

BULLETPROOF® DIET ROADMAP



QUELLE QUANTITÉ

Huiles & graisses
5-9 portions
calories 50-70%

Légumes bio
6-11 portions
calories 20%

Fruits ou amidon
1 portion
calories 5%

Protéines
4-6 portions
calories 20%



Portions
Mangez jusqu'à être rassasié, écoutez votre corps et ajustez les quantités en fonction

La diet Bulletproof simple

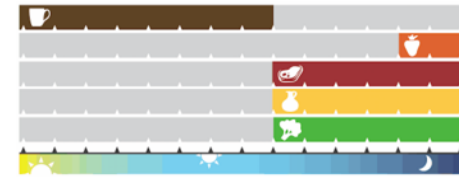
Conçu pour réduire la graisse corporelle, améliorer les capacités intellectuelles, prévenir la maladie tout en étant satisfait et énergique. Mangez quand vous avez faim, arrêtez quand vous êtes rassasié et essayez de ne pas manger entre les repas. 50-70% de bonnes graisses, 20% de protéines, 20% de légumes, 5% de légumes ou glucides.

Jeûne intermittent pour perdre du gras et être plus concentré

Vous commencez par prendre un tasse de Bulletproof Coffee le matin. Les bonnes graisses vous donne de l'énergie constante et le café Bulletproof optimise vos performances et la perte de poids. Pour un résultat optimal, choisissez des aliments en vert et limitez les carbones l'après midi et en soirée.

Bulletproof protein fasting

A faire occasionnellement pour réduire l'inflammation. 1 à 2 fois par semaine, réduisez vos protéines à 15-25g. Pour avoir de l'énergie, consommez une tasse de Bulletproof café le matin. Durant la journée consommez beaucoup de gras et moins de sucres. Pour un résultat optimal, choisissez des aliments en vert et limitez les carbones l'après midi et en soirée.



QUAND MANGER



BULLETPROOF

SUSPECT

TOXIC

Boissons	Légumes Bio	Huiles & graisses	Noix & légumineuses	produits laitiers	protéines	féculents	fruits	épices	édulcorants	cuisson
<ul style="list-style-type: none"> Café Bulletproof, thé vert de qualité, lait de coco dilué, eau minérale ou avec du citron eau filtrée, eau + citron, thé vert, eau de coco fraîche eau du robinet + citron, eau aromatisée avec des fruits, ice tea maison, lait végétaux frais Kombucha, lait cru, ice tea sans sucre ajouté, eau de coco et lait végétaux en bouteille jus frais lait pasteurisé lait de soja, jus en bouteille, soda, boissons sucrées/ aspartame/ « sportives » 	<ul style="list-style-type: none"> choux chinois* / fleur / de Bruxelles*, céleri, broccoli*, avocat, concombre, asperges, coriandre kale*, chou collard* et blanc*, laitue, radis, courgettes, courges, épinards* artichauts, carottes, haricots verts, persil, courges d'hiver, oignons verts, poireaux oignons, échalotes, aubergine, tomates, poivrons, petits pois cru : épinards - kale - collard, betteraves, champignons, citrouille épi de maïs frais maïs en boîte, soja, légumes en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> Bulletproof Brain Octane, Bulletproof MCT Oil, Ghee, jaune d'oeuf, huile de Krill, viande rouge nourrie à l'herbe, huile de coco, lécithine de tournesol, huile d'avocat, beurre de cacao beurre "grass-fed", huile de poisson huile de palme, noix de macadamia, huile d'olive vierge amandes, noixettes, noix, beurre de noix de cajou, lécithine de soja non OGM graisse de canard et oie, beurre huile de carthame, huile de tournesol, huile de colza, cacahuètes, maïs, huiles végétales, margarine et autres graisses trans artificielles, huile de produits OGM, lard industriel 	<ul style="list-style-type: none"> noix de coco, olives amandes, noix (cajou, pécan, macadamia), noixettes châtaignes, noix pistaches, pignons de pin, légumineuses germées noix du Brésil, pois chiches, hummus, pois cassés légumineuses (haricots secs, lentilles, ...), cacahuètes soja 	<ul style="list-style-type: none"> Bulletproof Ghee, beurre "grass-fed" bio, colostrum ghee, beurre "grass-fed" non bio, crème "grass-fed" bio lait cru ou yaourt bio lait cru, yaourt, ghee non bio beurre normal lait demi-écrémé, faux beurre, lait et yaourt pasteurisés protéine de chanvre, tous les fromages, poudre de lait, lait industriel, crèmes glacées Les produits laitiers sont une source majeure d'allergies et d'inflammations. Testez si vous êtes intolérants / allergiques. Le beurre et ghee sont en général ok car taux de protéine bas 	<ul style="list-style-type: none"> Bulletproof Upgraded Whey 2.0, Bulletproof Upgraded Collagen Protein, Bulletproof CollaGelatin, boeuf et agneau bio, oeufs bio, colostrum poissons sauvages (anchois, aiglefin, sardines, sole, saumon, truite, maquereau...) fruits de mers sauvages, porc/ oie/canard bio, protéine de lactosérum (whey) oeufs de batterie, poulet/dinde bio protéine de chanvre, poisson avec trop de mercure, riz et protéine de pois protéine de soja/blé, haricots, fromage et autre produits laitiers industriels/ pasteurisés 	<ul style="list-style-type: none"> patate douce, igname, carotte, citrouille, butternut riz blanc, racine madère, manioc, plantain poudre de féculent (féculé de pdt, farine de plantain, Hi-maize) riz noir, riz sauvage, riz brun, banane, épi de maïs frais/surgelé pommes de terre avoine, quinoa, sarrasin blé, maïs, millet + autres graines, féculé de pdt/mais poudre « gluten-free » 	<ul style="list-style-type: none"> mûre, canneberge, citron, citron vert, framboises, fraises, avocat, noix de coco, myrtilles ananas, mandarine pamplemousse, grenade, pomme, abricot, cerises, kiwi, figues, nectarine, orange, pêche, poire, prune, lychee, melon vert fruit de la passion, banane, dattes, raisins, goyave, mangue, melon, kaki, papaye melon orange fruits secs, gelées, confitures, fruits en boîte 	<ul style="list-style-type: none"> Bulletproof : Upgraded Chocolat Powder, Vanillamax, vinaigre de cidre, sel marin, gingembre, coriandre, persil, café origan, curcuma, romarin, lavande, thym cannelle, toutes les épices, clou de girofle*, moutarde oignons, sel de table, graines de moutarde ail*, poivre noir*, paprika*, noix de muscade* tofu, tamari, miso saucés industrielles, mélanges d'épices, levure, caséinates, protéines texturées, bouillons, gluten hydrolysé, enzymes modifiés 	<ul style="list-style-type: none"> xylitol, érythritol, stevia sorbitol, multilol et autres alcool de sucre dextrose non OGM, glucose, miel cru sirop d'érable, sucre de coco sucré blanc, sucre brun, agave, miel cuit fructose, jus de fruit concentré, sirop de maïs aspartame, sucralose, acesulmade potassium 	<ul style="list-style-type: none"> cru, légèrement chauffé à la vapeur, al dente, four UV, 180° maximum mijoté, bouilli, légèrement grillé, poché, sous-vide grillé, barbecue frit brûlé, carbonisé, micro-ondes

QUOI MANGER