

Composer un repas paléo équilibré en 5 étapes simples

Étape 1 : Les protéines

Commencez avec des protéines animales (viandes, poissons, œufs...) pour composer votre repas. Choisissez un morceau de viande de la taille de votre paume de main.



Étape 2 : Les légumes

Ajoutez des légumes tout autour de votre viande. Minimum 60 à 70% de l'assiette doit être composé de légumes. Il n'y a pas de maximum, faites-vous plaisir !



Étape 3 : Les bonnes graisses

Ajoutez des bonnes graisses : des huiles oméga-3, des olives, des noix et des graines, du beurre de coco, un avocat... sans exagérer sur les quantités. Une poignée de noix, de graines ou d'olives est suffisante.



Étape 4 : Les fruits

Cette étape est facultative. Si vous ajoutez un fruit, veillez à ce qu'il ne soit pas trop sucré. Évitez les bananes, les mangues ou encore les raisins, et privilégiez les pommes ou les fruits rouges.



Étape 5 : L'eau

Boire suffisamment d'eau est très important pour rester en bonne santé.

La quantité d'eau recommandée par jour est d'environ 2 litres, selon votre activité physique.



Avec cette répartition, 3 repas quotidiens (ou 2, si vous pratiquez le jeûne intermittent) sont suffisants pour couvrir vos besoins nutritifs journaliers.

Nullement besoin de grignoter entre les repas 😊

Si votre corps vous signale qu'il a encore faim, augmentez la quantité des différents aliments, tout en gardant les proportions.

Si vous pratiquez une activité sportive intense, ajoutez des glucides aux repas qui précèdent et qui suivent cette activité, pour fournir à votre corps l'énergie nécessaire.

