

# La delta-nutrition et l'index Slim-data

## Combinaison des aliments

Il est crucial de maintenir l'index global Slim-data des repas en dessous de la zone orange.

Les aliments de la zone rouge doivent toujours être associés à des aliments de la zone verte pour minimiser leur impact.

Un bon équilibre alimentaire favorise la santé métabolique et prévient les problèmes de santé.

La diversité des aliments permet de bénéficier d'un large éventail de nutriments.

### Stratégie de combinaison

### Importance de l'équilibre

## Zones alimentaires

### Zone verte

Comprend une variété de légumes, fruits frais, céréales, laitages, poissons, crustacés, viandes et œufs.

Ces aliments peuvent être consommés librement pour un équilibre métabolique.

Légumes : brocoli, épinards, carottes.

Fruits : kiwi, cerise, orange.

### Aliments favorables

### Exemples d'aliments

Protéines : fromage blanc, poisson, viande blanche.

Ces aliments peuvent être consommés librement mais doivent être associés à des aliments de la zone verte.

Légumes : avocat, betterave, petits pois.

Fruits : ananas, banane, mangue.

Céréales : pain au levain, riz complet.

### Aliments neutres

### Zone orange

### Exemples d'aliments

Ces aliments menacent l'équilibre métabolique et doivent être associés à des aliments de la zone verte.

### Aliments à consommer avec précaution

Légumes : purée de pommes de terre, citrouille cuite.

Fruits : banane mûre, figue.

Céréales : pain blanc, viennoiseries.

### Zone rouge

### Exemples d'aliments

Ces aliments sont considérés comme anti-santé et doivent être consommés avec parcimonie.

### Aliments à éviter

Céréales : baguette blanche, biscuits salés.

Viandes : charcuterie industrielle, saucisse.

Boissons : soda, bière industrielle.

### Zone violette

### Exemples d'aliments

## Besoin en protéines

### Calcul des besoins

La quantité de protéines nécessaire est de 1 g par kg de poids corporel.

Pour une personne de 80 kg, cela correspond à 80 g de protéines par jour.

### Importance des protéines

Les protéines sont essentielles pour la construction musculaire et la réparation des tissus.

Elles jouent un rôle clé dans de nombreuses fonctions corporelles.

## Index Slim-data

### Définition et composantes

L'index Slim-data évalue les aliments selon trois critères : index glycémique, index enzymatique et index calorique.

Chaque aliment est classé sur une échelle de 0 à 100.

### Catégories d'aliments

Aliments verts : Index entre 0 et 45, bénéfiques pour le métabolisme.

Aliments orange : Index entre 45 et 60, neutres pour le métabolisme.

Aliments rouges : Index élevé, nécessitent d'être associés à des aliments verts.

Aliments violets : Très élevés en index, considérés comme des "non-aliments".