

LE PETIT GUIDE DU Régime Paléo



*Le guide ultime pour perdre du poids et
retrouver votre énergie grâce à
l'alimentation paléo.*

DE JESSICA MATTAR - MADAME-PALEO.COM



Introduction

Chères lectrices,

Si vous êtes ici, c'est probablement parce que vous êtes fatiguées des régimes stricts et des promesses non tenues. Vous cherchez une méthode efficace pour perdre du poids de manière saine et durable, sans vous priver, et sans avoir à préparer des repas différents pour chaque membre de la famille. Vous aspirez à un changement de vie qui vous fera vous sentir bien, tant physiquement que mentalement.

Je vous comprends parfaitement. Nous avons toutes été bombardées de régimes miracles qui, au mieux, offrent des résultats temporaires et, au pire, nuisent à notre bien-être. Mais il est possible de changer cela. Il est possible de retrouver votre poids idéal, tout en mangeant de tout, et en savourant chaque bouchée. Comment ? Grâce à l'alimentation paléo.

“Vous ne pouvez pas changer de corps, mais vous pouvez changer votre corps.”

Chaque réussite commence avec la volonté d'essayer.

Qui suis-je ?



Je m'appelle Jessica, et je suis une passionnée de cuisine. J'adore expérimenter de nouvelles recettes et découvrir des saveurs inédites. Actuellement, j'habite avec mon mari à Sofia, en Bulgarie. Nous aimons voyager et explorer de nouvelles cultures et cuisines... et nous sommes constamment à la recherche d'améliorer et d'équilibrer notre qualité de vie.

Pour partager ma vision saine de la vie, j'aide les femmes à retrouver leur poids santé grâce à une alimentation équilibrée, sans avoir recours à des régimes drastiques et sévères. Avec moi, les mots "privation" et "frustration" n'existent pas. L'essentiel est de conserver le plaisir de manger, car sans cela, rien ne fonctionne.

Mon but est de vous aider à adopter une alimentation consciente et équilibrée, qui vous permettra de perdre du poids dans la bonne humeur.

Jessica



Sommaire

Qu'est-ce que l'alimentation paléo ? 05

Imaginez une alimentation qui vous permet de perdre du poids, de gagner en énergie et d'améliorer votre santé globale. Ce n'est pas un rêve, c'est le régime paléo.

Que manger dans le paléo ? 07

Manger paléo, c'est simple et tellement bon ! Vous allez être surprise par la variété et la gourmandise des aliments autorisés dans l'alimentation paléo.

Paléo = Perte de poids ? 10

Le paléo, c'est simple : des aliments naturels pour une perte de poids efficace. Les résultats vous étonneront.

Comment bien commencer ? 13

Réalisez vos objectifs en toute confiance ! Mes conseils pour éviter les erreurs courantes dès le départ.

Que cuisiner ce soir ? 16

22 idées de repas exclusifs à tester dès aujourd'hui !



