



Madame Paléo

Le petit guide du Régime Paléo

Changez votre alimentation et boostez votre santé !



- ✓ Meilleure Santé
- ✓ Perte de Poids
- ✓ Prise de Muscles
- ✓ Augmentation de l'énergie
- ✓ **Zéro** frustration



Sommaire :

Mais en fait, c'est quoi le régime Paléo ?	Page 2
Pourquoi suivre le régime Paléo ?	Page 3
Les aliments à consommer sans modération	Page 4
Les aliments à consommer avec modération	Page 6
Les aliments à ne pas consommer	Page 7
Perdre du poids avec le régime Paléo	Page 9
Le régime Paléo et la prise de muscle	Page 11
Les 5 erreurs à éviter quand on commence le régime Paléo	Page 13
3 Recettes faciles pour commencer votre régime Paléo	Page 14
1. La Soupe aux Panais & Cannelle	
2. La Shakshuka	
3. Le Pain aux Bananes	
Le petit mot de la fin	Page 17

**« Coquina medicinae famulatrix est. »
(La cuisine est la servante de la médecine)**

Térence



Mais en fait, c'est quoi le régime Paléo ?

Selon Wikipedia, « le régime paléolithique, fréquemment nommé régime paléo, est un régime alimentaire présenté comme issu du mode de vie paléolithique composé d'aliments et de plats que les hominidés vivant à l'époque du Paléolithique auraient pu consommer.

Il se compose notamment d'une part de viandes maigres nourries à l'herbe, de fruits et de légumes, mais aussi de poisson et crustacés, de racines, de noix et de baies.

Il exclut, en revanche, les produits issus de l'agriculture et de l'industrie agroalimentaire, comme les céréales, les légumineuses, certaines huiles, les produits laitiers et le sucre industriel. »



D'accord, mais ça veut dire quoi exactement ?

- Le régime Paléo se base sur le principe du « **chasseur – cueilleur** ».
- Il consiste à revenir à l'**alimentation de nos ancêtres**, avant l'ère industrielle.
- On mange donc uniquement les aliments qu'on peut soit **chasser** (viandes et poissons), soit **cueillir** (fruits, légumes, noix, baies...).
- Le régime Paléo n'est pas un régime à court terme qu'on pratique pour vite perdre quelques kilos, c'est un **changement alimentaire** qui est **pratiqué à vie** pour garder une santé au top !

**Les nombreux effets positifs du régime Paléo sont constatés dès les premiers jours.
C'est encourageant, non ?**



Pourquoi suivre le régime Paléo ?

Le régime Paléo s'adresse à toutes les personnes (**hommes et femmes**) qui souhaitent **améliorer leur santé** et vivre en **pleine forme** !



Voici ce que le régime Paléo peut faire pour vous* :

- amélioration de votre état de santé général
- protection du système cardio-vasculaire
- réduction de la tension artérielle
- réduction du taux de cholestérol
- réduction des inflammations
- amélioration du système digestif
- perte de poids (notamment de masse graisseuse)
- prise de muscles
- réduction de la fatigue
- amélioration de certaines maladies auto-immunes

« Que ton aliment soit ta seule médecine. »

Hippocrate

* Attention, le régime Paléo ne remplace pas la visite chez votre médecin.



Les aliments à consommer sans modération

Tous les légumes

Ail	Butternut	Courgette	Poireau	Potimarron
Algues	Céleri branche	Cresson	Poivron	Potiron
Artichaut	Céleri-rave	Endive	Navet	Radis
Asperges	Carottes	Échalote	Oignon	Rutabaga
Aubergine	Choux (tous)	Épinards	Olive	Salsifis
Bette	Citrouille	Fenouil	Pâtisson	Tomate
Betterave	Concombre	Laitue	Panais	Topinambour
Brocoli	Courge spaghetti	Mâche	Patate douce	...

