

La Liste des Aliments à Manger/Privilégier dans votre Alimentation pour avoir des abdominaux et/ou un ventre Plat

Avertissement

Ce document est destiné uniquement à un usage privé. Il ne peut être distribué, partagé ni revendu. Il ne peut être copié, même en partie.

© E1HParis

- **Voici une liste de plus de 57 Aliments avec de très grandes vertus et idéals pour un régime de ventre plat/abdominaux.**

Protéines

- ✓ Blanc d'œuf
- ✓ Poulet
- ✓ Dinde
- ✓ Sardines
- ✓ Saumon sauvage
- ✓ Maquereaux
- ✓ Les anchois
- ✓ L'hareng
- ✓ Lapin
- ✓ Steak de Cheval
- ✓ Bison
- ✓ Fromage blanc 0%

Glucides :

- ✓ Riz semi-complet
- ✓ Riz complet
- ✓ Patates douces
- ✓ Pâtes semi-complètes
- ✓ Pâtes complètes
- ✓ Pâtes Montignac
- ✓ Millet
- ✓ Quinoa
- ✓ Lentilles
- ✓ Pois cassés
- ✓ Fèves
- ✓ 1 bonne poignée de Flocons d'avoines
- ✓ 1 bonne poignée de Flocons d'Orge
- ✓ 1 bonne poignée de Flocons de sarrasin
- ✓ Tous les légumes

Lipides :

- ✓ Huile de Colza (cuillère à soupe/filet)
- ✓ Huile de noix (cuillère à soupe/filet)
- ✓ Huile de Lin (cuillère à soupe/filet)
- ✓ Huile d'olive (cuillère à soupe/filet)
- ✓ Huile de foie de morue (cuillère à soupe/filet)
- ✓ Poignée graines de Chia
- ✓ Poignée de noix cerneaux
- ✓ Poignée graines de Lin
- ✓ Avocat
- ✓ Poignée d'amandes

Aliments Bonus :

- ✓ Cannelle
- ✓ Citron
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Pomme
- ✓ Framboise
- ✓ Myrtilles
- ✓ Orange
- ✓ Fraise
- ✓ Thé Vert
- ✓ Curcuma
- ✓ Thym
- ✓ Ail
- ✓ Origan
- ✓ Curry
- ✓ Eau riche en Bicarbonate : St Yorre, Vichy...
- ✓ Yerba Maté
- ✓ Capsule d'Oméga 3
- ✓ Piment de Cayenne
- ✓ Vinaigre de Cidre
- ✓ Café/Café Vert