



Sèche

Pour sécher et perdre la graisse, il est essentiel de respecter certaines règles de base.

Voici nos conseils pour une sèche réussie :

- Appliquer une légère réduction calorique de l'ordre de 15 à 20 % de l'apport énergétique total ;
- Consommer entre 1,5 et 2 g de protéines par kg de poids corporel et par jour ;
- Conserver un bon apport en lipides de qualité : acides gras monoinsaturés et Oméga-3 majoritairement ;
- Instaurer une réduction de l'apport en glucides, progressive, mais suffisante ;
- Conserver un niveau d'hydratation suffisant : environ 2 litres d'eau par jour ;
- Maintenir un apport en micronutriments correct malgré la modification des apports énergétiques ;
- Contrôler la perte de poids pour éviter un amaigrissement trop rapide qui entraînerait une fonte du tissu musculaire.

Il est impératif de réduire, voire bannir la consommation de certains aliments qui empêchent de perdre la graisse et freinent la perte de poids. C'est le cas notamment :

- du sucre ;
- des céréales raffinées ;
- des biscuits (gâteaux, viennoiseries) ;
- des plats préparés ;
- des fast-foods ;
- ou encore de l'alcool.

En règle générale, plus l'alimentation est simple et élaborée à partir de produits bruts, plus la sèche sera efficace.

Pour calculez vos besoins calorique journaliers

[clique ici](#)

Exemple de menu sain pour maigrir

**** Petit-déjeuner ** (540 kcal)**

- **1 thé**
- **65 g de muesli**
- **100 g de fromage blanc 0%**
- **25 g d'amandes**
- **1 kiwi**

**** Déjeuner ** (440 kcal)**

- **80 g de salade verte avec des noix**
- **1 cuillère à soupe de sauce vinaigrette maison**
- **150 g de steak haché 5 % de mg**
- **100 g de riz basmati cuit**

**** Goûter ** (270 kcal)**

- **30 g de chocolat noir (+ de 70%)**
- **30 g de fruits secs**

**** Dîner ** (380 kcal)**

- **1 tomate**
- **1 cuillère à soupe de sauce vinaigrette maison**
- **150 g de pavé de saumon**
- **200 g de lentilles cuites**
- **30 g de pain complet**

Total : 1630 kcal

Obtiens ton programme alimentaire qui correspond à ton objectif !

[Je veux sécher](#)