Tous les fruits

Abricot	Clémentine	Kaki	Mirabelle	Pêche
Airelle	Coing	Kiwi	Myrtille	Pitaya
Ananas	Datte	Kumquat	Nectarine	Poire
Banane	Figue	Litchi	Noix de Coco	Pomelo
Bergamote	Fraise	Mûre	Orange	Pomme
Cassis	Framboise	Mandarine	Pamplemousse	Prune
Cerise	Grenade	Mangue	Papaye	Raisins
Citron	Groseille	Melon	Pastèque	...



Les noix, graines et oléagineux

Amandes	Graines de courge	Graines de tournesol	Noix de Grenoble	Olives
Avocat	Graines de lin	Noisettes	Noix Macadamia	Pignons de pin
Châtaignes	Graines de pavot	Noix de Cajou	Noix de Pécan	Pistaches
Graines de chia	Graines de sésame	Noix de Coco	Noix du Brésil	...

Les huiles

Les huiles et matières grasses qui conviennent pour la cuisson :

L'huile d'olive	L'huile de macadamia	L'huile de coco	Le Ghee	La graisse de canard
-----------------	----------------------	-----------------	---------	----------------------

Les huiles pour vos assaisonnements froids uniquement:

L'huile d'avocat	L'huile de Lin	L'huile de colza
------------------	----------------	------------------

Les champignons

Bolet Bai	Champignon noir	Girolle	Pied de mouton	Champignon de Paris
Bolet des chênes	Chanterelle	Morille	Portobello	...
Cèpe de bordeaux	Coulemelle	Pied Bleu	Truffe	



Les aliments à consommer sans modération (suite)

Les viandes et volailles

Agneau	Caille	Cheval	Lièvre	Poulet
Bœuf	Canard	Dinde	Mouton	Sanglier
Biche	Cerf	Faisan	Oie	Veau
Bison	Chèvre	Lapin	Porc	...

Les abats

Foies	Langue	Moelle	Ris de veau	Rognons...
-------	--------	--------	-------------	------------

Les poissons et crustacés

Anchois	Carpe	Flétan	Moules	Sandre
Anguille	Colin	Hareng	Ombre-Chevalier	Sardine
Bar	Coques	Homard	Pétoncles	Saumon
Bigorneaux	Coquillages	Huîtres	Palourdes	Seiche
Brochet	Crabe	Langouste	Raie	Sole
Bulots	Crevettes	Lieu noir	Rouget	Truite
Cabillaud	Dorade	Maquereau	Saint-Jacques	Turbot
Calmar	Encornet	Merlan	Saint-Pierre	...



Les herbes aromatiques

Aneth	Coriandre	Lavande	Persil frisé	Sauge
Basilic	Estragon	Menthe	Persil plat	Thym
Ciboulette	Feuilles de laurier	Origan	Romarin	...

Toutes les épices

Ail	Clous de girofle	Genièvre	Paprika	Poivre de Cayenne
Anis	Coriandre	Gingembre	Piments forts	Vanille
Badiane	Cumin	Graines de fenouil	Piments	...
Cannelle	Curcuma	Graines de moutarde	Poivre	
Cardamome	Curry	Muscade	Safran	

Autres condiments

Câpres	Mayonnaise (maison)	Olives	Vinaigre de vin	...
Cornichons	Moutarde	Vinaigre de cidre	blanc	

Pour lire l'article complet des aliments autorisés dans le régime Paléo avec pleins d'informations supplémentaires, cliquez ici



Les aliments à consommer avec modération

Les sucre naturels

Miel	Sirop d'érable	Sucre de bouleau	Stévia en feuilles	Sucre de palme
Sucre de coco	Les fruits sucrés			...

Les pseudo-céréales

Amarante	Millet	Quinoa	Sarrasin	Riz
Maïs	Pommes de terre			...



Fruits séchés

Abricots secs	Dattes	Pommes séchées	Pruneaux	Raisins secs
Bananes séchées	Figues séchées			...

