

FICHE PRATIQUE



Fromage : Ne faites pas cette erreur !

Le fromage fait partie de la culture française, mais il est souvent mal intégré dans les repas. Mauvais choix de type de lait, erreurs de timing, portions excessives... Apprenez à mieux le consommer pour garder le plaisir sans compromettre votre équilibre.

Les points clés à retenir :

#1. MIEUX CHOISIR SES FROMAGES

Le lait de vache est souvent pro-inflammatoire à cause de la caséine. Si vous souffrez de douleurs chroniques (arthrite, sinusite, cellulite...), privilégiez les fromages de chèvre ou de brebis, moins riches en caséine et mieux tolérés.

#2. LE FROMAGE N'EST PAS UNE PROTÉINE "COMME LES AUTRES"

Oui, le fromage contient des protéines, mais il est aussi très salé, très gras et très appétant. Contrairement à un filet de poulet ou un œuf, il est difficile de s'arrêter une fois qu'on commence. Il ne peut pas constituer votre unique source de protéines.

#3. NE COMMENCEZ JAMAIS UN REPAS PAR DU FROMAGE

C'est l'erreur la plus fréquente : grignoter du fromage en cuisinant ou en rentrant du travail. Cela conduit à en manger plus que nécessaire. Comme pour les chips, c'est très addictif. Gardez-le pour la fin du repas, comme dans la tradition française.

#4. RESPECTER L'ORDRE DU REPAS : PROTÉINES, LÉGUMES, PUIS FROMAGE

Votre assiette doit commencer par des protéines (œufs, poisson, viande, tofu) et une belle portion de légumes. Une fois rassasiée, vous pouvez savourer un petit morceau de fromage si vous le souhaitez. Cet ordre évite les excès et stabilise la glycémie.

#5. UNE PORTION PAR REPAS SUFFIT AMPLEMENT

Le fromage doit être un complément, pas le cœur du repas. Manger une part raisonnable, en fin de repas, permet de garder le plaisir sans impact négatif sur le poids ni sur la santé.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour mieux intégrer le fromage dans mes repas ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

