



LUMOGATE

7 HEURES

Plan de perte de poids





Plan Introduction

En ce qui concerne tout ce qui concerne la perte de poids, le moyen le plus simple et le plus rapide de modifier un changement percutant est de former des habitudes avec lesquelles vous pouvez réellement vous en tenir à la vie. C'est pourquoi ce plan comprend un guide de planification des repas facile à suivre comme un bon point de départ.

Cette semaine complète de plats sains et délicieux éliminera les conjectures des courses d'épicerie et préparera des idées de petit-déjeuner, de déjeuner et de dîner approuvées par nutritionniste. Gardez à l'esprit pour déterminer les tailles de portions appropriées, selon vos objectifs de perte de poids, vos niveaux d'activité et vos exigences individuelles.

Ces informations sont à des fins éducatives uniquement et ne sont pas destinées à substituer au diagnostic ou au traitement médical. Vous ne devez pas utiliser ces informations pour diagnostiquer ou traiter un problème de santé ou un état de santé. Avant de commencer un nouveau régime alimentaire, consultez un fournisseur de soins de santé ou un diététiste enregistré, surtout si vous avez un problème de santé sous-jacent.



Conseils pour une alimentation saine

Choisissez ces aliments plus Souvent:

- Légumes et fruits. Remplissez la moitié de votre assiette de légumes au plus de repas.
- Choisissez frais, congelé ou en conserve sans sucre ni sel ajouté.
- Des grains entiers comme l'orge, l'avoine et les pains à grains entiers, les pâtes et le riz brun.
- Protéines végétales comme les haricots, les pois, les lentilles, le tofu et d'autres aliments de soja.
- Protéines animales maigres comme le poisson, les fruits de mer, les œufs, le poulet et la dinde. Mangez du poisson au moins 2 fois par semaine.
- Des graisses saines comme les noix et les graines et leurs beurres; avocats; huiles comme l'olive, le canola, l'avocat et la noix

Limitez ces aliments:

- Limiter les aliments plus élevés en graisses saturées comme la viande rouge (boeuf et porc); peau de volaille; Bacon, saucisse et autres viandes transformées; et des produits laitiers plus élevés.
- Limitez les aliments avec des graisses trans comme la margarine dure, certains aliments au four, des frites, des biscuits et des aliments frits.
- Ajoutez peu ou pas de sel à la cuisson ou à votre assiette de nourriture. Utilisez des arômes comme des herbes, des épices, de l'ail, du citron ou du vinaigre.
- Lisez les étiquettes pour limiter les aliments plus élevés de sodium comme certains aliments transformés, les aliments en conserve et la restauration rapide.
- Limitez les aliments et les boissons avec des sucres ajoutés comme du jus, de la pop, des bonbons, des desserts, des aliments cuits au four et des sauces sucrées.

Snack

Les collations Saines Sont plus Faibles en SUCRE, en graisses Malsaines et en Sel (sodium).
Tout le Monde N'a Pas. Collations des collations saines peut Vous Aider:

- Obtenez des nutriments importants comme les fibres, les vitamines, les minéraux et les graisses saines.
- Satisfaire la faim en cas de temps entre vos repas.

Plan de repas de perte de poids de 7 jours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Thursday	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Oeuf brouillé avec des épinards et des tomates	farine d'avoine avec les bleuets, le lait et les graines	purée d'avocat et un œuf au plat sur une tranche de pain grillé de seigle	Smoothie en poudre de protéines, baies et lait d'avoine	Pancakes de sarrasin avec des framboises et du yaourt grec	tranches de pomme avec beurre d'arachide	Muffin de petit-déjeuner avec œufs et légumes
Déjeuner	salade de thon avec laitue, concombre et tomate	Houmous et enveloppement de légumes	Broccoli Quinoa et amandes grillées	salade de poulet avec laitue et maïs	soupe aux légumes avec deux gâteaux d'avoine	Omelette de pois et de feta	bol de tofu croustillant
Dîner	Chili haricot avec le chou-fleur «riz»	Saumon de sésame, brocoli à germination violet et purée de patates douces	sauteuse de poulet et nouilles soba	Légumes méditerranéens rôtis, lentilles de puy et vinaigrette Tahini	pêchez les tacos avec salade de chou	patate douce au four, poitrine de poulet, verts	boule de protéine de cacao
Collation de l'après-midi	tranches de pomme et beurre d'arachide	Tangerine et noix de cajou	bleuets et yaourt à la noix de coco	Gâteau de riz à grains entiers avec beurre de noix	œuf durs avec tranches de coupe	boule de protéine de cacao	bâtons de carotte et houmous



