

LOOVA **FIT**

Powered by Gomobee

7 HEURES

Perte de poids



Introduction au plan

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.

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 COMMENT Les fibres, Les Vitamines, Les Minéraux et Les Graisses Saines.
- SATISFAIRE LA FAIM EN CAS DE TEMPS Entre Vos Repas.

Plan de menu de santé des hommes de 7 jours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Thursday	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Saumon et œuf fumé sur un bagel à grains entiers avec une portion de cresson, une boisson moka à faible teneur en graisses faibles	Smoothie aux baies avec poudre de protéines	Farine d'avoine avec banane, graines de citrouille et une filet de sirupcoffee d'érable avec du lait faible	Beurre de pomme et d'arachide sur une tasse de muffin 1 muffin1 anglais entier de lait faible	40 g Granola100 g non sucré par le yogourt Grec100 G et 3 c.	Deux quinoa edamame ovules muffinsa portion de tomates grillées et de champignons arrosé de verre d'olive Oila de lait d'amande	Sardines sur deux tranches de toast à grains entiers avec une portion étalée de boisson moka à faible teneur en graisses épinachmedium fraîche
Collation du matin	Une portion de houmous et de légumes crus pour tremper, deux gâteaux d'avoine	Deux gâteaux de riz se propagent avec 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide et garni de tranches de pomme	Tasse de beurre d'arachide au chocolat, tranches de pomme	Barre d'énergie de gâteau aux carottes	Tofu «œuf» salade tomate farcie	Deux gâteaux de riz se sont propagés avec 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide et une banane tranchée	Des noix du Brésil d'un quart et une banane
Déjeuner	Un bol de haricot, une soupe aux légumes arrosée d'huile d'olive extra vierge, 1 tranche de pain graines à grains entiers, une portion de légumes crus, FA légèrement cuits à la vapeur (carottes, brocoli, pois et une portion de fruits)	Sandwich à la salade de thon sur du pain à grains entiers, un petit sac de croustilles de légumes à racines, des crudités en tranches, comme des carottes ou des poivrons, et une banane	Éclaire de l'avocat, de la dinde rôtie et des tomates hachées sur deux tranches de toast à grains entiers, garnies d'huile d'olive extra vierge, de graines de chanvre décortiquées et de cayenne peppera poignée de bleuets	Une pomme de terre fourrée moyenne avec 100 g de chili de bœuf et 28 g de crème fraîchea latérale de haricots verts ou de pois	Sandwich à la salade de thon sur du pain à grains entiers avec beaucoup de légumes à salade (concombres, poivrons, tomates en dés et laitue) une banane, une poignée de noix, une orange tranchée et une tasse de citron et de gingembre	Muisier à mijote noir Soup de soupe de cresson, courge rôtie avec paprika et romarin	Un filet de poulet grillé avec 1 tasse de brocolihal cuit une tasse de maïs de carottes cuit sur le COB, et une orange
Collation de l'après-midi	Crème au chocolat N'ice	Pop de yaourt glacé à la framboise	Une partie du houmous avec des légumes crus pour tremper et deux gâteaux d'avoine	Un œuf durs, deux gâteaux d'avoine et une partie de la roquette	Tranches de cuisine aux pépites de chocolat végétalien	Bark de yaourt glacé au citron, à la pistache et aux baies	Une tranche d'épinards et de frittata à la tomate et une portion de boisson verte d'oliveskombucha
Dîner	Casserole grecque de macaroni au fromage, une portion de brocoli cuit à la vapeur, d'asperges ou d'un autre yaourt de légumes vert avec des baies et des noix pour le dessert	Saumon avec salsa à ananas-avocat et une portion de pudding de graines de chia à feuilles verts feuillues, une poignée de fraises et une boisson chaude au lait d'avoine avant de se coucher	Sauteuse poulet et légumes servie avec 1 tasse de carrés de ricetwo brun cuit à la vapeur de chocolat noir et une poignée de noix	Veggie Korean Bibimbapkombucha Drink	Tacos de poulet rôti à l'ananas salsaa petite patate douce cuite au four et une portion de carrés d'Arugulatwo de chocolat noir avec une poignée de noix	Une pomme de terre fourrée moyenne, 100 g de chili et 28 g crème fraîchea portion de légumes verts à feuilles, trois carrés de chocolat noir avec une poignée de noix	Curry de patate douce à la mijote

Conseils pour sauver les calories

LOOVA **FIT**

Powered by Gomobee

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. J'ai sans sucre sur un muffin anglais au lieu de 1 cuillère à soupe. beurre.
- Remplacez ½ tasse de granola par ½ 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 ½ 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.

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 spaghettis.
- Laissez le fromage hors de la sauce pesto maison.

Déjeuners plus légers

- Sauter 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'œufs avec du yaourt grec nature faible en gras au lieu de la mayonnaise.
- Adoucir une salade avec ¼ tasse de framboises fraîches au lieu de ¼ 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.

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 ½ tasse d'Edamame au lieu de ¼ tasse d'amandes crues.
- Échangez une ¼ 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.



7 JOURS

Perte de poids

menu

LOOVA **FIT**
Powered by Gomobee

@2024 Gomobee LTD Malta, Inc All Rights Reserved