

*Sonia tteo*

TOP  
BODY  
SÈCHE  
2.1



ÉLIMINER LES GRAISSES STOCKÉES EN 6 SEMAINES

# SOMMAIRE

<b>Avant-propos</b> .....	<b>3</b>
<b>Avertissement</b> .....	<b>4</b>
<b>Copyright</b> .....	<b>5</b>
<b>1<sup>er</sup> partie : Régime de sèche &amp; perte de poids</b> .....	<b>6</b>
<b>Sèche et perte de poids, quelques explications</b> .....	<b>7</b>
<b>Quelques repères nutritionnels</b> .....	<b>9</b>
<b>Analyser son rythme alimentaire</b> .....	<b>15</b>
<b>Fruits &amp; légumes de saison</b> .....	<b>17</b>
<b>Période de sèche : Chiffres clés &amp; outils</b> .....	<b>20</b>
<b>Tableaux de repère en période de sèche</b> .....	<b>24</b>
<b>Astuces pour les courses</b> .....	<b>28</b>
<b>2<sup>ème</sup> partie : 6 semaines de menus</b> .....	<b>29</b>
<b>Deux semaines de stabilisation</b> .....	<b>68</b>
<b>3<sup>ème</sup> partie : Recettes &amp; astuces</b> .....	<b>71</b>
<b>Liste des recettes</b> .....	<b>72</b>
<b>Astuces</b> .....	<b>105</b>
<b>Derniers mots</b> .....	<b>106</b>



“

Ce programme alimentaire s'adresse à toute personne souhaitant retrouver son poids de forme après avoir fait quelques écarts ou éliminer des graisses stockées à la suite d'une prise de masse, par exemple. La nutrition étant l'équilibre entre les apports et les dépenses énergétiques, une activité physique amplifiera vos résultats.

Il s'articule en trois parties, indépendantes les unes des autres.

La première vous permettra de comprendre comment a été écrit ce programme, la seconde correspond au plan d'action avec les six semaines de menus et la dernière est la mise en pratique qui, en plus des recettes, propose des astuces pour le quotidien.

Ainsi, ce programme vous servira à la fois à atteindre votre objectif mais également à vous rendre autonome quant à vos choix alimentaires.

# AVERTISSEMENT

L'ouvrage *Top Body Sèche 2* a été écrit par la société Bikini Mission Possible.

Ce programme est conçu par la coach sportive Sonia Tlev et est élaboré par une diététicienne française diplômée d'État.

Ces conseils ne sont pas formulés pour répondre à des carences nutritionnelles, allergies ou autres problèmes de santé liés à la nourriture.

Si vous rencontrez de tels problèmes, vous devez consulter un diététicien professionnel agréé ou tout autre professionnel de santé qualifié.

Les informations fournies dans cet ouvrage visent seulement à donner des recommandations générales seulement, afin d'avoir un mode de vie sain.

Ces informations ne sont pas des conseils médicaux et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé, quel qu'il soit.

Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé, un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié.

Chaque individu a ses propres besoins spécifiques. Les informations contenues dans cet ouvrage peuvent seulement servir de cadre à des "conseils généraux".

La société Bikini Mission Possible ne donne aucune garantie et ne fait aucun commentaire sur ce qui est exprimé ou impliqué au niveau de l'actualité, de l'exactitude, de l'exhaustivité, de la fiabilité ou de la pertinence de l'information contenue dans l'ouvrage.

L'ouvrage ne prend en compte aucun objectif, situation ou obligations personnelles.

Les informations relèvent des différences d'opinion des professionnels, de l'erreur humaine en préparant cette information et des situations propres à chaque individu.

La société n'assume aucune responsabilité pour tout dommage lié à l'information ou au contenu de l'ouvrage.

Si vous utilisez ou si vous vous appuyez sur des informations de l'ouvrage, il vous revient la responsabilité de vous assurer, par une vérification indépendante, de son actualité, de son exhaustivité, de sa fiabilité et de sa pertinence pour vos affaires personnelles et individuelles.

Vous devez toujours obtenir d'un professionnel de santé le conseil adapté à votre propre situation.

Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent ou sont exploités sous la licence de la société Bikini Mission Possible.

Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquière ou fait usage de l'ouvrage.

Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips vidéo, les marques de commerce, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).



