

Les Bases d'une Alimentation Saine

Guide
Nutritionnel

@flo_holistique



Pour une meilleure
vitalité, digestion,
immunité et stabilité
émotionnelle

@flo_holistique

1. Les 3 grands macronutriments

Protéines	Bâtisseurs (muscles, cellules, neurotransmetteurs)	1,8 à <u>2,2</u> g/kg poids corporel	Œufs, viande, poisson, légumineuses
Glucides	Énergie (cerveau, effort physique)	À moduler selon l'activité	Patate douce, pain complet, fruits
Lipides	Hormones, membranes, énergie lente	H : 0,8– <u>1</u> g/kg · F : 1,2– <u>1,4</u> g/kg	Ghee, olive, avocat, graisse de canard

2. Quelles graisses privilégier ?



À favoriser :

- Saturées (animales) : ghee, suif de bœuf, graisse de canard
 - Mono-insaturées ($\Omega 9$) : huile d'olive, avocat, sésame
- Oméga 3 (anti-inflammatoires) : poissons gras, lin, chanvre



À limiter :

- Oméga 6 en excès : tournesol, maïs
- Graisses trans industrielles : viennoiseries, biscuits

3. Aliments bruts, locaux et de saison

- Mieux assimilés, plus riches en nutriments
- Favorisent l'immunité, l'adaptation saisonnière

Exemples en Provence :

- Été : courgette, tomate, melon, figue
 - Automne : courge, raisin, châtaigne
- Hiver : poireau, agrumes, brocoli
- Printemps : épinard, cerise, radis

4. Lait cru & fermentés

- Meilleure digestion (lactase naturelle)
- Fermentés = probiotiques : yaourt, kéfir, fromages affinés

5. Lecture rapide d'une étiquette

- <5 ingrédients = produit simple
- 1er ingrédient = le plus présent
- Éviter : sucre, sirop, arômes, additifs, E***

6. Répartition journalière idéale

Matin	Lipides + protéines	Énergie stable, pas d'hypoglycémie
Midi	Protéines + glucides complexes	Métabolisme actif, soutien hormonal
Soir	Glucides complexes + fibres	Favorise la détente, le sommeil

7. Glycémie stable : les clés

- Manger des fibres + protéines à chaque repas
 - Mastiquer lentement → meilleure satiété
 - Éviter sucre seul (fringale → pic d'insuline)
- ⚠ Variation glycémique = fatigue, anxiété, stockage graisseux

8. Mastication & digestion

- Digestion des glucides démarre dans la bouche
 - Enzymes : amylase salivaire
- Manger lentement = meilleure assimilation + satiété

9. Cuissons à privilégier

- Vapeur douce / basse température : vitamines préservées
- Éviter la Réaction de Maillard (croûte grillée) : substances inflammatoires

10. Hydratation intelligente

- Eau + électrolytes : sodium, magnésium, potassium
- Bouillons, eau minérale, sel gris non raffiné
- Café / thé = diurétiques → peuvent déshydrater

11. Microbiote & prébiotiques

- Fermentés = probiotiques (kéfir, choucroute, kombucha)
- Prébiotiques = fibres nourrissantes (ail, poireau, topinambour)
- Synergie → digestion, immunité, humeur

12. Jeûne intermittent & monodiète

- Jeûne 16/8 : repos digestif, régénération
- Monodiète 24h (pommes, riz, bouillon) : nettoyage doux, relance digestive

⚠ Adapter à votre vitalité

13. Pleine conscience alimentaire

- Respirer avant de manger
 - Manger sans écran
- Écouter la faim réelle & la satiété
 - Digestion + plaisir + régulation émotionnelle

14. Densité nutritionnelle

“A calorie égale, tous les aliments ne se valent pas”



Une calorie de brocolis n'est pas équivalente à une calorie de soda.



Visez des aliments riches en nutriments, pas seulement faibles en calories.



Les produits industriels ou ultra transformés sont dépourvus de nutriments (vitamines, minéraux, etc.) d'où l'intérêt de favoriser des aliments bruts.

15. Envie VS besoin

Mieux se connaître pour mieux manger

 Envie = émotionnelle (réconfort, stress)

 Besoin = physiologique (énergie, réparation)

  Astuce : buvez un verre d'eau et attendez 10 min avant de craquer.

16. Loi de Pareto appliquée à l'alimentation

✓ 80 % de vos repas = santé

🎉 20 % = plaisir assumé

➡ Soit environ 4 repas plaisir / semaine (sur 21)

17. L'effet cumulé

La force des petites actions répétées

🌱 Un petit changement chaque jour
= une grande différence à long terme.

❌ Pas de régime miracle.
✅ Des habitudes durables.

👉 L'idée n'est pas d'être parfait, mais constant. Construisez une base solide plutôt que de chercher la performance éphémère.

Tu souhaites avoir un
plan adapté et agir en
profondeur sur ta santé
et ton alimentation?

Alors réserve ton

Rendez-Vous

@flo_holistique