01 Qu'est-ce que l'alimentation paléo ?

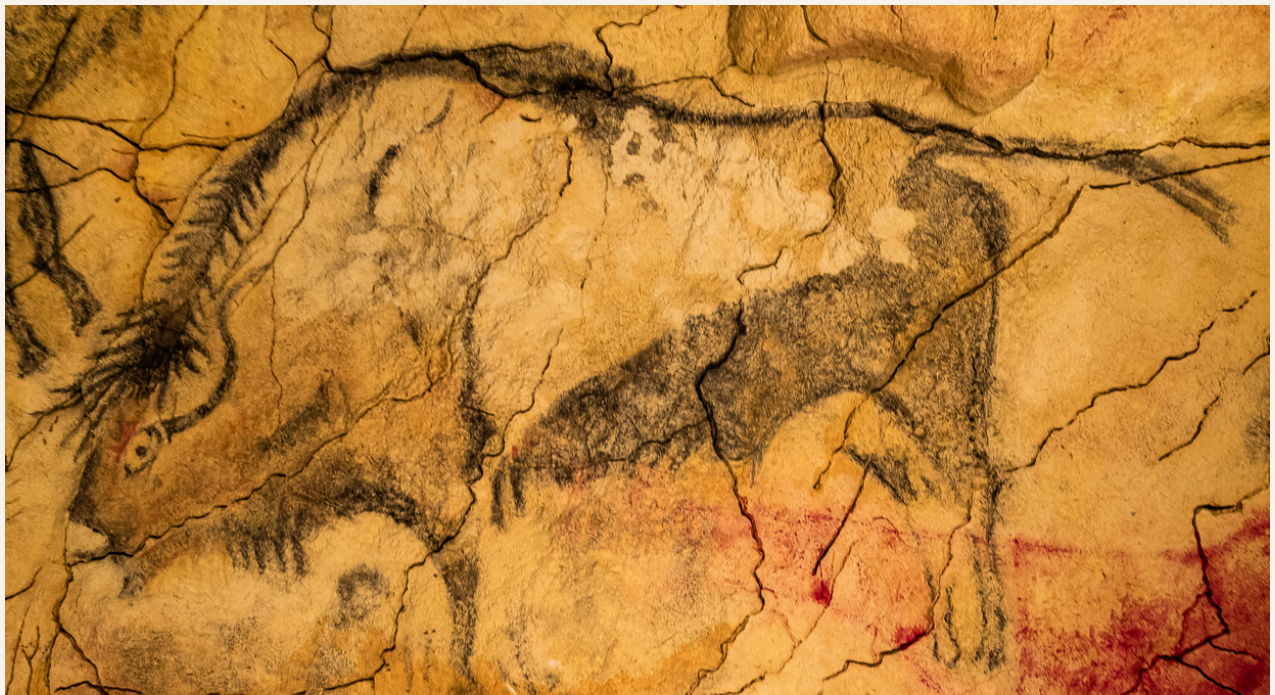
L'alimentation paléo, c'est tout simplement imiter ce que mangeaient nos ancêtres à l'époque où ils étaient chasseurs-cueilleurs. On parle souvent de "retour aux sources".

En gros, ça veut dire :

- Manger des aliments naturels et non transformés: viande, poisson, fruits, légumes, noix, graines.
- Éviter les aliments modernes: céréales, légumineuses, produits laitiers, sucres raffinés, huiles végétales, aliments industriels.

Pourquoi ?

L'idée est que notre corps est mieux adapté à ce type d'alimentation, car c'est celle avec laquelle il a évolué pendant des milliers d'années. Le paléo permet de perdre du poids, d'avoir plus d'énergie et de réduire les risques de maladies chroniques.



L'alimentation paléo - un moyen simple d'aller mieux !

Des études indiquent que la malnutrition est la cause majeure des maladies typiques de la société occidentale, comme l'obésité, le cancer, le diabète, les problèmes cardio-vasculaires et même l'infertilité.

Passer au mode de vie paléo, ce n'est pas seulement changer son alimentation, mais également changer son style de vie : plus de sport, plus de sommeil, une hygiène de vie saine...

L'alimentation paléo se distingue par sa simplicité et ses bienfaits. Elle encourage à manger des aliments dans leur état le plus naturel possible, ce qui favorise la perte de poids, améliore la digestion et augmente les niveaux d'énergie. En adoptant ce mode de vie, vous nourrissez votre corps avec les nutriments dont il a vraiment besoin, sans vous priver des plaisirs de la table.

L'alimentation Paléo s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent perdre du poids, améliorer leur santé et vivre en pleine forme !

De nombreux effets positifs sont constatés dès les premiers jours. C'est encourageant, non ?



Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau, et non pour se battre contre l'ancien.

02

Que manger dans le paléo ?



Manger sainement est une forme de respect envers soi-même.

Les aliments conseillés dans le Paléo

Les légumes : Ail, Algues, Artichaut, Asperges , Aubergine, Bette, Betterave, Brocoli, Céleri branche, Céleri-rave, Carottes, Champignons, Choux , Concombre, Courgette, Cresson, Endive, Épinards, Fenouil, Laitue, Poireau, Poivron, Navet, Oignon, Olive , Panais, Patate douce, Potiron, Radis, Rutabaga, Salsifis, Tomate...

