



Selon CrossFit CapOp

Objectifs:

- Qualité des aliments
- Densité nutritionnelle
- Qualité non-inflammatoire des aliments

Qu'est-ce qu'on mange?

MANGEZ AVEC ABANDON:

- **Viandes:** Boeuf, porc, poulet, oeuf, poisson et fruits de mer
- **Légumes:** Vert à feuille. La variété est la clef avec tout ce qui est racine
- **Gras:** avocat, huile d'olive, huile de noix de coco, lait de noix de coco.

Mangez avec modération:

- Fruits
- Noix et graines

Évitez comme la peste:

- Céréales (blé, orge, avoine, riz, etc)
- Pseudo céréale (quinoa)
- Légumineuses (fève, soya etc)
- Aliments transformés

Mais les quantités elles?

Protéines:

- 1 gramme de protéine par livres de votre poids actuel ou visé
- Soit 30-40% de vos calories de la journée

Glucides:

- Sans limites pour ce qui est des légumes
- 20-40% de vos calories de la journée

Gras:

- 30-40% de vos calories de la journée

Comment commencer?

1. 4-6 semaines strictes sans "cheat"
2. Sortir tout ce qui n'est pas paléo de la maison
3. Planifier sa semaine de repas en fonction de sa réalité de vie.
4. Faire l'épicerie en restant en périphérie des allées centrales et remplir le panier avec les aliments à manger avec abandon.
5. S'informer, trouvez des nouvelles

Exemple de repas

Déjeuner:

Homme: 4 oeufs, 3x tranches bacon, steak 4 oz, 1/2 pomme, 1/2 T lait de coco, cannelle

Femme: 3 oeufs, 3x tranche de bacon, 1/2 pomme, 1/4 T lait de coco, cannelle

Diner:

Homme: Salade avec filet de saumon 8oz et vinaigrette à base d'huile d'olive

Femme: Salade avec une poitrine de poulet et vinaigrette à base d'huile d'olive

Souper:

Homme: Steak de boeuf 12oz, 1/2 patate douce, asperge, oignon caramélisé, 1T de fraise

Femme: Steak de boeuf 8 oz, asperge, oignon caramélisé et 1/2 T de Fraise

Ressources:

www.crossfitcapop.com

www.foodee.com

www.marksdailyapple.com

www.robbwolf.com