

# Introduction

Faire ses courses pour suivre un régime céto-gène peut parfois sembler compliqué, surtout si l'on souhaite respecter un budget limité. Mais bonne nouvelle : **bien manger, se faire plaisir et prendre soin de sa santé n'a pas besoin de coûter une fortune.**

Cette ressource a été créée spécialement pour toi, **femme de 35 ans et plus**, pour t'accompagner pas à pas dans tes achats alimentaires et t'aider à préparer des repas **sains, gourmands et adaptés à ton métabolisme**, même après la ménopause.

## **Principe clé :**

“Bien manger, c'est possible sans se ruiner et sans sacrifier la qualité.”

## **Tu y trouveras :**

- Des **listes de courses prêtes à l'emploi** pour 1 semaine ou 1 mois, avec toutes les catégories essentielles pour ton alimentation céto-gène.
- Des **astuces pour choisir des produits frais et de qualité**, tout en respectant ton budget.
- Des **aliments ciblés pour soutenir ton énergie, ton métabolisme et ton équilibre hormonal** pendant et après la ménopause.
- Une sélection de **compléments naturels et sûrs** pour t'aider à rester dynamique toute la journée.

## **Comment utiliser ces listes :**

- Cocher chaque case à mesure que tu fais tes courses ou prépares tes repas
- Planifier tes menus à l'avance pour économiser temps et argent
- Ajuster selon tes goûts, la saison ou les promotions

**Chaque petit choix compte : même les courses peuvent devenir un outil puissant pour ton énergie, ta santé et ton bien-être.**

### Liste de courses – 1 semaine (Kéto & Budget)

Catégorie	Aliments	À acheter en...	Cases à cocher
<b>Protéines</b>	Œufs (12)	Supermarché classique	<input type="checkbox"/>
	Poulet ou dinde (500g)	Supermarché/Bio selon promo	<input type="checkbox"/>
	Saumon ou poisson gras (300-400g)	Bio/poissonnerie	<input type="checkbox"/>
	Tofu ferme (200g)	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
<b>Légumes low-carb</b>	Brocoli, épinards, courgettes, choux-fleurs	Supermarché / Marché local	<input type="checkbox"/>
	Salades et jeunes pousses	Bio ou Marché	<input type="checkbox"/>
<b>Fruits faibles en sucre</b>	Framboises, mûres, myrtilles (100-150g chacun)	Bio de préférence	<input type="checkbox"/>
<b>Bons gras</b>	Avocat (2-3)	Supermarché / Bio selon promo	<input type="checkbox"/>
	Noix, amandes (100g)	Supermarché / En vrac	<input type="checkbox"/>
	Huile d'olive, huile de coco (250ml)	Supermarché / En ligne	<input type="checkbox"/>
	Beurre (250g)	Bio si possible	<input type="checkbox"/>
<b>Produits laitiers</b>	Fromage type cheddar, feta (100-150g)	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
	Yaourt nature entier (4x125g)	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
<b>Épices, condiments &amp; sauces maison</b>	Sel, poivre, paprika, herbes de Provence	Supermarché	<input type="checkbox"/>

Catégorie	Aliments	À acheter en...	Cases à cocher
	Moutarde, vinaigre, sauces simples maison	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
<b>Snacks rapides</b>	Œufs durs	Supermarché	<input type="checkbox"/>
	Olives (100g)	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
	Bâtonnets de légumes (carottes, céleri)	Supermarché / Marché	<input type="checkbox"/>

### **Astuces budget et qualité**

1. **Protéines** : privilégier les promotions, acheter en vrac ou surgelé pour économiser.
2. **Fruits et légumes** : acheter de saison et comparer supermarché vs marché local pour les meilleurs prix.
3. **Bons gras** : huile d'olive et noix en ligne ou en vrac pour réduire le coût.
4. **Bio** : prioriser certains aliments sensibles (avocats, fruits rouges, laitages).
5. **Préparation** : laver, couper et stocker les légumes dès l'achat pour gagner du temps et réduire le gaspillage.