Les fruits : Abricot, Airelle, Ananas, Banane , Cerise, Citron, Coing, Datte, Figue, Fraise, Framboise, Grenade, Groseille, Kiwi, Kumquat, Litchi, Mûre, Mandarine, Mangue, Melon, Myrtille, Nectarine, Noix de Coco, Orange, Pamplemousse, Papaye, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisins...

Les noix, graines et oléagineux : Amandes, Avocat, Châtaignes, Graines de chia, de courge, de lin, de pavot, de sésame, de tournesol, Noisettes , Noix de Cajou, de Coco, de Grenoble, Macadamia, de Pécan, du Brésil, Olives, Pignons de pin, Pistaches...

Les matières grasses : L'huile d'olive, l'huile de macadamia, l'huile de coco, le Ghee, la graisse de canard, l'huile d'avocat, l'huile de lin, l'huile de colza...

Les viandes et volailles : Agneau, Bœuf, Biche, Bison, Caille, Canard, Cerf, Chèvre, Cheval, Dinde, Faisan, Lapin, Lièvre, Mouton, Oie, Porc, Poulet, Sanglier, Veau... & les abats

Les poissons et crustacés : Anchois, Anguille, Bar, Brochet, Bulots, Cabillaud, Calmar, Colin, Coques, Coquillages, Crabe, Crevettes, Dorade, Flétan, Hareng, Homard, Huîtres, Langouste, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moules, Palourdes, Raie, Rouget, Saint-Jacques, Sandre, Sardine, Saumon, Seiche, Sole, Truite...

Les herbes aromatiques : Aneth, Basilic, Ciboulette, Coriandre, Estragon, Feuilles de laurier, Lavande, Menthe, Origan, Persil, Romarin, Sauge, Thym...

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

Les condiments : Câpres, Cornichons, Mayonnaise (maison), Moutarde, Olives, Vinaigre de cidre, Vinaigre de vin blanc...

À consommer avec modération

Les sucre naturels : Miel, Sucre de coco, Sirop d'érable, Fructose, Sucre de bouleau, Stévia en feuilles, Sucre de palme...

Les féculents : Amarante, Millet, Pommes de terre, Quinoa, Sarrasin, Riz...

Fruits séchés : Abricots, Bananes, Dattes, Figs, Pommes, Pruneaux, Raisins...

Autres : Vin Rouge, Fromage de Chèvre, Chocolat noir (min 85%)



Les aliments déconseillés dans le Paléo

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

Les boissons sucrées : Boissons énergétiques, Boissons artificielles, Boissons aux fruits, Coca, Jus de fruits, Limonades, Sirops, les Sodas...

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

Les produits laitiers : Les fromages (Brie, Camembert, Cheddar, Fromage à raclette, Fromage râpé, Gouda, Parmesan, Roquefort...), les fromages frais et les fromages à tartiner (Boursin, Maredsous, Mascarpone, Mozzarella, Philadelphia, Ricotta...), Beurre, Crème fraîche, Crèmes Glaces, Lait, Lait en poudre, Margarine...

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

Les légumineuses : Cacahuètes, Haricots blancs, Haricots rouges, Haricots verts, Lentilles, Petits pois, Pois cassés, Pois chiches, Soja...

Les huiles raffinées et/ou riches en Oméga-6 : Huile de Carthame, de maïs, de pépins de raisins, de palme, de Soja, de tournesol, d'arachide, Margarines...

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





04

Paléo = Perte de poids ?

66

La seule chose qui se tient entre vous et votre objectif, c'est l'histoire que vous vous racontez sur pourquoi vous ne pouvez pas l'atteindre.

La clé pour perdre du poids est de manger sainement.

Les adeptes du paléo, ainsi que ceux qui s'y intéressent, savent que ce n'est pas un simple régime, mais plutôt une transformation durable des habitudes alimentaires. Et c'est précisément pour cette raison que c'est si efficace pour perdre du poids.