Autres

Vin Rouge	Fromage de Chèvre	Chocolat noir (min 70%)
-----------	-------------------	-------------------------

« Le médecin de l'avenir ne traitera pas le corps humain avec médicaments, il soignera et préviendra les maladies avec la nutrition. »

Thomas A. Edison



Les aliments à ne pas consommer

Le sucre industriel et ses dérivés

Barres chocolatées	Chocolat en poudre	Gâteaux	Muffins	Sirop de glucose
Biscuits	Confitures	Gaufres	Nougat	Sucre blanc
Bonbons	Cookies	Gaufrettes	Pâte à tartiner	Sucre roux
Cake	Crèmes	Glaces	Pâte de fruits	Tartes
Chewing-gum	Desserts	Macarons	Pâtisseries	Viennoiseries
Chocolat au lait	Friandises	Madeleines	Pralines	...
Chocolat blanc	Fruits en sirop	Meringue	Puddings	

Les boissons sucrées

Boissons énergétiques	Boissons aux fruits	Jus de fruits	Tous les sodas
Boissons artificielles	Coca	Limonades	...
Boissons aux fruits	Eaux aromatisées	Sirops	

Les alcools

Bière	Cocktails	Liqueurs crémeuses	Rhum	Vodka
Calvados	Gin	Liqueurs de fruits	Tequila	Whisky
Chartreuse	Grand Marnier	Pastis	Vin sucré	...



Les produits laitiers

Les fromages

Brie	Comté	Fromage râpé	Parmesan	...
Camembert	Fourme d'Ambert	Gouda	Reblochon	
Cheddar	Fromage à raclette	Munster	Roquefort	

Les fromages frais et les fromages à tartiner

Boursin	Maredsous	Mozzarella	Ricotta	Vache qui rit
Cottage	Mascarpone	Philadelphia	St Moret	...

Autres produits laitiers

Beurre	Crèmes	Lait	Margarine
Crème fraîche	Glaces	Lait en poudre	...



Les aliments à ne pas consommer (suite)

Les céréales

Épeautre	Biscuits	Crackers	Pain	Semoule
Avoine	Blé	Gâteaux	Pain de mie	Viennoiseries
Baguette	Boulgour	Muffins	Pâtisseries	...
Biscottes	Cookies	Pâtes	Seigle	

Les légumineuses

Cacahuètes	Haricots rouges	Lentilles	Pois cassés	Soja
Haricots blancs	Haricots verts	Petits pois	Pois chiches	...



Les huiles raffinées et/ou riches en Oméga-6

Huile de Carthame	Huile de pépins de raisins	Huile de palme	Huile de tournesol	Les margarines
Huile de maïs		Huile de Soja	Huile d'arachide	...

Les plats préparés

Biscuits apéritifs	Chips	Nuggets de poulet	Plats surgelés	Tortillas
Cassoulet en boîte	Frites	Pizza surgelées	Repas en conserve	...
Charcuteries	Hamburger	Plats pour microondes		

Pour lire l'article complet des aliments à ne pas consommer dans le régime Paléo avec pleins d'informations supplémentaires, cliquez [ici](#)



Perdre du poids avec le régime Paléo

Le régime Paléo, c'est perdre du poids

- sans compter les calories
- sans se priver
- sans consommer des boissons « minceur » industrielles
- sans avoir faim

Le régime Paléo n'utilise pas de produits amincissants artificiels - à la place, vous cuisinez de délicieuses recettes avec des aliments naturels et perdez du poids « en bonus ».

Nous le savons : **perdre du poids est plus facile que de le garder** (effet yo-yo). Un succès durable ne peut être atteint qu'avec un changement durable de son alimentation - comme le régime paléo.



Retrouvez la santé et atteignez votre poids idéal

Lors du passage au régime paléo, on perd du poids presque « accidentellement » - car en omettant les produits céréaliers riches en glucides tels que le pain et les pâtes ainsi que le sucre industriel, vous consommez automatiquement moins de glucides, ce qui favorise la perte de poids.



