

## DU BON GRAS !

Environ 1/4 de l'assiette, qui doit comprendre l'ensemble des sources de lipides : huiles, beurre, fromage, oléagineux, charcuterie, crèmes, olives, lardons...



## UN VRAI MORCEAU DE VIANDE D'ANIMAL

Un beau steak, une belle cuisse ou un beau blanc de poulet, un beau morceau de poisson gras, une côte de porc, 2-3 tranches de rôti, une entrecôte, une grosse escalope de veau ou de dinde, éventuellement des oeufs (au moins 3 ou 4), ...

**... et ces proportions se jouent sur chaque repas !**



### SOURCES DE PROTÉINES

- ✓ Toutes les viandes et tous les poissons achetés crus et non transformés, rôtis, grillés, bouillis, vapeur, braisés, crus, mijotés, peu importe !
- ✗ Les saucisses, charcuterie, poissons ou viandes fumés, poisson en conserve, surimi, pâté, boudin, etc... Bien qu'autorisés, ils ne doivent pas constituer la source principale de protéines de votre assiette.



### LÉGUMES

- ✓ Tous les légumes de couleur verte, les légumes feuilles, les choux, chou-fleur, brocolis, toutes les salades, les blettes, les épinards,...
- ✗ Les légumes qui poussent sous terre, les tubercules, et les légumes fruits - tomates, poivrons, aubergines... Bien qu'autorisés, ils doivent rester limités et peuvent venir agrémenter un mélange de légumes sans en constituer le principal ingrédient.



### HUILES ET GRAS

- ✓ Huiles de fruit (olive, avocat, coco) et les gras d'origine animale : crèmes, beurre et fromages, oléagineux, charcuteries de préférence artisanale, graisse de canard ou d'oie, ...
- ✗ Les huiles d'arachide; de colza ou de tournesol; la margarine et les huiles hydrogénées.

## POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE RESPECTER CES PROPORTIONS POUR CHAQUE REPAS ?

La viande et le poisson contiennent les acides aminés et les acides gras essentiels qui permettent au métabolisme de fonctionner correctement.

Les protéines permettent d'accélérer le métabolisme, qui assimilera donc plus efficacement les glucides et les gras qui complètent le repas.

Enfin, l'intégration de protéines réduit l'impact des aliments sur la glycémie, limitant ainsi la sécrétion d'insuline !

# LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER POUR RÉDUIRE LES GLUCIDES



## LÉGUMES

Ail  
Algues  
Asperges  
Aubergine  
Avocat  
Blettes & cardes  
Brocoli, chou chinois, choux de Bruxelles, chou fleur, chou frisé, chou romanesco, kale, ...  
Céleri & céleri rave  
Champignons  
Citrouilles  
Cresson  
Concombre  
Cornichons  
Courgette  
Courge  
Épinards  
Endive  
Fenouil  
Haricots verts & haricot plats  
Navet  
Oignons & échalotes  
Olives  
Pak choi  
Piments  
Poireau  
Poivrons  
Radis & radis noir  
Rutabaga  
Tomates  
Toutes les salades

## VIANDES ET POISSONS

Toutes les viandes : boeuf & veau, agneau & mouton, porc, poulet, dinde, canard, gibier, ...  
Tous les abats (foie y compris foie gras, rognons, coeurs...)  
Jambon blanc  
Poissons et fruits de mer frais  
Anchois, thon, sardines, maquereau en conserve  
Œufs

## PRODUIT LAITIERS

Crème fraîche entière  
Tous les fromages  
Feta & halloumi  
Mascarpone  
Mozzarella  
Ricotta  
Yaourt à la grecque entier

## HUILES & GRAS

Beurre et ghee  
Graisse de poulet, d'oie ou de canard  
Huile d'avocat  
Huile d'olive  
Huile de coco  
Mayonnaise (maison)  
Saindoux

## CONDIMENTS

Moutarde, épices et herbes aromatiques  
Bouillon cube  
Vinaigre de vin ou de cidre

## AUTRE

Fruits rouges & baies  
Chocolat > 85% cacao  
Erythritol, stévia et xylitol

## NOIX ET GRAINES

Amandes, macadamia, pignons pin, graines de lin, chia, noisettes, noix du Brésil, noix de pécan, pécan, noix de coco, y compris en poudre ou en farine.

## BOISSONS

Bouillon  
Café, thé et tisanes  
Eau plate et pétillante  
Sodas sans sucres

 **Un aliment autorisé n'est pas forcément un aliment à volonté !**

## À ÉVITER ABSOLUMENT

**Sucre**, y compris sirop d'agave, miel, sucre de coco, ...

**Chocolat** (sauf > 85% de cacao) et biscuits, pâtisseries, bonbons.

**Céréales et leur farine même complètes** : riz, blé, maïs, seigle (pain, pâtes, pizzas, taboulé, couscous, boulgour, ...)

**Aliments riches en amidon** : pommes de terre, patates douces, et leur dérivés : purée, frites, chips, soufflés pour l'apéro, ...

**Légumineuses** : pois, petit pois, lentilles, haricots secs, haricots rouges, ...

**Tous les fruits** (frais, secs, en jus, en compote, en confiture) sauf les baies.

**Lait** (trop riche en lactose)

**Yaourts** aux fruits ou aromatisés

**Glaces**

**Boissons alcoolisées et soda.**

# LISTE DES COURSES DE BASE

## PRODUITS SECS & CONSERVES

- Amandes & noix
- Chocolat 85%
- Olives
- Thon & sardines à l'huile
- Lait ou crème de coco
- Purée de tomate
- Ail en poudre

## PRODUITS FRAIS

- Mascarpone ou ricotta
- Beurre
- Crème entière
- Fromages & rapé
- Oeufs bio
- Poitrine fumé ou bacon
- Jambon blanc

## VIANDES & POISSONS

- Viande hâchée 15% MG
- Blancs de poulet
- Pignons de poulet ou canard
- Porc (échine ou filet mignon)
- Pièce de boeuf ou rôti
- Saumon frais
- Crevettes, écrevisses,...

## FRUITS & LÉGUMES

- Avocat
- Choux (fleur, brocoli, Bxl...)
- Courgettes
- Champignons
- Epinards, blettes, roquette
- Salade verte
- Framboises ou fraises