**Ce livre numérique est protégé par le copyright, droit des propriétés intellectuelles, et est dédié à un usage strictement individuel. Il est formellement interdit de le copier, partager, transférer, offrir, fournir, divulguer, vendre, sous quelque forme que ce soit, sous peine de poursuites judiciaires par la société ayant droit.**

#### **Article L111-1**

L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. Ce droit comporte des attributs d'ordre intellectuel et moral, ainsi que des attributs d'ordre patrimonial. Le code de la propriété Intellectuelle définit donc deux composantes au droit d'auteur.

#### **Article L122-4**

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

#### **Article 335-4**

Est punie de deux ans d'emprisonnement et de 300 000 euros d'amende toute fixation, reproduction, communication ou mise à disposition du public, à titre onéreux ou gratuit, ou toute télédiffusion d'une prestation, d'un livre digital.

Une équipe de sécurité veille sur Internet et les réseaux sociaux à la protection de l'œuvre. À distance, l'équipe de sécurité connaît le nombre de téléchargements faits, grâce au lien de téléchargement propre à l'acheteur. Chaque exemplaire de l'ebook contient deux filigranes (l'un visible, l'autre invisible) comportant les coordonnées personnelles de l'acheteur.



## PREMIÈRE PARTIE

Régime de sèche & perte de poids



Le terme « sèche » désigne un programme alimentaire destiné à aider à la perte de poids. Un régime de sèche doit toujours se faire pour de bonnes raisons sinon la motivation ne sera pas suffisante pour le tenir jusqu'au bout.

## Quand attaquer un régime perte de poids ?

Il s'agit de s'engager et d'être prêt à y consacrer un peu de temps car cela demande une **nouvelle organisation de vie**.

L'objectif est d'atteindre le résultat, qui est la perte de poids, mais **également de prendre de nouvelles habitudes**, manger en pleine conscience et essayer autant que possible de faire des choix alimentaires axés sur le plaisir et la santé.

Ce type de régime s'inscrit dans un programme de remise en forme. Avec un régime de sèche, il faut **penser à long terme** et pas aux résultats immédiats.

On en vient progressivement à une **nouvelle hygiène de vie** : on essaie quelque chose de nouveau. Parfois, il peut arriver de retourner d'anciennes habitudes, mais on avance toujours.

# SÈCHE ET PERTE DE POIDS, QUELQUES EXPLICATIONS

Ce programme se déroulera en 2 temps : une partie est consacrée à la perte de poids, sur 6 semaines, et une seconde partie vise à retrouver une alimentation adaptée à vos besoins tout en stabilisant votre poids et en ancrant les nouvelles habitudes prises.

## Comment perdre du poids ?

Pour perdre du poids, le facteur numéro 1, vous l'aurez compris, c'est la **motivation**.

Le deuxième facteur est l'équilibre entre ce que nous mangeons et ce que nous dépensons. Cette **balance énergétique** est la clé de la perte de poids.

Car OUI, on peut manger plus sans prendre du poids.



## Un régime sans frustration

À partir du moment où l'on comprend que se nourrir c'est **répondre aux besoins du corps** sans le surcharger, tout en se faisant plaisir, il n'y a alors pas de frustration.

On peut manger tout ce que l'on veut, tant que les **portions restent raisonnables** et les fréquences de consommation logiques.

## Un régime « copieux »

Pour certaines personnes, ce régime va **sembler plus copieux** que ce qu'elles ont l'habitude de manger, du fait de la variété des aliments proposés.

En effet, le choix d'**aliments à forte densité nutritionnelle** et faible densité énergétique permet de ne pas tomber dans le cliché des régimes très restrictifs.

## Densité nutritionnelle & densité calorique

On parle de forte **densité nutritionnelle** pour des aliments qui apportent beaucoup de **nutriments**, et **oligo-éléments**.

Les **macro nutriments** sont les protéines, lipides et glucides et les micro-nutriments sont toutes les vitamines et les sels minéraux, micro constituants des aliments et indispensables au corps pour son fonctionnement.

La **densité calorique** c'est l'apport en énergie qui provient d'un aliment, ou d'un plat.

L'énergie est contenue dans les protéines, les glucides et les lipides.



### Bon exemple : les légumes

Les légumes sont des aliments qui proposent une **forte teneur nutritionnelle** ainsi qu'une faible teneur calorique.