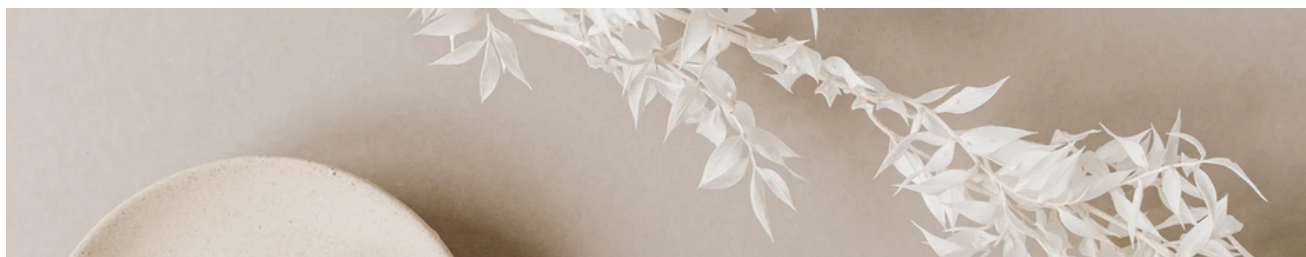
Le principe du paléo ne se limite pas à une restriction alimentaire temporaire pour une perte de poids rapide. Il s'agit d'adopter une approche alimentaire plus naturelle et saine sur du long terme, et c'est pourquoi la perte de poids est garantie.

Le paléo se concentre sur des aliments naturels et non transformés, riches en nutriments et faibles en calories vides. En éliminant les sucres raffinés, les aliments transformés et les céréales, vous réduisez les fringales et stabilisez votre glycémie. De plus, en consommant des protéines, des fruits, des légumes, des noix et des graines, vous favorisez la satiété et augmentez votre métabolisme.

Cette approche alimentaire vous permet de manger à votre faim tout en nourrissant votre corps avec des aliments de haute qualité, et de faciliter ainsi une perte de poids durable.

L'alimentation Paléo, c'est perdre du poids...

- ✓ sans compter les calories
- ✓ sans vous priver
- ✓ sans consommer des boissons « minceur » ou de pilules « miraculeuses »
- ✓ sans avoir faim
- ✓ sans effet yo-yo



Pas de privation, mais la juste mesure

Inutile d'adopter un régime hypoglucidique pour perdre du poids. Tout le monde peut parvenir à un léger déficit calorique — sans pour autant exclure tout ce que vous aimez. Vous avez le droit de vous faire plaisir avec une grande variété d'aliments, même le chocolat.

La formule de la réussite est la suivante : « **Mangez mieux, pas moins** ».

Par exemple, n'enlevez pas tous les glucides — le corps en a besoin. Par contre, veillez à consommer des glucides complexes, comme ceux présents dans les légumes, et évitez les glucides simples (aussi appelés « glucides vides ») comme celle des pâtes, du pain blanc, ou encore du sucre.

Finalement, c'est du bon sens : mangez autant d'aliments naturels que vous voulez, et limitez tous les aliments qui ont été transformés (chips, alcool, frites, poissons panés, pâtisseries, bonbons...).

Envie de chocolat ? Optez alors pour du chocolat noir avec une teneur en cacao d'au moins 80 %. Cela a l'avantage que les composés amers réduisent les envies de sucre et que le tryptophane, un acide aminé, est converti dans le corps en sérotonine, un neurotransmetteur associé au bonheur et au bien-être.

66
Vous ne devez pas vous priver, mais manger de manière intelligente, et surtout de manière consciente !

04

Comment bien commencer ?

*Le secret pour aller de l'avant,
c'est de commencer.*



Première erreur à éviter : Négliger l'apport en graisses saines

Une erreur courante chez les débutants du paléo est de ne pas consommer assez de graisses saines. Bien que les graisses aient souvent mauvaise réputation, vous devez distinguer les bonnes graisses des mauvaises. Les graisses saines sont essentielles pour votre santé, car elles fournissent une source d'énergie, permettent l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K) et soutiennent la santé du cerveau et du cœur. Les acides gras oméga-3, par exemple, améliorent la mémoire et l'humeur, tandis que les graisses insaturées aident à réguler le cholestérol et à prévenir les maladies cardiaques.

Les avocats sont riches en graisses mono-insaturées, fibres et vitamines, bénéfiques pour le cœur. Les noix et graines, telles que les amandes, noix, chia et lin, fournissent des acides gras oméga-3 et des protéines, idéales pour des snacks sains ou pour ajouter du croquant. Les poissons gras comme le saumon, le maquereau et les sardines sont également riches en oméga-3. Utilisez également des huiles comme l'huile d'olive, de coco, de lin et d'avocat.

