
MA LISTE DE COURSE HEALTHY



LES BONNES SOURCES DE PROTEINES

- Poulet sans la peau
- Dinde sans la peau
- Jambon de poulet
- Jambon de dinde
- Jambon de porc découenné
- Viande haché 5%
- Thon au naturel en conserve
- Sardines en conserve sans huile
- Thon
- Saumon
- Poisson blanc
- Œuf
- Cottage cheese
- La bresaola
- La viande des grisons
- Le filet mignon de porc
- Les escalopes de veau
- Fromage blanc en dessous de 20% de matière grasse
- La protéine en poudre : isolat et Whey
- Crustacés



LES SOURCES DE PROTEINES A EVITER

- La peau de volaille
- La charcuterie
- Les viandes grasses au-dessus de 15% de matière grasse



@emmafitnessgoal

MA LISTE DE COURSE HEALTHY



LES BONNES SOURCES DE GRAS

- L'huile d'olive
- L'huile de colza
- Les olives
- Le beurre d'amande
- Le beurre de cajou
- Le beurre de cacahuète maison
- Les amandes
- Les noix
- Les noix de pecan
- L'avocat
- Les graines de chia



LES SOURCES DE GRAS A EVITER ET A CONSOMMER AVEC MODERATION

- La friture de manière générale
- Le beurre
- La margarine
- L'huile de palme
- L'huile d'arachide
- Le fromage en grande quantité



@emmafitnessgoal

MA LISTE DE COURSE HEALTHY



LES BONNES SOURCES DE GLUCIDES

- Les flocons d'avoine
- Le muesli sans sucre et sans sel ajouté
- Les fruits de préférence de saison
- Les légumes de préférence de saison
- La patate douce
- Le riz complet
- Le sarrasin
- L'Ebly
- L'Épeautre
- Les pâtes complètes
- Le riz thaï
- Le pain complet
- Les gâteaux de riz complet nature
- Lentilles
- Quinoa

GLUCIDES A EVITER

- Les céréales industrielles
- Le cruëslï industriel
- Le granola industriel
- Les confiseries
- Les chips
- Les sodas
- Les glaces
- Les jus avec sucre ajouté
-
-
-
-
-
-
-
-



LES SOURCES DE GRAS A EVITER ET A CONSOMMER AVEC MODERATION

- Les céréales industrielles
- Le granola industriel
- Les confiseries
- Les chips
- Les sodas
- Les glaces
- Les jus avec sucre ajouté
- L'alcool



@emmafitnessgoal

MA LISTE DE COURSE HEALTHY



LES HERBES ET EPICES

- Basilic
- Coriandre
- Thym
- Persil
- Aneth
- Curry
- Paprika
- Ras el Hanout
- Cumin
- Cannelle
- 5 épices
- Curcuma
- Gingembre
- Sel réduit en sodium
- Poivre
- Stévia
- Sauce soja allégée en sodium et non sucrée



LES BOISSONS

- L'eau plate et gazeuse
- Les tisanes
- Le thé vert



@emmafitnessgoal