Ils véhiculent beaucoup de précieux micro nutriments et une faible quantité de macro nutriments.

### Mauvais exemple : gâteaux et bonbons

Les gâteaux ou les bonbons sont des aliments à forte densité calorique mais **faible apport nutritionnel**.

Ces aliments sont riches en **sucres raffinés** et en graisses mais **pauvres en vitamines**, sels minéraux et fibres indispensables à l'organisme.





Dans les prochaines pages, nous faisons un zoom sur les trois grands nutriments que l'on trouve dans l'alimentation : les protéines, les glucides et les lipides.

## Les protéines

Les protéines permettent de **renouveler la masse maigre**. Elles sont très importantes en période d'alimentation hypocalorique car les premiers kilos perdus sont toujours ceux de la masse maigre.

Les **principales sources** de protéines sont :

- Les viandes, les poissons et les oeufs
- Les légumes secs
- Les produits laitiers
- Les fruits oléagineux
- Le soja et ses dérivés comme le tofu

Dans ce programme, les sources de protéines choisies sont exclusivement **maigres**, ce qui permet d'éviter les graisses saturées animales, nocives pour la santé, mais aussi de diminuer le coût calorique !

Pour juger si un aliment est une source de protéines intéressante, il faut regarder la **quantité de protéines pour 100g d'aliment**, en comparaison à la quantité de lipides pour 100g d'aliment. S'il y a plus de protéines que de lipides, alors l'aliment est une source intéressante de protéines.

## Les glucides

**Les glucides** représentent l'ensemble des sucres complexes et simples.

Il s'agit de la **principale source d'énergie du corps**. En effet, c'est à partir du sucre que nos cellules fonctionnent.

Attention donc à ne pas tous les mettre dans le même sac. Il faut **distinguer** les sucres complexes des sucres simples.

Les **sucres simples** passent très rapidement dans le sang et sont donc, soit utilisés de suite, par exemple en cas d'effort physique, soit stockés directement en énergie sous forme de tissu graisseux.

Les **sucres complexes** sont distribués dans le sang de façon plus lente, plus diffuse, et donc plus importante. Plus il y a de fibres dans un aliment riche en glucides, plus les sucres complexes passent doucement de l'estomac au système veineux.

### Sources de sucres complexes

- Les féculents
- Le pain
- Les légumes secs



### Sources de sucres simples

- Les produits sucrés
- Le miel
- La confiture
- Les jus de fruits et boissons sucrées
- Les fruits frais et les fruits secs



## Les lipides

Les lipides sont les nutriments les **plus énergétiques**. En effet, pour la même quantité en glucides et protéines, ils apportent le double en énergie.

Néanmoins, ils sont essentiels au **bon fonctionnement du corps**. Parmi les graisses de l'alimentation, les oméga-6 et oméga-3 participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire, hormonal, cérébral...



### Principales sources de lipides

- Les **matières grasses d'accompagnement** : beurre, huiles, crème...
- Les **fromages**
- Certaines catégories de **viande** : charcuteries, mais aussi certains morceaux sauf les morceaux gras tels que ceux provenant de l'agneau (côtelette, gigot, épaule), du mouton, du boeuf (côte, entrecôte, steak de 15% de MG ou plus), du porc (côtelette, rôti, travers, échine) et de l'oie
- Les fruits **oléagineux**
- Les pâtisseries, **viennoiseries**, les crèmes desserts
- Les **plats industriels**

## Pourquoi créer une carence énergétique ?

Pour **favoriser la perte de poids**, on crée une carence énergétique.

Pour cela, il faut une **journée alimentaire** avec beaucoup de légumes, au moins deux portions d'aliment riche en protéines, peu de matières grasses et des féculents sur les 3 repas de la journée, en quantité raisonnable.

Pour **stabiliser le poids**, on ajoute les matières grasses supprimées dans la première partie, tout en conservant la même quantité de féculents.

### Comment éviter de surévaluer les portions ?

- Avoir des fibres dans son assiette : les aliments riches en fibres nécessitent plus de mastication et apportent de la satiété.
- Prendre son temps pour manger, éviter les stimuli visuels qui déconcentrent
- Utiliser des herbes aromatiques fraîches, qui apportent beaucoup de goût et favorisent la satiété.

