

Exemple - Plan d'action n°1

Objectifs

- **Perte de poids** pour se sentir plus à l'aise pour monter les escaliers :
 - ⇒ Rééquilibrer l'assiette
 - ⇒ Un thé vert par jour (stimule l'utilisation des graisses stockées)
- Améliorer le **transit intestinal** :
 - ⇒ Augmenter l'apport de fibres :
 - Banane, légumes, fruits, graines de lin, graines de chia, chocolat noir 70% minimum
 - ⇒ Augmenter l'hydratation hors repas
 - ⇒ Augmenter les produits lacto-fermentés pour nourrir la flore intestinale :
 - Yaourt nature, choucroute, kombucha, kéfir, kimchi, produits à base de levain, câpres, pickles
- Compenser l'oxydation et les pertes de minéraux et vitamines pompées par le **stress** :
 - ⇒ Augmenter l'apport de fruits et légumes, riches en vitamines et minéraux
 - ⇒ Augmenter l'apport d'herbes aromatiques, riches en minéraux
 - ⇒ Amener régulièrement des aliments anti-oxydants :
 - Oméga-3 (huile de colza, graines de lin, graines de chia, maquereaux, sardines, saumon), légumes et fruits colorés, baies, clou de girofle, vitamine E (huile de germe de blé)
- Attention particulière au **cholestérol** (tendance haute) :
 - ⇒ Alimentation méditerranéenne :
 - Abondance de végétaux
 - Fibres
 - Céréales complètes
 - Produits laitiers de chèvre et brebis
 - Oméga-3
 - Herbes aromatiques
 - Olives, huile d'olive, huile de colza, tomate, ail, oignon
- Attention particulière au **fer** (tendance basse) :
 - ⇒ Herbes aromatiques, algues, cacao non sucré, foie, boudin, chocolat noir 70% minimum
- Manger à sa **faim** lors des repas (ni plus ni moins)

Repas

Hydratation :

Régulière pendant la journée : il est mieux de boire souvent et peu que beaucoup en une fois -> le corps peut mieux utiliser l'eau pour éliminer les toxines. Objectif : 2L d'eau / jour.

Déjeuner :

Objectifs :

- Ajouter un fruit ou légume (fibres, vitamines)
- Stimuler la perte de poids avec un thé vert par jour (peut être pris au déjeuner ou à la collation du matin)
- Varier les repas

Collation du matin et de l'après-midi :

Objectifs :

- Amener un fruit ou un légume
- Écouter son corps – Est-ce de la faim ou non ?

Si la faim est présente, faire des collations sans culpabiliser, c'est tout à fait ok. Il vaut mieux manger plutôt que d'essayer de résister, car on risque de craquer plus tard sur autre chose.

Exemples de collations :

- 1 pomme + une poignée d'amandes
- 1 avocat
- 1 tranche de pain complet + un petit morceau de fromage + quelques tomates cerises
- 3 dattes + une poignée de noix
- Compote de pommes + 1 cc purée d'amandes 100%
- Un yaourt nature, si nécessaire sucré avec du miel, une banane écrasée ou de la compote de pommes, + une poignée d'oléagineux
- Une tranche de pain complet + 1 ligne de chocolat noir 70% minimum

Lors des **fringales de stress ou de contrariété** : est-il possible de remplacer la collation par faire un tour de la maison / l'immeuble à pied et boire un verre d'eau ?

Diner :

Objectifs :

- Augmenter l'apport de légumes, source de fibres, vitamines et minéraux
- Augmenter les herbes aromatiques, sources de minéraux
- Se connecter à son corps : Est-ce que j'ai faim ? Combien j'ai faim ? Se prendre 1 minute pour soi avant le repas, par exemple s'isoler aux toilettes. Faire 3 respirations profondes, puis se demander « Combien j'ai faim ? ». Adapter ensuite la quantité du repas en fonction. Si au restaurant, séparer dans l'assiette dès le départ la portion estimée. Prendre le reste à l'emporter. Si pris de la maison, possibilité de mettre la quantité voulue sur une assiette et réchauffer cette portion ? Puis si encore faim, réchauffer le reste.
- Pendant le repas, prendre le temps de manger, être attentif aux sensations envoyées par son corps. Ai-je encore faim ? Comment est-ce que je me sens ? Nota bene : la sensation de satiété arrive environ 20 minutes après le début du repas.

50% légumes + 25% protéines + 25% glucides + bonnes graisses + hydratation

- Ajouter une entrée contenant un légume :
 - Soupe
 - Salade
 - Légumes crus (ex : carotte, concombre, céleri-branche, chou-fleur, radis)
 - Salade d'algues (salade de wakamé dans les restaurant asiatiques par exemple)
 - Jus de légume
- Sauce à salade :
 - Remplacer le sel par 1 cuillère à café de paillettes de levure (vitamines B, pro-énergétiques)
 - Ajouter 1 cc d'huile de germe de blé (vitamine E, anti-oxydante)
 - Ajouter 1 cc de graines de lin concassées ou graines de chia (oméga-3)
- Plat : 1/3 légumes + 1/3 protéines + 1/3 glucides :
 - Glucides :
 - Varier les féculents (blé, riz, millet, quinoa, lentilles, pommes de terre, etc)
 - Varier les pâtes de blé avec des pâtes de légumineuses (pâtes de lentilles, pâtes de pois chiches, etc)
 - Pain : privilégier du pain complet au levain

- Protéines :
 - Varier les sources de protéines sur toute la semaine : viande rouge, viande blanche, poisson, soja (tofu, tempeh), légumineuses (lentilles, pois chiches, quinoa, haricots rouges, pois cassés, etc), œufs, fromage
- Herbes aromatiques à volonté ! Elles sont riches en minéraux et basifiantes. Mélange d'herbes à l'italienne, thym, romarin, sauge, basilic, menthe, etc.

