

La Nutri-Attitude au quotidien

La Nutri-Attitude repose sur des principes simples visant à rétablir un comportement alimentaire en adéquation avec votre morphologie, votre mode de vie et votre santé. Parmi les nombreuses questions suscitées par le sujet, la façon de répartir quotidiennement les aliments reste la pierre angulaire de l'équilibre alimentaire.

Pour vous guider vers une alimentation saine, Boutique Nature vous propose le Semainier-Guide Nutri-Attitude.

Mode d'emploi du Semainier-Guide :

Cochez chaque jour les cases qui correspondent à ce que vous mangez. La partie basse du Semainier-Guide permet de gérer la fréquence et la variété. Ces aliments sont permis en quantités limitées mais obligatoires. C'est en les diminuant trop que vous risquez de priver inutilement votre organisme et de reprendre du poids au moindre écart. Si vous avez craqué? Ne vous imposez pas de sévères restrictions, revenez le plus vite possible à votre Nutri-attitude et surtout ne culpabilisez pas!

Repas Hyperprotéiné :

Faire cuire dans 2/3 de litre d'eau : 1 carotte + 1 courgette + 1/2 aubergine + 1 poireau + mixer. Ajouter à cette purée une préparation Nature Slim légumes ou velouté poulet Boutique Nature. Terminer le repas avec un morceau de fromage ou un yaourt et un fruit.

		L	M	M	J	V	S	D	
PETIT-DÉJEUNER	café, thé avec ou sans lait (demi-écrémé)								7 jours/semaine
	pain : 60 g ou 35 g de céréales								7 jours/semaine
	beurre ou margarine								7 jours/semaine
	1 fruit = 1 jus de fruits = 1 compote allégée								7 jours/semaine
MIDI 1 repas hyperprotéiné 1 jour/semaine	entrée facultative (crudités, salade, melon, soupe)								6 jours/semaine
	viande, volaille, poisson, crevettes, thon, saumon fumé, 2 œufs, 2 tranches de jambon								6 jours/semaine
	légumes verts cuits (200 à 300 g)								3 jours/semaine
	féculeux cuits (200 à 250 g)								3 jours/semaine
	1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 1 fruit								6 jours/semaine
GOÛTER (peut être reporté à un autre moment de la journée)	50 g de pain								7 jours/semaine
SOIR 1 repas hyperprotéiné 1 jour/semaine	entrée facultative (crudités, salade, melon, soupe)								6 jours/semaine
	viande, volaille, poisson, crevettes, thon, saumon fumé, 2 œufs, 2 tranches de jambon								6 jours/semaine
	légumes verts cuits (200 à 300 g)								3 jours/semaine
	féculeux cuits (200 à 250 g)								3 jours/semaine
	1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 1 fruit beurre ou margarine 10 g/ jour								6 jours/semaine 7 jours/semaine
BILAN HEBDOMADAIRE (aliments permis en quantité limitée mais obligatoire)	huiles (toutes si végétales) 2 cuil. à soupe/jour								7 jours/semaine
	fromage ou chocolat 30 g/ jour								2 jours/semaine
	jambon (porc ou volaille)								0 à 4 jours/semaine
	œufs (coque, durs, pochés, poêlés)								0 à 4 jours/semaine
	fruits ou jus de fruits 2/jour								7 jours/semaine
	pain, biscottes ou céréales 60 + 50 g / jour								7 jours/semaine
	féculeux (6 à 7 cuil. à soupe d'aliments cuits) 1 fois/jour								7 jours/semaine