### **Astuces pour des courses saines et économiques**

Pour bien manger sans te ruiner, il existe plusieurs stratégies simples que tu peux appliquer lors de tes courses. Voici les meilleures astuces :

#### **1. Compare les prix au kilo ou au litre**

- Acheter des produits en vrac ou en grande quantité permet souvent de réduire le coût unitaire.
- Utilise des applications comme **Flipp** ou **Quel produit** pour comparer les prix entre différents magasins et dénicher les meilleures offres.

## **2. Profite des applications anti-gaspillage**

- Des applications comme **Phenix** ou **Willy Anti-Gaspi** te permettent d'acheter des produits proches de leur date de péremption à prix réduits, tout en réduisant le gaspillage alimentaire.

## **3. Visite les marchés locaux et les épiceries de quartier**

- Les marchés de producteurs locaux proposent souvent des fruits et légumes frais à prix compétitifs.
- Les petites épiceries de quartier peuvent aussi offrir des promotions intéressantes sur les produits frais.

## **4. Choisis le bon moment pour faire tes courses**

- Faire tes courses en **fin de journée** ou en **fin de semaine** te permet parfois de bénéficier de réductions sur les produits frais.
- Certaines enseignes proposent des promotions en début de mois ou lors de soldes saisonnières.

## **5. Utilise des applications de coupons et de cashback**

- Des applications comme **Coupon Network** ou **iGraal** t'offrent des réductions ou du cashback sur tes achats alimentaires.
- Pense à vérifier régulièrement ces applications pour ne pas manquer les meilleures offres.

## **6. Privilégie les produits de saison**

- Les fruits et légumes de saison sont généralement moins chers et plus savoureux.
- Consulte un **calendrier des produits de saison** pour planifier tes courses de manière intelligente.

## **7. Évite les produits transformés à bas prix**

- Les produits transformés économiques contiennent souvent des additifs ou du sucre ajouté.
- Privilégie les produits bruts ou peu transformés pour une alimentation plus saine et nutritive.

## **8. Achète en gros ou en grande quantité**

- Acheter certains produits en plus grande quantité permet de réduire le coût unitaire.
- Des sites spécialisés comme **Miamland** proposent des produits alimentaires en gros à prix réduits.

### **Conseils pratiques pour optimiser tes achats**

1. **Planifie tes repas** : établir un menu hebdomadaire t'aide à acheter uniquement ce dont tu as besoin et à limiter le gaspillage.
2. **Fais une liste de courses** : une liste bien préparée te permet de rester concentrée et d'éviter les achats impulsifs.
3. **Compare les prix** : ne te limite pas à un seul magasin ; comparer les prix te permet de trouver les meilleures offres.
4. **Suis les variations de prix** : des applications comme **Kiplin** ou **Shopmium** t'aident à suivre les promotions et à profiter des bonnes affaires.

### Liste de courses – 1 mois (Kéto & Budget)

Catégorie	Aliments	Quantité / Mois	Où acheter	Cases à cocher
<b>Protéines</b>	Œufs	4 douzaines	Supermarché / Bio selon promo	<input type="checkbox"/>
	Poulet ou dinde	2-3 kg	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
	Saumon ou poisson gras	1,5 kg	Bio / Poissonnerie	<input type="checkbox"/>
	Tofu ferme	800 g	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
	Viande hachée maigre	1 kg	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
<b>Légumes low-carb</b>	Brocoli, choux-fleurs, épinards, courgettes, poivrons	8-10 kg total	Supermarché / Marché local	<input type="checkbox"/>
	Salades, jeunes pousses	2 kg	Bio / Marché	<input type="checkbox"/>
<b>Fruits faibles en sucre</b>	Framboises, mûres, myrtilles	800 g chacun	Bio de préférence	<input type="checkbox"/>
	Citron, lime (pour assaisonnement)	8-10	Supermarché	<input type="checkbox"/>
<b>Bons gras</b>	Avocats	8-12	Supermarché / Bio selon promo	<input type="checkbox"/>
	Noix, amandes, noisettes	1 kg total	Supermarché / En vrac	<input type="checkbox"/>
	Huile d'olive	1 L	Supermarché / En ligne	<input type="checkbox"/>
	Huile de coco	500 ml	Supermarché / En ligne	<input type="checkbox"/>
	Beurre	1 kg	Bio si possible	<input type="checkbox"/>