Deuxième erreur à éviter : Manger trop de viandes transformées

Bien que les viandes soient une source importante de protéines et de nutriments, les charcuteries et saucisses ne sont pas des choix sains. Ces produits subissent de nombreuses transformations industrielles et contiennent des conservateurs, colorants, arômes artificiels, ainsi que beaucoup de sel et souvent du sucre.

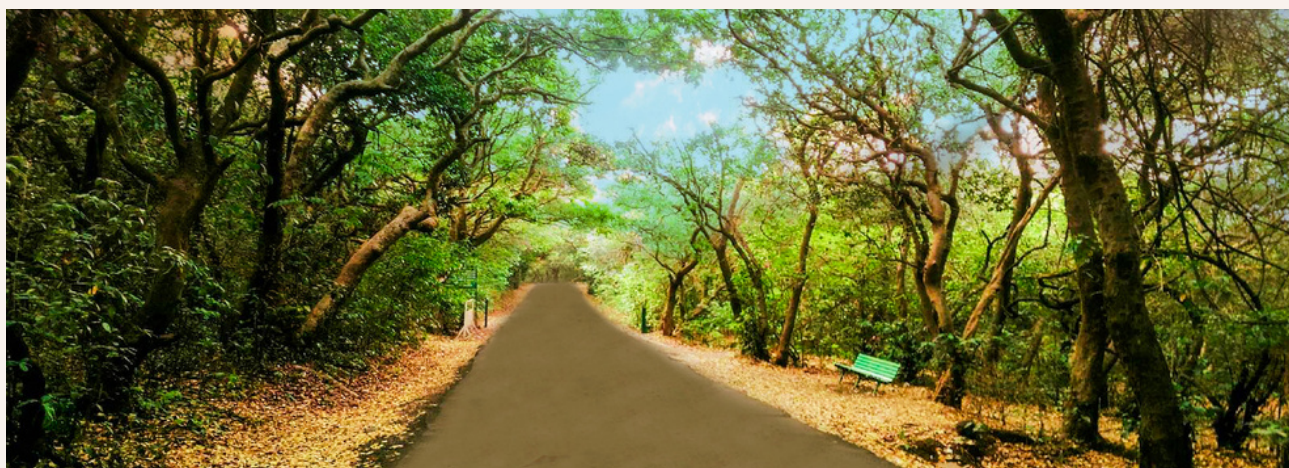
Ces viandes transformées perturbent l'organisme, favorisent la rétention d'eau, augmentent la tension artérielle et contiennent des graisses saturées qui peuvent élever le taux de cholestérol et favoriser les maladies cardiovasculaires. Donc, privilégiez les viandes non transformées.

Troisième erreur à éviter : Consommer trop de fruits

Les fruits sont naturellement riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants essentiels pour la santé, mais ils contiennent également du fructose, un type de sucre naturel. Même si le fructose naturel est meilleur pour la santé que les sucres industriels, cela reste un sucre, et sa consommation excessive va poser des problèmes.

Le fructose en excès peut surcharger le foie, entraîner une résistance à l'insuline et contribuer à des problèmes métaboliques comme le foie gras et le diabète de type 2. De plus, le fructose se transforme rapidement en graisses, ce qui mène au surpoids. Il est donc important de consommer les fruits avec modération pour éviter ces effets négatifs.





Quatrième erreur à éviter : Se concentrer sur les restrictions

Au lieu de vous focaliser uniquement sur les aliments déconseillés, concentrez-vous plutôt sur les aliments conseillés. Si vous vous concentrez uniquement sur les restrictions, vous risquez de vous sentir frustrée et privée, et cette approche va entraîner des fringales, des écarts alimentaires, et finalement, vous allez abandonner complètement. Au lieu de cela, il est essentiel de vous concentrer sur la variété et la richesse des aliments autorisés.

Le meilleur conseil est : au lieu de voir les restrictions comme des privations, concentrez-vous sur les bénéfices pour votre santé à long terme : perte de poids, plus d'énergie, une meilleure digestion, une peau plus éclatante, etc.

