



Naturopathie Nutrition Micronutrition

[www.embellirsasante.fr](http://www.embellirsasante.fr)

SIRET 839 076 759 00019

Formateur Indépendant n°11950713695

## Je revois mes placards Je fais mes courses

**Petit déjeuner protéiné, gras, salé, à IG (index glycémique) bas :**

Pour me lancer dans ma démarche d'alimentation saine, je comprends que mes placards et frigo doivent désormais contenir les aliments qui font du bien à ma vitalité, mon corps et ma ligne.

Repartir à neuf donne une belle énergie pour se lancer dans sa nouvelle vie !

## MES PLACARDS

Je supprime :	Les indispensables :
<p>Pâtes blanches Semoule blanche Lasagnes blanches Riz blanc</p> <p>Brioches, gâche, viennoiseries Gâteaux, biscuits Pâte à tartiner (même bio) Barres chocolatées Chocolat au lait</p> <p>Flocons d'avoine Céréales petit déj (même bio)</p> <p>Sucre raffiné Sirop de riz ou de glucose</p> <p>Chips Biscuits apéro industriels Produits industriels divers Plats en conserve industriels</p> <p>Huile de tournesol, de pépins de raisin, de colza</p> <p>Purée de pomme de terre en flocons</p> <p>Saucisson</p>	<p>Pâtes semi-complètes Pâtes de lentilles corail Riz basmati semi-complet (rapide à cuire, aimé des enfants) Riz thaï complet (long à cuire, aimé des enfants) Semoule semi-complète Quinoa Lentilles corail, Lentilles vertes Pois chiches, haricots rouges (bocal)</p> <p>Sucre de fleur de coco Sucre de canne complet (pâtisserie maison) Farine de blé complet Farine de petit épeautre complet Chocolat noir 70% ou + Purée d'amandes ou de noisettes Amandes, Noix du Brésil, Noix (Grenoble, Pécan, Cajou...)</p> <p>Biscuits apéro légers, ou à base de lentilles, pois chiches</p> <p>Huile d'olive vierge pressée à froid Huile de coco non désodorisée Vinaigre de cidre bio (alcalinisant et promoteur) et balsamique (petite touche gourmande) Crème de soja non OGM ou bio Sel de l'Himalaya ou de Maldon</p> <p>Oignons, Ail Pommes de terre, Patates douces Maquereaux, Sardines Saucisson maigre « Saint Agaune »</p>

## MON FRIGO

Je supprime :	Les indispensables :
Crème dessert Yaourts sucrés (uniquement pour les enfants)	Yaourt végétal nature (Andros, Alpro, June...)
Margarines (même allégées ou « oméga 3 »)	Beurre frais biologique
Boissons sucrées Sodas même 0% ou light Jus de fruits (que pour les enfants)	Eaux minérales
Raviolis tout prêts blancs Pâtes fraîches blanches Fromage râpé (uniquement pour les enfants)	Fromage de brebis ou de chèvre (si pris au petit déjeuner)
Nuggets, Nems et autres fritures, Panures Plats industriels	Jambon sans nitrite ou Bleu Blanc Cœur (porc, volaille) ou bio Volaille
Charcuteries : pâté, pâté en croûte, saucisses	Œufs (bio ou Bleu Blanc Cœur )
Sel de table raffiné	Tartinables apéro (tapenade, houmous...)
	Carottes biologiques Verdures : laitue, batavia, romaine, mâche, roquette...
	Légumes de saison : au moins 3 différents chaque semaine
	Fruits de saison : au moins 3 variétés et assez pour 2 par jour par personne

### 👉 Astuce pratique :

Compartimenter le frigo entre :

**Ce qui est pour les enfants // Ce qui est pour vous**

Chouchouter son côté et éviter de regarder les aliments des enfants

## MES USTENSILES

Je supprime :	Les indispensables :
Cocotte-minute Ustensiles (poêles) TEFAL ou téflon	Cuiseur vapeur-douce Ustensiles en céramique, inox, fonte Wok Robot pour hacher, mixer

## JE FAIS MES COURSES

- 👉 **J'évite de faire les courses quand j'ai faim, ou avec un enfant**
- 👉 **Je fais mes courses avec bonheur, avec l'énergie de mon objectif waouh et l'émotion associée**
- 👉 **Je sais qu'il me faudra un certain temps pour trouver mes nouvelles habitudes santé, vitalité, minceur et je reste motivée**
- 👉 **J'établis mon menu de la semaine (grosso modo ou précisément selon ma nature) pour être sûre que j'achète de quoi tenir la semaine**
- 👉 **Si je passe devant les produits que j'aimais mais qui ne sont pas bons pour mon corps, ma vitalité et ma minceur :**
  1. je ne les regarde pas
  2. je pense immédiatement au mal qu'ils me font, qu'ils me salissent, m'encombrent, m'alourdissent
  3. je pense qu'ils sont la cause des rondeurs que je n'aime pas
- 👉 **J'établis ma liste de courses avant de partir avec les aliments à avoir chaque semaine dans son frigo et toujours dans son placard**
- 👉 **J'évite de me laisser séduire par une promotion qui cherche à me vendre ce dont je n'ai pas besoin et qui va à l'encontre de mon programme : je me recentre sur mes choix**
- 👉 **Je découvre les aliments de saison et « j'essaye » de nouveaux légumes (j'arriverai bien à les cuisiner, au besoin je m'aiderai d'une recherche Google en tapant le nom des aliments que j'ai à cuisiner)**
- 👉 **J'achète des légumes surgelés bruts (non cuisinés) pour les dépannages des soirs où je n'aurai plus de frais**