### Quelques repères

#### Féculents :

1 portion en plat principal est de 60 gr cru ou 150 gr de pommes de terre. Un aliment est considéré comme gras quand il a plus de 10% de lipides. Une petite portion pour compléter un plat de légumes est de 20 à 30 gr (cru).



#### Fromage :

1 portion est de 30-40 gr par jour

#### Les produits laitiers :

1 portion est de 100 gr

#### Les Viandes Poissons œufs :

1 portion est de 100-120 gr, soit 1 steak / 1 escalope / 2 tranches de jambon / 2 oeufs / 1 petite boîte de thon. Ces quantités peuvent être majorées jusqu'à 150 gr dans le cadre d'un régime hyper protéiné.

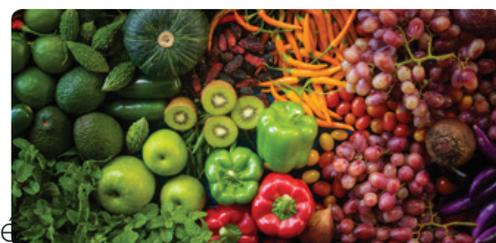


#### Les matières grasses :

1 portion journalière est 1 noisette de beurre + 1 CaS d'huile

#### Légumes :

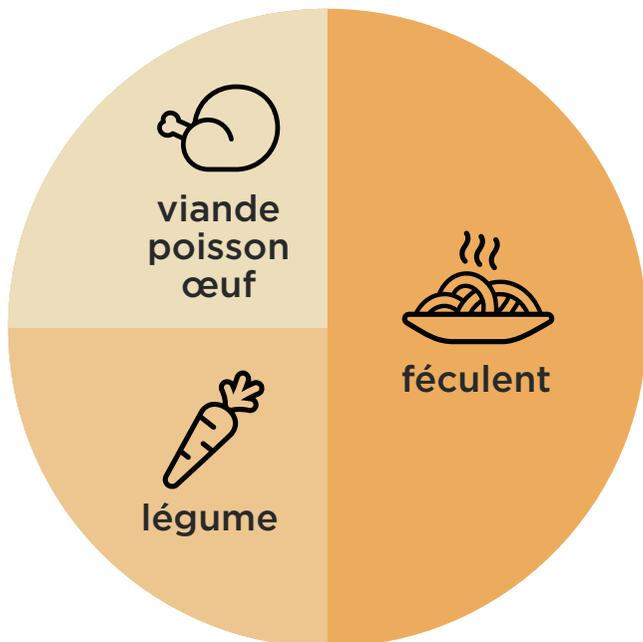
1 portion de légumes cuits est de 200-250 gr.  
1 portion de légumes crus est de 100 à 150 gr



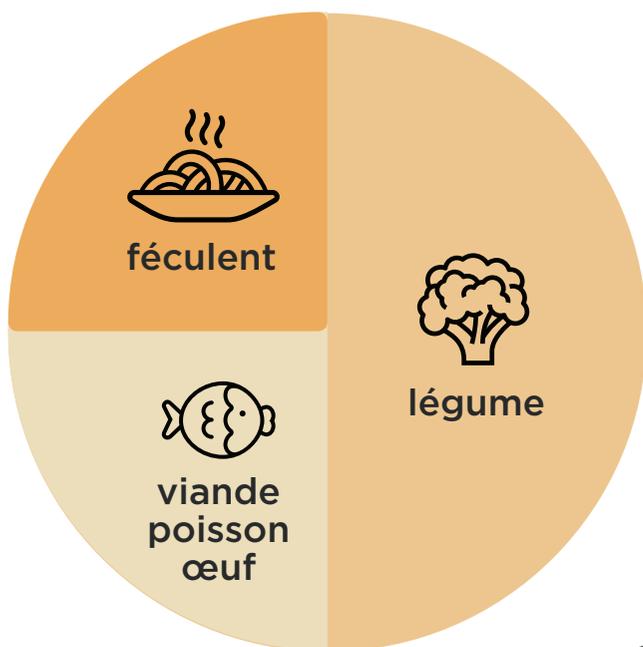
#### Les fruits :

1 portion est 1 fruit ou une compote sans sucres ajoutés

## Schématiquement



### Pour le déjeuner



### Pour le dîner

accompagné de



accompagné de



Sel  
Sauce  
Huile  
Sucre

À éviter



Eau



Le corps suit le rythme de la journée : notre système interne est réglé avec le soleil et la lumière. Nous avons donc des besoins continus tout au long de la journée, qui peuvent être légèrement différents.