Perdre du poids sans frustrations

Mincir et le régime paléo vont de pair. Perdre du poids est presque un « effet secondaire » de votre nouveau mode de vie plus sain.

3 conseils pour commencer :

1. Attention aux fruits

Le fructose, le sucre principal des fruits, est stocké dans le corps sous forme de graisse. Pour favoriser la perte de poids, évitez les fruits riches en sucre (ananas, bananes, raisins...) et privilégiez les fruits moins sucrés, mais plus riches en fibres (baies, pamplemousse, pomme...)

2. Attention aux noix

Les noix sont une collation populaire dans le régime paléo, et elles sont également très saines. Elles contiennent des graisses bénéfiques ainsi qu'un large éventail de minéraux et de vitamines. Cependant, pour favoriser la perte de poids, limitez votre consommation de noix, car elles ont une densité énergétique élevée.

3. Ajoutez des épices

Les épices sont l'ultime arme du régime paléo ! Elles relèvent vos plats, stimulent vos papilles et augmentent la sensation de satiété.

La cannelle, par exemple, peut remplacer le sucre dans le café et le thé, mais aussi dans vos pâtisseries.

Pour maigrir, rien ne sert de se priver, mieux vaut manger de tout, raisonnablement.



Le régime Paléo et la prise de muscles

La question revient souvent : « Régime paléo et musculation : est-ce compatible ? »

La réponse est clairement oui !

Devenu populaire dans de nombreuses disciplines sportives, le régime paléo permet de renforcer la masse musculaire, tout en brûlant les graisses stockées.



Une alimentation naturelle pour votre corps

Régime paléo et musculation : c'est possible !

Riche en matière grasse (huiles oméga-3), en protéines (importantes pour la construction musculaire) ainsi qu'en fibres (légumes), le régime Paléo nous fournit tout ce dont nous avons besoin pour améliorer nos performances sportives et la prise de muscles.



Madame Paléo

Amélioration de la performance sportive

En bannissant les mauvais sucres et les aliments industriels, notre corps consomme moins d'énergie pour éliminer ces aliments toxiques — et ce surplus d'énergie se transforme en amélioration de la performance sportive.

Le régime Paléo est adapté à la sèche

La sèche est un processus qui permet la perte de graisse tout en conservant la masse musculaire.

La consommation de viandes blanches maigres (poulet et dinde par exemple), conseillée dans le régime Paléo, garantit un apport idéal en protéines efficaces pour une prise de muscle sèche.

Attention à l'apport de glucides

Si vous pratiquez une activité sportive intense, veillez à consommer assez de glucides.

Les pâtes et autres produits à base de céréales ne sont pas consommés dans le régime Paléo, il peut donc être difficile d'avoir un apport en glucides suffisant.

Ajoutez donc à vos plats un peu de riz, mais surtout des légumes riches en glucides tels que patates douces, potirons, navets, panais... afin de garder un apport calorique suffisant.

**Notre corps peut presque tout faire.
C'est notre tête qui a besoin d'en être convaincue.**



Les 5 erreurs à éviter quand on commence le régime Paléo

1. Le régime Paléo n'est pas un régime hyper-protéiné

Bien que les protéines animales sous presque toutes ses formes ont une grande place dans le régime Paléo, au moins 70% de votre assiette doit être composé de légumes.

2. Vouloir aller trop vite

N'essayez pas d'éliminer tous les aliments non-paléo auxquels vous êtes habitués dès le premier jour – cela va seulement engendrer de la frustration, et vous risquez de craquer très vite.

« Mieux vaut que ça soit fait que parfait ».

Commencez petit, en éliminant les boissons sucrées, ensuite les en-cas sucrés, ensuite les pâtes... chaque étape est une victoire !