Souper :

Similaire au diner, par contre privilégier les protéines végétales (plus légères à digérer) et les féculents complets (aident au sommeil)

Objectifs :

- Augmenter l'apport de légumes, source de fibres, vitamines et minéraux
- Varier les sources de féculents et protéines
- Prendre le temps de manger, être attentif aux sensations envoyées par son corps pendant le repas. Ai-je encore faim ? Comment est-ce que je me sens ?

Lors des **soirées pain-fromage** : se faire plaisir. Ajouter d'autres éléments à picorer afin d'ajuster naturellement les proportions mangées et d'équilibrer le repas :

- Salade ou soupe en entrée
- Olives (oméga-9)
- Cœurs d'artichaud (booste le foie)
- Sardines, maquereaux (oméga-3)
- Kimchi (lacto-fermenté -> booste la flore intestinale)
- Tartine de fromage frais + graines germées (riches en vitamines et minéraux)

Recettes

- Gratin de saumon : https://www.marmiton.org/recettes/recette_gratin-de-saumon-et-poireaux-de-carole_55950.aspx
- Smoothie : 1 banane, 1 cc graines de lin, 2 cs fruits rouges surgelés, ½ cc gingembre en poudre, 1 cc purée d'amandes 100%, jus de pommes / lait pour ajuster la consistance.
- Chaussons aux épinards : <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/chaussons-aux-epinards>
- Risotto à la courge : <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/risotto-a-la-courge>
- Potée de courge : <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/potee-de-courge>
- Tacos chou-rouge feta : <https://www.tacoslens.fr/tacos-chou-rouge-feta/>
- Curry de crevettes : <https://www.bettybossi.ch/fr/recettes/recette/curry-de-crevettes-et-nouilles-10005408/>



Linda Eggs
 Reconnue ASCA : V183064
 Nutritionniste MCO
 contact@nutrhappy.ch
 077 462 65 10
 nutrhappy.ch

Menus de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Thé vert Pain complet Fromage frais Rondelles de concombre Poignée de noix	Thé vert Pain complet 1 avocat	Thé vert Pain complet Saumon fumé 1 pomme	Thé vert Pain complet Houmous 2 mandarines	Thé vert Pain complet Tapenade 1 carotte	Thé vert Pain complet Charcuterie de poulet 1 orange Poignée de noix	Smoothie
Dîner : Entrée - plat	Soupe à la courge	1 carotte crue	Salade de chou, graines de cumin	Salade de carottes, persil	Soupe de poireau	¼ chou-fleur cru	Salade de betterave, aneth
	Gratin de saumon poireaux patates Aneth, estragon, coriande, origan, thym	One-pot de lentilles ou potée de lentilles + saucisse	Poulet + légumes (carottes, courge, poireau) au four Romarin Quinoa	Curry de crevettes Coriande, aneth Riz	Roesti de patates et courgettes Tomme chaude	Tofu en tranche marinés et grillés Boulgour Haricots	Potée à la courge Persil, origan, romarin, thym
Souper : Entrée - plat Dessert si besoin	1 dl jus de carotte Biotta	Soupe aux petits pois surgelés	¼ chou-fleur cru	Salade d'endives	1 dl jus de carotte Biotta	Soupe aux légumes	--
	Crêpes de sarrasin Épinards Champignons Fromage râpé	Risotto à la courge Persil, origan, romarin, thym	Tarte aux oignons Basilic, coriande, origan, thym	Croûte aux champignons Basilic, estragon, persil, thym	Soirée pain-fromage Salade verte Maquereaux	Tacos ou fajitas chou-rouge feta	Chaussons aux épinards Salade verte
	Crêpe Purée d'amande 100% Compote de pommes	Yaourt nature Si besoin de sucrer : miel, banane écrasée, compote de pommes	½ mangue	1 ligne de chocolat noir 70% minimum	Raisins	Compote de pommes	Crumble aux fruits rouges et graines de pavot

Où trouver ?

Paillettes de levure, Coop :



Purée d'amandes 100%, Coop :



Sardines, maquereaux, Coop : privilégier celles conservées dans l'huile d'olive.



Yaourt, Coop : Yaourt nature (à privilégier kéfir, ou yaourt au lait de chèvre, brebis). Le kéfir ressemble beaucoup au yaourt nature. Il est probiotique (booste la flore intestinale).



Kimchi, Coop : chou fermenté, très bon probiotique (booste la flore intestinale). Se trouve au rayon frigo au même endroit que la choucroute.



Pâtes de lentilles, Coop :



Tofu, Coop : se trouve au frigo, en général proche des houmous.



Mode d'emploi : <https://www.migros.ch/fr/content/migmag-mariner-tofu>

Graines germées, Coop :



Huile de germe de blé, Sun Store :



Pour dépanner, **soupe de légumes déjà prête, Coop.** Se trouve dans les frigos. Différentes tailles, en sachet, en pot en plastique, en pot en verre. Préférer les marques Naturaplan ou Betty Bossi.



Ce plan alimentaire est établi à titre de conseil nutritionnel et ne remplace en aucun cas un avis médical. En cas de prise de médicaments ou de toute autre substance pouvant influencer la santé, il appartient au client de consulter son médecin ou pharmacien avant de suivre les recommandations. La nutritionniste décline toute responsabilité quant aux interactions médicamenteuses ou aux effets liés à des traitements en cours.