

familles d'aliments

Dans chaque groupe vous pouvez en fonction du menu du jour remplacer un aliment par un autre .

Protéines maigres

- **Blancs de poulet**
- **Crevettes**
- **Daurade**
- **Saint Pierre**
- **Merlu**
- **Sole**
- **ou autre poisson blanc**
- **Oeufs**
- **Thon au naturel en conserve**
- **Poulet sans la peau cuit vapeur**
- **Jambon de dinde**
- **ou autre charcuterie maigre à- de 5% de matière grasse**

Protéines Grasses : (autorisées)

- **Viande rouge**
- **Saumon frais**
- **Mulet**
- **Thon frais**

Féculents à index glycémique élevé :

- **Riz**
- **Pâtes**
- **Pain blanc**

Féculents et légumineuses à index glycémique bas : (à privilégier)

- **Quinoa**
- **Pommes de terre**
- **pomme de terre douces**
- **Millet**
- **Sarrasin**
- **Nouille de haricot mungo**
- **Nouilles de soja**
- **Orge**
- **Boulgour**
- **Lentilles**

- **Pois chiche**
- **Petits pois**
- **Haricot rouge**
- **Fèves**

Légumes verts :

- **Artichaut**
- **Asperges**
- **Brocolis**
- **Blettes**
- **Céleri**
- **Chou**
- **Chou-fleur**
- **Coeur de palmier**
- **Courgette**
- **Endive**
- **Epinard**
- **Fenouil**
- **Haricot vert**
- **Navet**
- **Poireau**
- **Poivron**
- **Salsifis**

Crudités :

- Tomates
- Concombre
- Radis
- Carottes
- Chou blanc
- Chou rouge
- Céleri
- Tout type de salade verte
- Betterave

L'avocat ne peut pas être utilisé en remplacement d'un autre fruit ou crudités , il doit être consommé selon le nombre de grammes conseillé par votre coach et accompagné des autres aliments notés dans le menu .

Fruits autorisés **le matin** :

- Tous les fruits sont autorisés le matin

Fruits autorisés à la collation de 10H00 et 16h00 :

(la quantité recommandée par votre coach doit être respectée)

- Fraise
- Framboise
- Pomme
- Kiwi
- Abricot
- Citron
- Groseille
- Mandarine
- Pamplemousse
- Abricot
- Kiwi
- Mures
- Pastèque
- Melon

Fromages 15% 25% :

- Feta
- Yaourt grec
- Coeur de lion léger 11%
- Crème légère 12-15%

- Chavroux
- Chèvre frais
- Ricotta
- Mozzarella
- Cheddar
- Vache qui rit
- Saint moret

fromages 5 -10% :

- cancoillotte 9%
- ricotta allégée 7%
- cottage 7%
- faisselle
- saint moret allégé 8%
- bridelight 5%
- fromage blanc

fromages 0% :

- tous type de yaourt et fromage blanc 0% sans sucre
- carré frais 0%

Tous les autres fromages sont à bannir lors de votre phase de rééquilibrage alimentaire excepté le soir de votre cheat meal (repas de votre choix une fois par semaine)

Vos petits déjeuners :

Vous pouvez remplacer un petit déjeuner sucré par un petit déjeuner salé en piochant dans vos anciens menus posté

Vous ne pouvez pas remplacer un petit déjeuner détox par un autre

Graines et céréales :

- flocon d'avoine
- pétales de sarrasin
- granola nature sans sucre ajouté
- poudre de flocon d'avoine
- flocon de millet

Fruits secs autorisés (ne surtout pas dépasser la dose journalière recommandée par votre coach) :

- amandes
- noix
- noix de cajou
- graines de courges
- baies de goji
- graines de chia
- mûres blanches séchées

Pour tout autre question vous pouvez me contacter via le service client

contact@joanabfitness.com