3. Ne pas manger à sa faim

Le régime Paléo est un changement du style d'alimentation qu'on garde toute sa vie. Il est donc important de manger à sa faim, et de ne pas être frustré !

Mangez autant de légumes que vous le voulez, une bonne quantité de protéines, et surtout n'oubliez pas d'ajouter de bonnes huiles oméga 3.

Ne sortez pas de table en ayant encore faim, sinon vous allez vite craquer pour un en-cas sucré, ou des chips.

4. S'attendre à perdre 10 kilos en 1 semaine

Si vous êtes en surpoids à cause d'une mauvaise alimentation, vous allez bien sûr perdre du poids.

En éliminant les sucres, les mauvaises graisses et les plats préparés de votre alimentation, une perte de poids est inévitable – mais elle ne sera pas hyper-rapide.

Ne vous attendez donc pas à vite perdre 10 kilos avant de partir en vacances.

5. Choisir des aliments de mauvaise qualité

Le seul point négatif qu'on peut trouver dans le régime Paléo, c'est qu'il est couteux. En éliminant les aliments bon marché (riz, pâtes, plats préparés), on augmente forcément son budget courses.

Mais je vous déconseille fortement de vous tourner vers des légumes et viandes des hypermarchés qui ne coutent rien, car vous êtes sûr d'avoir de la mauvaise qualité dans votre assiette.

On mange Paléo pour être en bonne santé – ne remplaçons donc pas un aliment mauvais pour la santé par un autre.

“ Nos corps sont nos jardins, nos décisions nos jardiniers.”

William Shakespeare



3 Recettes faciles pour commencer votre régime Paléo

1. La Soupe aux Panais & Cannelle

Les ingrédients pour une grande casserole (+8 assiettes)

- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 800g de carottes
- 600g de Panais
- 30g d'huile de Coco
- 2 càc de gingembre en poudre
- 3 càc de Cannelle
- 1 L de lait d'amandes
- 1,5 L de bouillon de poule
(ou bouillon de légumes pour la version végétarienne)
- Sel, Poivre



La préparation de la Soupe aux Panais se fait en 2 étapes

Étape 1 : Préparez les légumes

→ Épluchez l'oignon, l'ail et les légumes et coupez-les en morceaux. (Pas besoin d'éplucher les légumes bio, il suffit de bien les laver)

Étape 2 : Faites la soupe

- Dans une grande casserole, faites fondre les 30g d'huile de coco et ajoutez l'ail, l'oignon et la poudre de gingembre. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes.
- Ajoutez les légumes. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes, à couvercle fermé. Mélangez régulièrement.
- Ajoutez la moitié du bouillon et la cannelle, et laissez cuire 20 minutes environ. Ajoutez du bouillon si nécessaire.
- Ajoutez le lait d'amandes et la cannelle, et mixer la soupe.
- Ajoutez du bouillon ou du lait d'amande pour obtenir la consistance désirée.
- Rectifier l'assaisonnement en ajoutant du sel et poivre, ainsi que du gingembre et de la cannelle selon votre gout.





2. La Shakshuka

Les ingrédients pour 2 personnes

- 4 œufs
- 500g de tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de Cumin
- 1/2 càc de Paprika doux
- 1/2 càc de Piment ou Poivre de Cayenne
- Sel, Poivre, Huile d'Olive
- Coriandre fraîche pour garnir



La préparation de la Shakshuka se fait en 3 étapes

Étape 1 : Préparez les légumes

- Épluchez l'oignon et coupez-le en fines lamelles. Épluchez l'ail et hachez-le finement.
- Pelez les tomates, et coupez-les en dés.
- Coupez le poivron en dés.

Étape 2 : Faites la sauce

- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle (si vous souhaitez terminer la cuisson au four, assurez-vous d'utiliser une poêle adaptée).
- Ajoutez l'oignon, l'ail, les dés de poivron rouge ainsi que le cumin. Faites-les revenir à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. (+- 10 minutes)
- Ajoutez maintenant les dés de tomates et le reste des épices, et laissez mijoter le tout pendant encore 15 bonnes minutes. La sauce doit s'épaissir sans brûler, pensez donc à mélanger régulièrement.

