

Manger équilibré pour maigrir

Pourquoi faut-il manger équilibré pour perdre du poids ? Tout simplement pour satisfaire 100 % de nos besoins nutritionnels ! Varier son alimentation est le seul moyen de manger équilibré, et d'apporter tous les éléments nécessaires à l'entretien et au bon fonctionnement de l'organisme. Rappel de quelques règles d'or pour manger équilibré pour être en bonne santé. Si vous mangez chaque repas des pâtes ou une pizza tous les soirs vous risquez fort de présenter certaines carences en fibres, minéraux ou vitamines ! Pour manger équilibré, il suffit de bien savoir composer ses repas. Structurer un repas Manger équilibré pour maigrir, c'est avant tout faire le plein d'énergie sous forme de lipides et de glucides ; mais pas seulement ! L'organisme a également besoin de protéines pour la fabrication des cellules, de fibres pour faciliter le transit intestinal, de minéraux et de vitamines pour la croissance et la vitalité. Mais aucun aliment ne concentre tous ces nutriments à la fois ! Pour manger équilibré, il faut donc jouer la complémentarité, entre les différentes familles pour satisfaire tous nos besoins nutritionnels. Ainsi pour manger équilibré pour perdre du poids le repas doit être composé avec :

- Un plat de féculents, de légumes secs ou du pain comme source de glucides complexe, de fibres et de minéraux ;
- Des légumes et fruits dont au moins une crudité pour les fibres, vitamines et minéraux ;
- Un produit laitier pour l'apport de calcium ;
- Un corps gras pour les acides gras essentiels et certaines vitamines ;
- Sans oublier l'eau, essentielle pour l'hydratation et l'apport complémentaire de minéraux.

Pour manger équilibré, il faut ruser ! Pour ne pas vous tromper dans la composition du repas, choisissez d'abord un produit dont vous avez envie sur le moment, parmi les différents groupes d'aliments : par exemple, du poulet cuit. Complétez-le ensuite avec les autres groupes d'aliments : pour manger équilibré, il vous suffit d'ajouter par exemple cette viande une portion de pâtes en guise de féculents, une salade verte pour les crudités et un laitage en dessert. Voilà un exemple de repas qui vous permet de manger équilibré pour une bonne santé. Avec le couscous ou la paella, le plat contient tous les groupes d'aliments à la fois : viande, féculents et légumes ! Pour que vous puissiez manger équilibré pour perdre du poids, il vous suffit de chercher l'élément manquant, c'est-à-dire le laitage et un fruit. Manger équilibré c'est aussi Un peu moins de viande et un peu plus de poissons ; cela permet d'améliorer le profil lipidique de l'alimentation. Donc : poissons gras au moins une fois par semaine ! Ils contiennent des acides gras de la série oméga.

N'oubliez pas que manger équilibré pour maigrir est avant tout un plaisir et un moyen de nous garantir une bonne santé !

About the Author

Coach qui soutient les personnes qui veulent perdre du poids <http://www.mangezmaigrissez.fr> ;