

Les bases d'une bonne nutrition



FIBER



CARBS



PROTEINS



FATS

Une bonne nutrition est essentielle pour la santé et le bien-être en général. Une alimentation équilibrée se réfère à un régime qui fournit tous les nutriments essentiels dont votre corps a besoin dans les bonnes proportions pour favoriser la santé et le bien-être en général. En apportant de petites modifications simples à vos habitudes alimentaires, vous obtiendrez des résultats plus rapides et vous aiderez votre famille et vous-même à rester en bonne santé.

L'entraînement sans une alimentation saine et appropriée ne vous permettra pas d'obtenir les résultats escomptés. Votre corps a besoin d'une bonne source de variété de groupes d'aliments tels que les **protéines, les glucides sains et les graisses saines**.

• Sources de Protéin

✓Les viandes maigres comme le poulet, la dinde et les morceaux maigres de bœuf ou de porc.

✓Le poisson, en particulier les poissons gras comme le saumon et le thon.

✓Les œufs, qui sont une source complète de protéines.

✓Les produits laitiers tels que le yaourt grec, le fromage blanc et le lait.

✓Les sources végétales comme le tofu, le tempeh et les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches).

✓Les noix et les graines, y compris les amandes, les cacahuètes et les graines de chia.

✓Le quinoa, une céréale riche en protéines.

✓Les légumes riches en protéines comme le brocoli et les épinards.

- **Sources de glucides sains**

✓Grains entiers : Les aliments comme le riz brun, le quinoa, les pâtes de blé entier et l'avoine sont riches en fibres et en nutriments.

✓Fruits : Les fruits frais comme les pommes, les baies et les oranges fournissent des sucres naturels et des fibres.

✓Légumes : Les légumes non féculents comme le brocoli, les épinards et les poivrons sont d'excellentes sources de glucides sains.

✓Légumes : Les haricots, les lentilles et les pois chiches regorgent de glucides complexes, de fibres et de protéines.

✓Patates douces : Elles constituent une source nutritive de glucides, de vitamines et de minéraux.

✓Blé entier : Les aliments à base de blé entier, comme le pain, sont de bons choix.

✓Les flocons d'avoine : Il s'agit d'un grain entier contenant des fibres qui aident à maintenir un niveau d'énergie stable.

✓Maïs : Le maïs frais ou la farine de maïs complète est une bonne source de glucides et de fibres.



- **Sources de graisses saines**

✓L'avocat : Riche en graisses mono-insaturées et bonne source de fibres et de divers nutriments.

✓Huile d'olive : L'huile d'olive extra vierge est un aliment de base du régime méditerranéen et contient des graisses monoinsaturées.

✓Noix : Les amandes, les noix et les pistaches fournissent des graisses saines, des fibres et divers vitamines et minéraux.

✓Graines : Les graines de lin, les graines de chia et les graines de chanvre sont d'excellentes sources de graisses saines et de fibres.

✓Poissons gras : le saumon, le maquereau et la truite sont riches en acides gras oméga-3.

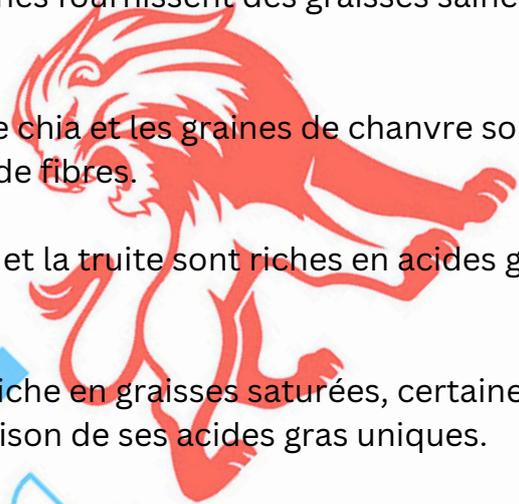
✓Huile de noix de coco : Bien qu'elle soit riche en graisses saturées, certaines personnes l'utilisent avec modération en raison de ses acides gras uniques.

✓Beurres de noix : Le beurre d'arachide naturel ou le beurre d'amande sans sucres ajoutés ni huiles hydrogénées peuvent constituer une bonne source de graisses saines.

✓Chocolat noir : Le chocolat noir de qualité supérieure à forte teneur en cacao contient des graisses saines et des antioxydants.

✓Les produits laitiers entiers : Avec modération, des produits comme le yaourt grec et le fromage peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain.

✓Huile de lin : Une source d'acides gras oméga-3, souvent utilisée dans les smoothies ou les vinaigrettes.



N'oubliez pas qu'une bonne nutrition ne se résume pas à des repas individuels, mais qu'elle concerne l'ensemble de vos habitudes alimentaires. Il est important d'adapter votre alimentation à vos besoins spécifiques et à votre mode de vie.

Voici quelques étapes à suivre :

✓Alimentation équilibrée : Une alimentation équilibrée comprend une variété d'aliments provenant de tous les groupes alimentaires.

✓Diversité des nutriments : Viser à consommer un large éventail de nutriments.

✓Hydratation : Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée pour rester correctement hydraté. Limiter les boissons sucrées et l'excès de caféine.

✓Limiter les aliments transformés : Réduire la consommation d'aliments transformés, qui sont souvent riches en sucres ajoutés, en sel et en graisses malsaines.

✓Contrôler les sucres et les graisses : Réduire au minimum la consommation de sucres ajoutés, de graisses saturées et de graisses trans. Vérifier les étiquettes des aliments pour détecter les sucres cachés et les graisses malsaines.

✓Fibres : Inclure des aliments riches en fibres.

✓Protéines : Choisissez les sources de protéines maigres mentionnées ci-dessus.

✓Vitamines et minéraux : Veillez à consommer les vitamines et minéraux essentiels par le biais de votre alimentation, mais envisagez de prendre des suppléments si nécessaire, sous la supervision d'un professionnel de la santé.

✓Horaire des repas : Prenez des repas et des collations réguliers et équilibrés tout au long de la journée pour maintenir votre niveau d'énergie.

✓Écouter son corps : Soyez attentif aux signaux de faim et de satiété, et mangez quand vous avez faim, pas seulement par habitude ou par ennui.

✓Restrictions alimentaires : Si vous avez des restrictions alimentaires ou des problèmes de santé, travaillez avec un diététicien ou un professionnel de la santé pour élaborer un plan nutritionnel.

Ne manquez pas de consulter notre sujet sur les protéines, les glucides et les lipides pour plus d'informations.

In the meantime Lèt'z Roar