



Régime Paléo

Présenté par: Dridi Wissem Eddine

Année universitaire
2022/2023

Plan :

- ❖ Qu'est-ce que un régime paléo ?
- ❖ Quels sont les aliments autorisés et les aliments non interdits du régime paléo ?
- ❖ Exemple de menu de régime paléo
- ❖ Les avantages et les inconvénients du régime paléo

-

Introduction

La vie était dure à l'époque préhistorique. Les bébés avaient alors beaucoup plus de risques de mourir à la naissance ou victimes de prédateurs naturels (animaux ou parasites). Ceux qui survivaient avaient cependant des chances raisonnables de devenir « vieux ».

Le mode de vie de nos ancêtres reposait sur des aliments naturels et une activité physique importante. Ils ne souffraient pas des maladies de civilisation si courantes dans notre monde moderne.

Le régime paléo est un retour à l'époque préhistorique. Il nous ramène à la nourriture telle qu'elle était consommée à l'origine. À plus d'aliments naturels et à moins d'aliments transformés.

En plus d'être bon pour la santé, le régime minceur paléo peut faire perdre du poids. Mais attention ! Il présente également un certain nombre d'inconvénients majeurs.

Qu'est-ce que un régime paléo ?



Le paléo est un régime qui se fonde sur l'idée que notre corps fonctionne mieux quand nous mangeons des aliments naturels et non transformés. Le régime consiste donc à manger des aliments dont disposaient déjà les hommes préhistoriques. Par exemple, les fruits, les racines et les légumes. Par contre, le sel, les produits laitiers et les céréales ne figurent pas dans ce régime.

Le terme « paléo » est dérivé du mot « paléolithique », époque de la Préhistoire durant laquelle la société humaine était composée exclusivement de chasseurs-cueilleurs.

Ce régime n'est pas sans controverse, mais il s'est également révélé efficace pour ceux qui veulent perdre du poids. C'est un régime particulièrement populaire aux États-Unis.

Quels sont les aliments autorisés et les aliments interdits du régime paléo ?

En règle générale, ce régime repose sur la consommation de légumes, de fruits, de viande, de poisson, de certaines graisses, de fruits à coque et de graines. En revanche, les haricots, le soja, les produits laitiers, certaines huiles végétales, les glucides raffinés, les céréales et les produits céréaliers (pâtes, pain, etc.), sont exclus

Quels sont les fruits autorisés ?

Pommes , Raisins, Fraises
Oranges , Pêches , Bananes
Mangue , Citrons verts
Mandarines , Pastèque , Citrons
Mûres , Myrtilles , Figues
Etc.

Quels sont les légumes autorisés ?

Carottes , Épinards
Champignons , Laitue , Brocoli
Légumes verts , Betteraves
Chou-fleur , Avocat , Concombre
Tomate , Poireau , Chicorée
Poivron , Asperges , Endives

Quelles sont les viandes et les poissons autorisés ?

Saumon ,Volaille
Filet de porc ,Dinde ,Bacon
Bœuf, Lièvre ,Chèvre
Moules ,Crevettes ,Homard

Quelles sont les huiles et les graisses autorisées ?

Huile d'olive
Huile d'avocat
Huile de noix de coco
Huile de noix de macadamia

Quelles sont les boissons autorisées dans le cadre d'un régime paléolithique ?

Eau
Café (par exemple, le café *bulle proof*, qui contient du beurre et de l'huile TCM - Triglycérides à Chaine Moyenne)
Thé (thé au gingembre, thé à la menthe, thé vert, thé rooibos)
Smoothies verts .

les aliments interdits du régime paléo

Évitez les aliments et les ingrédients suivants :

- ❖ Sucres raffinés et sirop de maïs (à haute teneur en fructose), sodas, jus de fruits, sucre de table, bonbons, pâtisseries, crème glacée, etc.
- ❖ Les céréales et produits céréaliers tels que l'orge, le maïs, le millet, l'avoine, le riz, le seigle, le sorgho, le blé, le riz sauvage, le pain, les pâtes, etc.
- ❖ Les légumineuses - tous les haricots (haricots, fèves de soja, etc.), petits pois, pois chiches, lentilles, arachides.
- ❖ La plupart des produits laitiers - lait, yaourt, fromage, fromage blanc, beurre, crème glacée et crème fraîche (certaines variantes du régime autorisent toutefois les produits laitiers entiers)
- ❖ Les huiles végétales, telles que l'huile de colza, l'huile de maïs, l'huile de palme, l'huile de noix, l'huile de tournesol, l'huile de soja, l'huile d'arachide, l'huile de lin, l'huile de sésame et l'huile de carthame.
- ❖ Les gras transe : présents dans la margarine et les aliments transformés, très nocifs pour votre corps et votre santé.
- ❖ Tous les édulcorants artificiels : aspartame, sucralose, saccharine, cyclamate, etc. (remplacez-les par des édulcorants naturels)

Exemple de menu de régime paléo

➤ Petit-déjeuner paléo :

Les œufs et les légumes occupent souvent une place prépondérante, mais il existe bien d'autres possibilités.

➤ Déjeuner paléo :

Le déjeuner se compose essentiellement de protéines, de légumes et de bonnes graisses. Vous pouvez bien-sûr également manger une salade.

➤ Dîner paléo :

Comparé à d'autres régimes, on peut considérer ce repas paléo plutôt généreux. Vous devrez cependant renoncer à un certain nombre de classiques du repas du soir. Pour de nombreuses personnes, le dîner se compose traditionnellement de glucides (pâtes, riz ou pommes de terre) d'un peu de viande et de légumes.

Petit-déj

- : Œufs et légumes sautés dans de l'huile de noix de coco. Une portion de fruit.

Déjeuner

- Salade de poulet assaisonnée d'un peu d'huile d'olive et une poignée de cerneaux de noix.

Diner

- Filet de saumon poêlé, accompagné de brocolis et soupe aux champignons.

Les avantages

n°1 : Il permet de maigrir de façon saine

n°2 : C'est un régime varié

n°3 : Il réduit le risque de maladies chroniques

n°4 : Il offre une plus grande satiété

les inconvénient

n°1 : Il est néfaste pour l'environnement

n°2 : La consommation de viande est controversée

n°3 : Il n'est pas bon marché

n°4 : Il ne prévoit pas de jeûne

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**