## L'importance d'un rythme régulier

Les 3 repas, petit déjeuner, déjeuner, dîner, **découpent la journée** et assurent une amplitude suffisante pour une alimentation variée.

Ne faire qu'un seul repas, sauter un repas, ne pas vraiment se poser pour manger et grignoter... sont autant de facteurs qui empêchent de **réguler son poids**, en entraînant l'effet yoyo.



Posez vous les **bonnes questions** : qu'est-ce qui fait que j'ai ce comportement ? Est-ce une période de travail intense au bureau ? Un petit coup au moral ? De la fatigue ? Un surmenage ? Ou encore le manque d'envie de cuisiner ?

Pour chaque raison, **une solution se trouve**. Préparer son Tupperware® plutôt que de manger à l'extérieur. Définir une pause déjeuner. Préparer une déclinaison pour soi en même temps que le repas pour son conjoint ou ses enfants. Privilégier une collation quand on a tendance à grignoter.

### Spécificité de la semaine 1

Durant la semaine 1, vous avez comme option de faire un **jeûne entre le dîner et le repas** qui suit (la collation du matin ou le déjeuner) ce qui représente une période de 16h plus ou moins

Cette semaine de jeûne intermittent a pour but de solliciter davantage le corps à aller **puiser dans ses réserves**. La tenue de cette pratique sur le long terme est contre productive car elle peut entraîner des comportements compulsifs.

Il est recommandé de **diminuer légèrement l'activité physique** durant cette période et, si possible, de la limiter pendant la période de jeûne.



## Je ne prends pas de petit déjeuner...

Certaines personnes n'arrivent pas à petit déjeuner.

Ce n'est pas grave, le premier repas sera le déjeuner et une collation dans l'après-midi permettra de tenir jusqu'au dîner.

## Privilégier un dîner léger

Il est souvent dit que le dîner doit être plus léger que le déjeuner. Plus léger en féculents, car les sucres lents ne sont autres que de l'énergie disponible plus longtemps.

Si cette énergie n'est pas utilisée, elle est transformée en réserve, c'est à dire en **cellule graisseuse**. Durant la nuit, notre organisme utilise peu de calories, voilà pourquoi dîner plus léger a du sens.

De même, **éviter un dîner lourd** à base de produits gras et difficiles à digérer permet d'améliorer la qualité du sommeil. Cela ne veut pas dire que l'on doit dîner seulement d'un bol de soupe tous les soirs !

## Calendrier des fruits et légumes de saison

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Artichaut 						✓	✓	✓	✓			
Asperge				✓	✓	✓						
Aubergine							✓	✓	✓	✓		
Betterave				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
 Brocoli								✓	✓	✓	✓	✓
Carotte 						✓	✓	✓	✓	✓		
Céleri branche						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Céleri rave	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Choux de Bruxelles	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Chou-fleur					✓	✓	✓	✓	✓			
Chou blanc	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Chou vert 	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Concombre					✓	✓	✓	✓	✓			
Courgette						✓	✓	✓	✓			
Endive	✓	✓	✓								✓	✓
Épinards 				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Fenouil					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Haricots verts						✓	✓	✓	✓			
Laitue					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Mâche	✓	✓	✓								✓	✓

# FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Navet	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
Oignon	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Panais	✓	✓								✓	✓	✓
Petits pois						✓	✓	✓				
Poireau 	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Poivron						✓	✓	✓	✓	✓		
Potimarron										✓	✓	
Potiron								✓	✓	✓	✓	
Pommes de terre	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Radis				✓	✓	✓	✓	✓				
 Tomate					✓	✓	✓	✓	✓			
Topinambour	✓	✓								✓	✓	✓
Abricot							✓	✓				
Ananas	✓	✓	✓								✓	✓
Avocat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Banane	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cerise 						✓	✓	✓		✓		
Citron	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Clémentine	✓	✓	✓								✓	✓
Figue								✓	✓	✓	✓	
Fraise					✓	✓	✓	✓	✓			
Framboise						✓	✓	✓	✓			
Groseille						✓	✓	✓				

# FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Kiwi	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
Mangue	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Melon						✓	✓	✓	✓			
Mûre							✓	✓	✓			
Myrtille							✓	✓	✓			
Nectarine						✓	✓	✓				
Noix de coco	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Orange 	✓	✓	✓								✓	✓
Pastèque						✓	✓	✓				
Pamplemousse	✓	✓	✓									✓
Pêche							✓	✓	✓			
Poire	✓							✓	✓	✓	✓	✓
Pomme 	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
Prune							✓	✓	✓	✓		
Raisin								✓	✓	✓		
Rhubarbe					✓	✓	✓					

### Des protéines dans l'assiette : oui, mais combien ?

Les protéines sont **indispensables pour éviter la perte de masse** maigre pendant la perte de poids.

Pour chaque kilogramme de votre poids de corps, comptez un minimum de 1,5 g (2 g maximum) par kilogramme / jour.

Idéalement, **privilégiez les protéines d'origine animale** (produit laitier, VPO ...) plutôt que végétale car elles sont mieux assimilées.

L'apport pour une personne de 60 kg s'apparente à 90-120 g de protéines journalières.

Vous trouverez des **équivalences** sur la page suivante.



### Apport énergétique de référence



L'apport énergétique de référence est **autour de 1700 kcal**, soit 25 % de moins qu'une ration type (femme de 30 ans, pesant 60 kg, pratiquant une activité physique régulière), afin de favoriser la perte de poids. Ces chiffres sont à adapter à chacune, ainsi qu'à la charge d'activité physique.

Enfin, pour aider le corps à puiser dans ses réserves adipeuses, il est conseillé de **pratiquer des activités physiques d'endurance**, donc plutôt longues et d'intensité basse.

Sur la page suivante, vous trouverez une liste des aliments de consommation quotidienne les plus **riches en protéines**, et **suffisamment maigres** pour limiter l'apport en lipides.

# OPTIMISATION DE L'APPORT EN PROTÉINES

Pour 100g	PROTÉINES	LIPIDES
Steak haché de boeuf 5% MG	25.5 g	8 g
Jambon blanc de dinde	20 g	3,6 g
Filet de poulet	29 g	1,7 g
Escalope de jambon	36 g	6 g
Rosbeef	22 g	3 g
Poisson blanc	22 g	2 g
Saumon	25 g	13 g
Thon albacore	26 g	1,3 g
Sardine	21 g	11 g
Oeuf	12,5 g	9,5 g
Fromage blanc 0% MG	8 g	0 g
Pâtes	12 g	1 g
Riz	9 g	1 g
Pain complet	10 g	3,7 g
Lentilles	25 g	1,3 g
Pois chiches	20 g	5 g
Amandes	20 g	53 g
Lait de vache	3,5 g	1,5 g
Lait de soja	3 g	2 g
Son d'avoine	16 g	6 g
Flocons d'avoine	13 g	6 g
Flocons de sarrasin	10 g	2,6 g
Petits pois	6 g	0,9 g
Crème de soja	3 g	15 g
Carré frais 0% ail et fines herbes	17 g	0,2 g
Pain muffin complet	12,5 g	2 g
Wrap blé complet	9,5 g	6 g



## Un calcul facile

Si c'est plus simple pour vous, voici un calcul facile pour **savoir quoi mettre dans votre assiette** au moment du repas :

**Portion du menu en grammes x Ton poids en kg**

---

**Poids de base du programme (soit 60kg)**

### Si vous pesez 53 kilos :

150 gr de poulet x 53 kg / 60 kg = 132,5 gr de poulet

50 gr de riz x 53 kg / 60 kg = 44 gr de riz

### Si vous pesez 78 kilos :

150 gr de poulet x 78 kg / 60 kg = 195 gr de poulet

50 gr de riz x 78 kg / 60 kg = 65 gr de riz

Dans la vie de tous les jours, les besoins du corps sont assurés par les différents groupes d'aliments suivants :

- Les produits laitiers
- Le fromage
- Les légumineuses
- Les légumes
- Les fruits
- Les viandes, poissons, oeufs, ou équivalents
- Les produits céréaliers et équivalents
- Le pain
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Boissons autres que l'eau, le café, le thé et les tisanes

## Régime de sèche & alimentation équilibrée

Tous ces groupes sont **indispensables**, à l'exception de celui des produits sucrés, et des boissons autres que l'eau. Chaque groupe apporte des nutriments et micro nutriments spécifiques, qui contribuent à la santé physique et mentale.