Cinquième erreur à éviter : Vouloir changer tout d'un coup

Changer ses habitudes alimentaires du jour au lendemain est extrêmement difficile. Votre corps et votre esprit sont habitués à une certaine façon de manger, et une transition brutale peut provoquer des sentiments de privation, de frustration et de stress.

Donc, commencez par introduire les changements petit à petit. Par exemple, commencez par éliminer les aliments transformés de votre alimentation. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec cela, passez à l'élimination des céréales, puis des produits laitiers. Cela permet à votre corps de s'adapter progressivement sans ressentir des sensations de privation.



05

Que cuisiner ce soir ?

66

Rien ne remplit un cœur aussi bien qu'un bon repas préparé avec amour. La cuisine, c'est le cœur de la maison où la magie opère.

Saumon grillé avec légumes rôtis: Saumon grillé au four avec des légumes de saison (courgettes, poivrons, aubergines) arrosés d'un filet d'huile d'olive et d'herbes de Provence.

Poulet mariné à la citronnelle et légumes sautés: Cuisses de poulet marinées dans de la citronnelle, du gingembre et de la sauce soja, puis cuites à la poêle avec des légumes croquants (brocolis, carottes).

Salade de bœuf avec avocat et noix: Fines tranches de bœuf grillées, servies sur une salade composée d'avocat, de tomates cerises, de noix et d'une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron.

Burgers de poulet maison avec frites de patates douces: Hamburgers de poulet faits maison, cuits à la poêle et servis avec des frites de patates douces.

Curry de légumes: Un curry onctueux à base de lait de coco, de légumes variés (brocoli, carottes, chou-fleur) et d'épices.

Spaghettis de courgettes à la bolognaise: Des spaghettis de courgettes sautées dans une sauce bolognaise maison à base de viande hachée et de légumes.

Soupe de poisson: Une soupe de poisson réconfortante avec des légumes (carottes, poireaux) et des herbes aromatiques.

Wrap de poulet au guacamole: Du poulet grillé enroulé dans une feuille de salade ou une galette de légumes (courgette, carotte râpées) avec du guacamole et des légumes croquants.

Filet mignon de porc avec sauce aux pommes: Un filet mignon de porc rôti au four, accompagné d'une sauce aux pommes et de légumes rôtis.

Salade de crevettes avec mangue et avocat: Des crevettes sautées, servies sur une salade composée de mangue, d'avocat, de feuilles de laitue et d'une vinaigrette acidulée.





Tartare de saumon: Un tartare de saumon frais, assaisonné avec de la ciboulette, du citron vert et de l'huile d'olive, servi avec des toasts.

Côtelettes d'agneau marinées: Des côtelettes d'agneau marinées dans des herbes aromatiques et cuites à la poêle, accompagnées de légumes grillés.

Salade de poulet thaï: Du poulet mariné à la sauce thaï, cuit à la poêle et servi sur une salade de légumes croquants (carottes, concombre, poivrons).

Moules marinières: Des moules cuites à la vapeur avec du vin blanc, de l'échalote et du persil.

Steak haché avec légumes grillés: Un steak haché cuit à votre goût, accompagné de légumes grillés (courgettes, poivrons).

Brochettes de poulet et de légumes: Des brochettes de poulet et de légumes (oignons, poivrons) marinées et grillées.

Œufs brouillés avec des légumes: Des œufs brouillés avec des légumes sautés (oignons, tomates, champignons).

Poulet basquaise: Un plat traditionnel basque à base de poulet, de poivrons et de tomates.

Salade composée avec des fruits de mer: Une salade composée de crevettes, de calamars et de légumes, assaisonnée d'une vinaigrette légère.

Ratatouille au four : Faites cuire au four des tranches d'aubergine, de courgette, de poivron et de tomate avec des herbes de Provence.

Salade de thon et légumes verts : Mélangez du thon en conserve avec des feuilles de salade, des concombres, des avocats et des olives.

Courge spaghetti à la bolognaise : Utilisez de la courge spaghetti comme base et garnissez-la de sauce bolognaise maison à la viande hachée.





contact@madame-paleo.com
www.madame-paleo.com