

Ventre plat : Les habitudes alimentaires pour des résultats durables

Les piliers de votre alimentation

- Favorisez les aliments à faible index glycémique (IG inférieur à 55) pour limiter les pics d'insuline et le stockage des graisses abdominales.
- Consommez quotidiennement entre 25 et 30 grammes de fibres (légumineuses, céréales complètes, légumes) pour réguler le transit.
- Privilégiez les protéines maigres (poissons, volailles, tofu) qui favorisent la dépense énergétique grâce à leur effet thermique.
- Optez pour une cuisson douce (vapeur, papillote) pour conserver les nutriments et éviter les composés inflammatoires.

Les réflexes quotidiens pour une digestion légère

- Pratiquez une mastication prolongée pour faciliter la digestion, réduire l'aérophagie et atteindre la satiété plus rapidement.
- Hydratez votre corps avec 1,5 à 2 litres d'eau par jour, en bannissant les boissons gazeuses qui introduisent de l'air dans le système digestif.
- Maintenez des horaires de repas réguliers pour stabiliser votre glycémie et éviter les grignotages compensatoires.

Stratégies anti-ballonnements

- Limitez votre apport en sel à moins de 5g par jour pour prévenir la rétention d'eau sous-cutanée.
- Intégrez des probiotiques naturels (yaourts nature, kéfir, choucroute) pour équilibrer votre microbiote intestinal.
- Réduisez la consommation d'aliments fermentescibles comme le chou, les légumineuses mal cuites ou les chewing-gums si vous êtes sujet aux ballonnements.

Exemples de repas équilibrés

- Déjeuner : Filet de cabillaud en papillote aux herbes, accompagné de quinoa et de courgettes vapeur.
- Dîner : Tofu sauté aux légumes croquants (sans chou) et une portion de riz complet.
- Collation : Un yaourt nature ou un verre de kéfir pour soutenir votre flore intestinale.