

Les 5 aliments "santé" qui volent ton énergie

E-BOOK GRATUIT

**Ce que le
marketing
"santé"
ne te dit
jamais**



Tu t'es déjà sentie fatiguée juste après avoir mangé... ?

CE QUE TU VAS DÉMASQUER 🙄

Liste des traîtres non exhaustive

- Le yaourt 0%
- La sauce salade allégée
- La pommes non bio
- Le lait d'avoine barista
- La galettes de riz soufflé

PAR QUOI LES REMPLACER 🥬

Liste des amis non exhaustive

- Les alternatives anti-fatigue
- Les associations qui stabilisent l'énergie
- Les astuces simples

L'Éclat du Flamant Rose



LE YAOURT 0%



PILLEUR D'ÉNERGIE



L'ARNAQUE

Vendu comme
"Léger / Minceur".



LES TRAÎTRES

Sirop de
glucose-fructose
(Index Glycémique 90).

Édulcorants artificiels :

- Sucralose (E955)
- Aspartame (E951)



LE POURQUOI

Provoque un **pic d'insuline massif**.

Ton corps stocke et
ton cerveau s'endort
1h après.



L'ALTERNATIVE

VRAI BOOST



LE CONSEIL

Choisis le Yaourt
Grec nature
(gras complet).



LE BÉNÉFICE

Les bons lipides
ralentissent le sucre.
Énergie stable
pendant 4 heures.



LA SAUCE SALADE

“ALLÉGÉE”



PILLEUR D'ÉNERGIE



L'ARNAQUE

Vendu comme
“Zéro complexe”
ou “Light” pour
garder la ligne.



LES TRÂITRES

**Maltodextrine (E1400),
sucrose, glucose**
(Agents de texture
sucrés).



LE POURQUOI

Son **Index Glycémique**
est **plus élevé** que
le sucre blanc !
Ton foie sature et ton
cerveau se retrouve dans
le **brouillard mental**
dès 14h.



L'ALTERNATIVE

VRAI BOOST



La vinaigrette
Maison “3-2-1”
(Huile, Vinaigre,
Moutarde).



Mon astuce :

Utilise du **Vinaigre
de Cidre**.

Il réveille ta digestion
et évite le coup de barre
digestif après le repas.



LA POMME CLASSIQUE

(NON-BIO)



PILLEUR D'ÉNERGIE



L'ARNAQUE

Le symbole absolu de la santé et du coupe-faim naturel.



LES TRAÎTRES

- Fludioxonil, chlorantranilprole et **Boscadil** (Résidus de pesticides, de fongicides et d'insecticides persistants).



LE POURQUOI

Ces molécules **bioquent** la **respiration** de tes mitochondries (tes micro-piles énergétiques). **Ton foie s'épuise** à détoxifier au lieu de produire ta vitalité.

L'ALTERNATIVE VRAI BOOST



LA POMME BICARBONATÉE

Tremper la pomme dans une cuillère à soupe de bicarbonate de soude pour un litre d'eau puis rincer.



ASTUCE

Mange la peau (elle contient l'énergie) et accompagne-le de 3 amandes. Le mélange fibres/protéines est le meilleur rempant anti-fatigue.



LE LAIT D'AVOINE

“BARISTA”

 **PILLEUR D'ÉNERGIE**



L'ARNAQUE

L'alternative végétale
tendance, onctueuse
et rassurante.



LE TRAÎTRE

Huiles raffinées
+ Maltose
(Source de transformation
de l'avoine).



LE POURQUOI

C'est un cocktail
“**inflammation + sucre**”
dès le réveil.
Ton foie est en **surcharge**
immédiate, créant un
faux boost suivi d'un
crash avant midi.



L'ALTERNATIVE

VRAI BOOST



LAIT D'AMANDE

- ✓ Sans sucre
- ✓ Faible index glycémique
- ✓ Ingrédients : Eau, Amandes



L'ASTUCE

Vérifie qu'il n'y a pas
d'huiles ajoutées.
Ton foie reste léger
et ton énergie stable
jusqu'au déjeuner.



LES GALETTES DE RIZ SOUFFLÉ



PILLEUR D'ÉNERGIE

L'Éclat du Flamant Rose



INGRÉDIENTS :
RIZ, AMIDON,
SEL.



L'ARNAQUE

Le snack fétiche
des femmes actives
pour combler une
petite faim.



LE TRAÎTRE

Amidon gélatinisé
(Index Glycémique 85).



LE POURQUOI

Le soufflage transforme
le riz en **"bombe de sucre"**.
C'est une **calorie vide**
qui **épuise ton pancréas**
et te laisse **affamée**
et **vidée 30 minutes**
plus tard.



L'ALTERNATIVE VRAI BOOST



PAIN DE SEIGLE
INTÉGRAL

OU



OLIVES



L'ASTUCE

Si tu craques pour
une galette, tartine-la
de **beurre d'amande**
complète.

Le gras et les fibres
vont **"bloquer"** le pic
de sucre et sauver
ton énergie.



ÉNERGIE STABLE

Pas de crash
30 min après.



RASSASIEMENT

Longue durée grâce
au gras et aux fibres.



PANCÉAS PROTÉGÉ

Ton corps te dit
merci !



La suite ?

L'Éclat du Flamant Rose

⚡ Et maintenant ?

La fatigue après les repas n'est pas un phénomène isolé.
C'est souvent le signal visible d'un déséquilibre plus global
de ton énergie au quotidien.

🚀 À garder en tête

Ton objectif n'est pas de tout contrôler.

C'est de comprendre ce qui te fait perdre ton énergie sans
que tu t'en rendes compte.

🔬 La suite

Si ce sujet t'a parlé, tu peux continuer à explorer ces
mécanismes simplement dans mes Shorts.

@IEclatDuFlamantRose sur Youtube et Tiktok