Conseils pour sauver les calories

Percées du petit-déjeuner

- Faites une omelette avec 1 œuf et 2 blancs d'œufs au lieu de 3 œufs entiers.
- Choisissez un muffin anglais à grains entiers au lieu d'un bagel.
- Étalez 2 cuillères à soupe. Jail sans sucre sur un muffin anglais au lieu de 1 cuillère à soupe. beurre.
- Remplacez $\frac{1}{2}$ tasse de granola par $\frac{1}{2}$ tasse de farine d'avoine cuite dans l'eau.
- Avoir 3 tranches de dinde bacon au lieu de 3 tranches de bacon ordinaire.
- Remplacez les œufs au plat avec des œufs durs.
- Toast toast avec 1 cuillère à soupe. de beurre d'arachide au lieu de 2 cuillères à soupe.
- Cuire $\frac{1}{2}$ tasse de farine d'avoine 1 tasse d'eau au lieu de 1 tasse de lait.
- Sucrer la farine d'avoine avec de la cannelle au lieu du lait et du sucre.
- Remplacer 3 oz. saucisse de porc avec 3 oz. saucisse maigre de dinde.

Déjeuners plus légers

- Sautez le deuxième morceau de pain pour faire un sandwich au visage ouvert.
- Garnir une salade de thon emballé dans de l'eau au lieu du thon emballé dans l'huile.
- Ajouter la laitue et la tomate à un sandwich au lieu d'une tranche de fromage.
- Faites de la salade d'oeufs avec du yaourt grec nature faible en gras au lieu de la mayonnaise.
- Adouvez une salade avec $\frac{1}{4}$ tasse de framboises fraîches au lieu de $\frac{1}{4}$ de tasse de canneberges séchées.
- Faites un sandwich sur un sandwich mince au lieu d'un chignon.
- Habillez une salade avec du citron frais pressé ou 1 cuillère à soupe. vinaigre balsamique à la place de 2 cuillères à soupe. vinaigrette ordinaire.
- Faites un sandwich avec 3 oz. Turquie maigre plutôt que 3 oz. rosbif.

Développements de dîner

- Remplacez la moitié des haricots dans une recette de chili par une quantité équivalente de champignons.
- Faites un pain de viande avec du bœuf haché à 98% au lieu du bœuf ordinaire.
- Coupez la graisse de votre viande ou de votre volaille avant la cuisson.
- Griller un 3 oz. steak au lieu de la poêle à la faire frire dans du beurre ou de l'huile.
- Ignorez la peau du poulet rôti.
- Échangez 4 oz. de saumon pour 4 oz. Tilapia.
- Remplacez les pâtes linguini par des nouilles en spirale courgette.
- Échangez la courge spaghetti contre des spaghetti.
- Laissez le fromage hors de la sauce pesto maison.

Collations plus intelligentes

- Coupez une petite pomme au lieu de 1 tasse de tranches de pomme séchées.
- Coupez 1 tasse de céleri bâtons avec du beurre d'arachide au lieu d'une pomme avec du beurre d'arachide.
- Optez pour des fruits emballés dans l'eau au lieu du jus.
- Échangez une portion de croustilles avec 3 tasses de pop-corn à air pain.
- Commandez un pop-corn de la taille d'un enfant au cinéma.
- Top-pop-corn avec des herbes et des épices au lieu du beurre et de l'huile.
- Munch sur $\frac{1}{2}$ tasse d'Edamame au lieu de $\frac{1}{4}$ tasse d'amandes crues.
- Échangez une $\frac{1}{4}$ de tasse d'amandes salées pour une portion 1 des bretzels légèrement salés.
- Servir le houmous avec 1 tasse de légumes bruts au lieu de 1 portion de craquelins.



LUMOGATE

7 JOURS

Perte de poids
plan de repas

@2025 AdsBolt L.L.C-FZ UAE, Inc Tous droits réservés