Catégorie	Aliments	Quantité / Mois	Où acheter	Cases à cocher
<b>Produits laitiers</b>	Fromage type cheddar, feta, parmesan	600 g total	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
	Yaourt nature entier	12 x 125 g	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
<b>Épices, condiments &amp; sauces maison</b>	Sel, poivre, paprika, herbes de Provence, curry, cumin	selon besoin	Supermarché	<input type="checkbox"/>
	Moutarde, vinaigre, sauces maison simples	selon besoin	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
<b>Snacks rapides</b>	Œufs durs	2 douzaines	Supermarché	<input type="checkbox"/>
	Olives	500 g	Supermarché / Bio	<input type="checkbox"/>
	Bâtonnets de légumes (carottes, céleri, concombre)	3 kg	Supermarché / Marché	<input type="checkbox"/>

### **Astuces pour optimiser cette liste sur 1 mois**

#### **1. Conservation et stockage :**

- Congeler certains légumes comme brocoli, choux-fleurs et épinards pour préserver leur fraîcheur.
- Congeler les protéines (poulet, poisson, viande hachée) en portions pour faciliter la préparation des repas.
- Stocker les noix et graines dans un endroit frais et sec pour prolonger leur durée de vie.

## **2. Achat en gros / en ligne :**

- Acheter les produits secs (noix, huile, épices) en grande quantité pour réduire le coût unitaire.
- Profiter des sites spécialisés pour commander certains produits bio ou difficiles à trouver localement.

## **3. Planification :**

- Préparer un menu hebdomadaire pour répartir les protéines et légumes sur 4 semaines.
- Ajuster la quantité des fruits et légumes selon la saison et les promotions.

## **4. Astuce budget / qualité :**

- Privilégier le bio pour les aliments sensibles : fruits rouges, laitages, avocats.
- Acheter le reste en supermarché classique ou en vrac pour économiser.

### **Aliments à privilégier pendant et après la ménopause**

Pendant et après la ménopause, ton corps subit des changements hormonaux qui peuvent influencer ton métabolisme, ton énergie et ta santé osseuse. Pour soutenir ton organisme et maintenir ton bien-être, certains aliments sont essentiels.

#### **Principe clé :**

“Bien choisir ses aliments te permet de rester énergique, de préserver ta masse musculaire et de protéger tes os.”

### **Catégories ciblées et exemples :**

<b>Catégorie</b>	<b>Pourquoi c'est important</b>	<b>Exemples</b>	<b>Portion recommandée</b>	<b>Case à cocher</b>
<b>Protéines maigres</b>	Maintenir la masse musculaire et soutenir le métabolisme	Poulet, dinde, poisson gras, œufs, tofu, tempeh	100-150 g par repas	<input type="checkbox"/>
<b>Légumes riches en fibres</b>	Réguler le transit, stabiliser la glycémie et apporter vitamines & minéraux	Brocoli, épinards, courgettes, chou-fleur, poivrons, asperges	200-300 g par repas	<input type="checkbox"/>
<b>Bons gras</b>	Fournir de l'énergie, soutenir la santé hormonale et la satiété	Avocat, noix, amandes, huile d'olive, huile de coco, graines de chia	1-2 cuillères à soupe ou poignée par repas	<input type="checkbox"/>
<b>Aliments riches en calcium &amp; magnésium</b>	Maintenir la densité osseuse et prévenir l'ostéoporose	Fromage, yaourt nature, amandes, graines de courge, épinards	1 portion = 150 g yaourt / 30 g noix / 1 tasse légumes	<input type="checkbox"/>