Étape 3 : Les œufs

- Si vous terminez votre cuisson dans un autre plat que la poêle que vous avez utilisée jusqu'ici, c'est maintenant qu'il faut transvaser la sauce.
- À l'aide d'une cuillère à soupe, faites de petits puits (1 par œuf) dans la sauce et cassez les œufs au centre. Utilisez une fourchette pour mélanger délicatement une partie du blanc d'œuf avec la sauce tomate, sans casser les jaunes.
- Vous pouvez maintenant soit terminer la cuisson des œufs au four (préchauffé à 190°, sans couvercles), soit à la poêle (avec un couvercle). Dans les 2 cas, la cuisson des œufs prendra entre 7 et 10 minutes environ.
- Si vous terminez la cuisson à la poêle, veillez à diminuer le feu pour ne pas brûler la sauce. Une fois que vous avez ajouté les œufs, vous ne pourrez plus mélanger.

Étape 4 : Le dressage

- Parsemez votre Shakshuka de coriandre fraîche, et savourez-la directement !



Madame Paléo

3. Le Pain aux bananes

Les ingrédients pour 1 pain :

- 3 bananes très mûres
- 3 œufs
- 100g de farine d'amande
- 2 càc de cannelle
- 1/2 càc de poudre pour pain d'épices
- 1 càc de levure sans gluten
- 50g d'huile de coco



La préparation du pain aux bananes se fait en 2 étapes



Étape 1 : Préparez la pâte

- Épluchez et écrasez les bananes
- Ajoutez
 - les œufs
 - l'huile de coco
 - la farine d'amandes, les épices et la levureet mélangez bien entre chaque étape
- Verser le mélange dans un moule à cake

Étape 2 : La cuisson

- Préchauffez votre four à 180°
- Laissez cuire votre pain aux bananes pendant 50 minutes environ.

Pour vérifier si le pain est bien cuit, insérez une brochette dans le centre. Si elle ressort propre, c'est cuit. Si la pâte reste encore collée à la brochette, remettez-le au four pendant encore 5 minutes, puis revérifiez.

➤ Après la cuisson, démoulez directement le pain aux bananes, et laissez-le refroidir complètement sur une grille.



Le petit mot de la fin

Ce que beaucoup de personnes ignorent, c'est que chaque aliment ingurgité a une influence directe sur notre corps.

Si nous consommons trop d'aliments qui augmentent l'état inflammatoire de notre corps, **cette inflammation peut devenir chronique**, et causer de nombreuses maladies. Ces maladies peuvent être évitées grâce à une **bonne alimentation** et une bonne hygiène de vie.

Le régime Paléo est un **mode de vie sain**, c'est un choix de vie que nous faisons pour prendre soin de nous.

Si vous suivez le régime Paléo, vous allez très rapidement constater une **augmentation de votre énergie** et un bien-être généralisé.

J'espère que ce petit guide du Régime Paléo vous a plu, et que vous y avez trouvé des informations intéressantes.

Il ne s'agit bien-sûr que d'un petit aperçu non complet de ce qu'est le régime Paléo. Pour plus d'informations, recettes, astuces et conseils, je vous invite à visiter mon blog madame-paleo.com – vous trouverez la réponse à toutes vos questions au travers des différents articles..

Et si une question persiste, vous pouvez me contacter à tout moment via le formulaire de contact.

Mon blog est aussi un lieu d'échange. Alors n'hésitez pas à vous exprimer au travers des commentaires (en dessous de chaque article).

Faites-moi part de vos réflexions, de vos avis et de vos expériences.

Au plaisir de vous lire,



Jessica

Vous pouvez également me suivre sur [facebook](#) et [instagram](#) - cliquez pour arriver sur le profil de Madame Paléo.