



# Diète Méditerranéenne

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN : UN VOYAGE CULINAIRE SAIN

## 1 : Les Bases

- 🌍 **Origine** : Le régime méditerranéen tire son nom de la région méditerranéenne, riche en saveurs et en traditions culinaires.
- 🍇 **Aliments Clés** : À base d'huile d'olive, de fruits, de légumes, de poissons, de noix et de céréales complètes.

## 2 : Les Bienfaits

- 💪 **Santé Cardiovasculaire** : Les acides gras sains de l'huile d'olive et les oméga-3 présents dans les poissons favorisent la santé du cœur.
- 🌿 **Antioxydants** : Les fruits, légumes et herbes méditerranéens regorgent d'antioxydants, aidant à prévenir les maladies.

## 3 : Liste Courses

## Partie 4 : le p'tit plus

- 🍽️ **Variété et Fraîcheur** : Privilégiez la diversité alimentaire et optez pour des produits locaux et de saison.
- 👨‍👩‍👧 **Convivialité** : Prenez le temps de partager vos repas en famille ou entre amis, c'est l'esprit méditerranéen.
- 🍴 **Slow Food** : Savourez chaque bouchée, profitez du moment et soyez conscient de ce que vous mangez.
- 🏃 **Activité Physique** : Complétez le régime par une activité physique régulière, comme une balade en bord de mer.
- ☀️ **Bien-Être Mental** : L'équilibre entre une alimentation saine et une vie sociale active contribue au bien-être général.





# Diète Méditerranéenne

MENU TYPE

## Petit Déjeuner

- Commencez la journée par un grand verre d'eau tiède
- Yogourt Végétal / Skyr
- Noix ou Amandes
- Fruits Frais : Une poignée de baies ou une orange ou banane
- Flocons d'avoine

## Déjeuner

- Poulet à la Méditerranéenne : Cuit avec des tomates, des herbes et des olives.
- Légumes Rôtis : Aubergines, poivrons et courgettes.
- Couscous Complet : En accompagnement.
- Salade Grecque : Tomates, concombres, olives, feta, arrosée d'huile d'olive.
- Poisson Grillé : Saumon ou dorade.
- Céréales Complètes : Quinoa ou couscous.

## Collation

- Poignée de Noix et de Fruits Secs
- Chocolat Noir 70 % 1 ou 2 carrés Max
- Fruits frais de saison

## Dîner

- Saumon cuit au four avec une marinade à base d'huile d'olive, d'ail et de fines herbes.
- Brocoli cuit à la vapeur.
- Patate douce rôtie à l'huile d'olive.
- Poulet rôti ou grillé
- avec des légumes cuits à la vapeur (brocoli, carottes).
- Sarrasin

## Dessert & Boissons

- Fruits Frais avec du Yaourt : Une option légère et sucrée.
- Eau Infusée aux Agrumes : Rafraîchissante et sans calories.
- Ou un verre de vin rouge local

Ces exemples montrent la diversité et la richesse du régime méditerranéen, combinant des ingrédients sains pour créer des repas équilibrés et délicieux.