### **Conseils pratiques**

- Varie les sources de protéines : alterne viande, poisson, œufs et protéines végétales pour un apport complet en acides aminés.
- Priorise les légumes de saison pour plus de goût et de nutriments.
- Ajoute des bonnes graisses à chaque repas pour soutenir l'équilibre hormonal et prolonger la satiété.
- Intègre calcium et magnésium dans ton alimentation quotidienne pour protéger tes os, surtout après 50 ans.

## **Compléments sains et naturels pour avoir de l'énergie toute la journée**

Après 35 ans, et surtout pendant ou après la ménopause, ton corps peut avoir besoin d'un petit coup de pouce pour maintenir énergie, vitalité et équilibre hormonal. Les compléments naturels sont là pour compléter ton alimentation, **sans remplacer une alimentation variée et équilibrée.**

### **💡 Principe clé :**

“Les bons compléments t'aident à rester énergique, concentrée et en pleine forme, tout en soutenant ton corps dans cette nouvelle étape de vie.”

Catégorie	Pourquoi c'est important	Exemples	Posologie / Astuce	Case à cocher
Vitamines & minéraux clés	Soutiennent l'énergie, les os et l'équilibre hormonal	Magnésium, calcium, vitamine D3, vitamine B12	Magnésium 200-400 mg/jour, Calcium 500 mg/jour, Vit D3 1000-2000 UI/jour	<input type="checkbox"/>
Oméga-3	Favorisent la santé cardiaque, cérébrale et hormonale	Huile de poisson, huile de lin, huile de chia	1-2 g/jour d'EPA+DHA	<input type="checkbox"/>
Adaptogènes naturels	Aident à gérer le stress, améliorer l'énergie et l'humeur	Ashwagandha, ginseng, rhodiola	300-500 mg/jour d'extrait standardisé	<input type="checkbox"/>
Probiotiques & fibres	Soutiennent la digestion et l'immunité	Probiotiques en gélules, fibres de psyllium	1 gélule/jour ou 5 g fibres/jour	<input type="checkbox"/>
Antioxydants	Protègent les cellules, soutiennent la peau et les articulations	Curcuma, thé vert, vitamine C naturelle	Selon recommandations du produit	<input type="checkbox"/>

## **Catégories et exemples de compléments naturels**

### **Conseils pratiques pour intégrer les compléments**

1. **Commence progressivement** : introduis un complément à la fois pour identifier ce qui te fait du bien.
2. **Choisis la qualité** : privilégie des compléments naturels, certifiés et sans additifs inutiles.
3. **Associe-les à une alimentation équilibrée** : les compléments sont un soutien, pas un remplacement des repas.
4. **Hydrate-toi suffisamment** : l'eau aide l'absorption des vitamines et minéraux.
5. **Consulte un professionnel si nécessaire** : surtout si tu prends déjà des traitements ou médicaments.

### **Conclusion et conseils d'utilisation**

Félicitations ! 🎉 Tu as maintenant toutes les clés pour organiser tes courses, planifier tes repas et prendre soin de ton énergie, même après 35 ans.

#### **💡 Rappelle-toi :**

- **Coche les cases** : chaque petit pas compte. Voir tes réussites quotidiennes t'encourage à continuer.
- **Ajuste selon tes besoins** : chaque corps est unique, adapte les portions, les aliments et les compléments à ton rythme.
- **Reste flexible** : la constance prime sur la perfection. Même si tu dévies un peu du plan, tu peux toujours reprendre le fil.

#### **🌟 Encouragement :**

“Bien manger est un outil puissant pour ton énergie, ton métabolisme et ton bien-être, même après 35 ans. La flexibilité et l'adaptation sont les secrets d'un succès durable.”