

INFO HEBDOMADAIRE 3/12

QUELLES GRAISSES MANGER POUR MINCIR ?

Tout d'abord, pour bien « mincir sans régime », il ne faut absolument pas éviter les graisses car même si elles sont riches en calories, elles sont essentielles pour :

- assimiler les vitamines A, D, E et K (solubles uniquement dans les graisses)
- permettre à vos membranes cellulaires de fonctionner correctement, la base de toute la biochimie de votre corps (les échanges, transformations des aliments en énergie etc...)
- permettre aux hormones nécessaires à votre métabolisme de fonctionner
- assurer le bon fonctionnement et la protection de vos organes

Nous vous rappelons bien que votre métabolisme et votre système hormonal, sont essentiels pour vous permettre de brûler des calories, et les graisses superflues qui vont avec !

LES TYPES DE GRAISSES:

A) les Acides gras saturés :

Ils sont stables (peu de risques d'être dégradé par l'air ou la lumière), saturé en hydrogène, non essentiels (l'organisme peut les fabriquer), principalement d'origine animale :

- acide palmitique, acide stéarique, noix de coco, beurre, gras des viandes et des produits laitiers

B) les Acides gras insaturés :

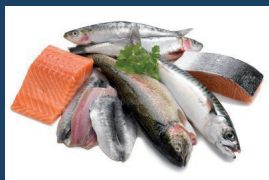
Ils sont peu stables (rancissement rapide, ne sont pas saturés en hydrogène, essentiels (l'organisme ne peut pas les fabriquer), sous 2 formes, mono et polyinsaturé, principalement d'origine végétale :

1) acides gras mono-insaturés :

- acide oléique > huile d'olive et d'arachide

2) acides gras polyinsaturés :

- acide linoléique dit oméga 6
>huile de tournesol et de maïs
- acide alpha-linolénique dit oméga 3
>huile de colza, de noix, de lin



NE DISCREDITEZ PAS LES GRAISSES SATUREES :

En dépit de ce dont vous avez entendu parler, elles peuvent certainement être une partie saine de votre alimentation si elles proviennent de bonnes sources. Bien souvent rejetées comme de mauvaises graisses, elles sont importantes pour la production d'hormones, les membranes cellulaires, votre système immunitaire, et bien plus encore.

Les meilleurs types de graisses saturées incluent huile de coco vierge, les graisses d'animaux nourris à l'herbe et leur dérivé (beurre, crème), et en termes d'huiles de cuisson, même un saindoux est un choix plus sain que les huiles de soja ou de maïs.

Notre cerveau et tout notre système nerveux se composent de graisses saturées qui sont importantes pour le bon fonctionnement de notre cerveau. Les graisses saturées représentent également la surface de nos poumons pour faciliter la respiration et aident à renforcer notre système immunitaire.

QUE FAUT-IL MANGER COMME GRAISSES ?

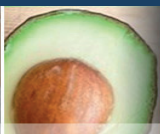
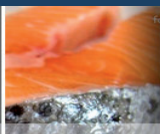
Tout d'abord rééquilibrez entre Oméga 6 et Oméga 3 dans une proportion de 2/1 voir 1 /1. Vous être français; alors faites votre vinaigrette avec 50% d'huile d'olive, et 25% d'huile de colza et 25% d'huile de noix.

Évitez les viandes industrielles et poissons d'élevage, et les huiles raffinées (tournesol, arachide, palme) qui apportent trop d'oméga 6, source principale d'inflammations dans notre corps, et de la majorité des problèmes de santé.

Le déséquilibre aux USA atteint une proportion de 20/1 ! L'excès d'oméga 6 a une action néfaste sur l'organisme puisqu'il accélère le vieillissement. Les omégas 3 font tout le contraire : ils luttent contre les inflammations et les radicaux libres anti-âge !

Il faut rééquilibrer en mangeant du beurre et des graisses de viande bio uniquement (animaux nourris à l'herbe), des poissons gras sauvages ou bio (saumon, sardines, maquereau principalement), des oléagineux, (huile de colza et de noix, huile d'olive).

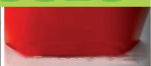
Notre suggestion est de prendre une cuillère à café d'huile de colza et une de noix chaque matin, et de manger des poissons gras 2 à 3 FOIS PAR SEMAINE pour apporter les acides gras EPA et DHA qu'on n'arrive plus à synthétiser à partir des huiles après 30 ans !



NUTRITION

Le point sur

LES GRAISSES

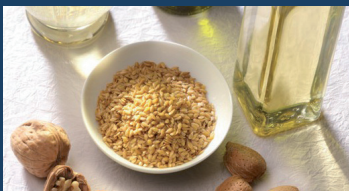
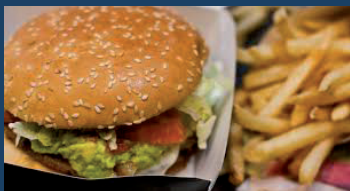


A EVITER

- **GRAISSE ANIMALE INDUSTRIELLE (ISSUE DE VIANDE ROUGE, CHARCUTERIE, LARD, BEURRE...)**
- **LES FÉCULENTS À BASE DE BLÉ ET SES DÉRIVÉS : BISCUITS, GÂTEAUX, BARRES CHOCOLATÉES, VIENNOISERIES, PAIN INDUSTRIEL, PAIN MÊME COMPLET**
- **CUIRE LES ALIMENTS AVEC DE LA MARGARINE DANS LA POÊLE (LA CHALEUR DÉNATURE LES HUILES)**
- **ALIMENTS AVEC HUILE DE PALME**
- **LISEZ LES ÉTIQUETTES : ÉVITEZ LES PRODUITS AVEC « ACIDE GRAS TRANS », « HUILE HYDROGÉNÉE »**
- **LES MARGARINES ET LES BEURRES DOUX À TARTINER**
- **LES POISSONS D'ÉLEVAGE AVEC TROP D'OMÉGA 6**
- **LES FRITURES : FRITES, CHIPS, POP CORN**
- **LES HUILES RAFFINÉES : ARACHIDE, TOURNESOL, SOJA**

A FAVORISER

- **GRAISSES ANIMALES BIO OU SAUVAGES**
- **HUILE DE COLZA OU DE NOIX**
- **HUILE D'OLIVE**
- **HUILE DE COCO VIERGE**
- **OLÉAGINEUX EN PETITE QUANTITÉ CAR TRÈS CALORIFIQUES; AMANDES, NOISETTES, NOIX DE CAJOU, ET PAS PLUS DE 2-3 NOIX DU BRÉSIL PAR JOUR (TROP DE SÉLÉNIUM)**
- **POISSONS GRAS SAUVAGES OU BIO PRÉFÉRABLEMENT : SAUMON, SARDINES, MAQUEREAU, TRUITE**
- **ATTENTION AU THON QUI CONTIENT BEAUCOUP DE MÉTAUX LOURDS (MERCURE) CAR IL EST EN FIN DE CHAÎNE ALIMENTAIRE, TRÈS TOXIQUE CHEZ LA FEMME ENCEINTE (PAS PLUS DE 1/MOIS DANS CE CAS, ET ATTENTION AUX SUSHIS !)**





LES MILLS COACH™
MINCIR SANS RÉGIME

***Bon appétit,
mais n'oubliez pas de bouger !***