Une alimentation variée est gage d'énergie. En période de sèche cependant, **on déroge à la règle** puisque les groupes **soulignés ci-dessus** sont sous représentés. Du lundi au vendredi, ce **programme propose** une quasi-suppression des produits sucrés et des boissons autres que l'eau, ainsi qu'une diminution des matières grasses et fromages.

Néanmoins, il est important de **conserver un apport minimum en lipides** (omega 3 et 6) car ils sont essentiels pour le bon fonctionnement neuronal et la santé cardio vasculaire.

On privilégiera donc les sources de bonne qualité (**plutôt d'origine végétale**) en limitant celles animales et cachées, grâce à un choix de viandes maigres et pas d'aliments ultra transformés.



## Les produits laitiers



### À éviter

- ✗ Lait entier
- ✗ Fromages
- ✗ Laitages à plus de 1% de MG
- ✗ Laitages sucrés
- ✗ Laitages aromatisés

### À privilégier

- ✓ Lait 1/2 écrémé ou écrémé
- ✓ Laitages naturels écrémés

## Viandes, poissons, œufs ou équivalents

### À éviter

- ✗ Viandes grasses
- ✗ Charcuterie
- ✗ Viandes en sauce
- ✗ Poisson à l'huile



### À privilégier

- ✓ Volaille sans la peau
- ✓ Boeuf maigre : rosbeef ou steak haché à 5% MG
- ✓ Porc dans le filet
- ✓ Escalope de poulet / de dinde
- ✓ Œufs
- ✓ Lapin
- ✓ Les poissons cuisinés sans gras
- ✓ Le poisson gras (par ex : saumon, hareng, thon, sardine, maquereau), à limiter à deux fois par semaine
- ✓ Tofu

## Pain ou équivalent



### À éviter

- ✘ Pain blanc
- ✘ Pain de mie

### À privilégier

- ✔ Pain complet aux céréales
- ✔ Pain de seigle
- ✔ Waza

## Féculents



### À privilégier

- ✔ Légumes secs
- ✔ Mélange de céréales (avec modération)
- ✔ Riz, pâtes, blé complet
- ✔ Pomme de terre
- ✔ Patate douce

## Légumes



### À éviter

- ✘ Avocat (à limiter)

### À privilégier

- ✔ Tous
- ✔ Frais, surgelés ou en conserve

## Fruits



### À éviter

- ❌ Fruits au sirop
- ❌ Compote de fruits sucrés
- ❌ Fruits secs

### À privilégier

- ✅ Tous les fruits frais

## Matières grasses

### À éviter

- ❌ Huile de tournesol, arachide
- ❌ Beurre
- ❌ Mayonnaise
- ❌ Friture et sauces cuites
- ❌ Plats industriels préparés
- ❌ Fast food
- ❌ Sauces en pot : béarnaise, pesto industriel, ...
- ❌ Cacahuete,
- ❌ Beurre de cacahuète
- ❌ Crème de graines



### À privilégier

#### Avec modération :

- ✅ Huile d'olive
- ✅ Huile de colza
- ✅ Amandes
- ✅ Graines de courges
- ✅ Graines de lin
- ✅ Frains de sésame
- ✅ Noix de cajou

## Produits sucrés

### À éviter

#### Tous :

- ✘ Confiture
- ✘ Sucre en poudre
- ✘ Chocolat
- ✘ Miel
- ✘ Bonbons
- ✘ Barres chocolatées
- ✘ Gâteaux de tout type
- ✘ Pâtisseries
- ✘ Viennoiseries



### À privilégier

Aucun

## Boissons

### À éviter

- ✘ Boissons sucrées
- ✘ Jus de fruits
- ✘ Soda
- ✘ Sirop
- ✘ Eau aromatisée
- ✘ Alcool



### À privilégier

- ✓ Eau
- ✓ Café
- ✓ Thé
- ✓ Tisane
- ✓ Jus de légumes
- ✓ Jus de citron concentré



Pour gérer au mieux son budget, il est judicieux de choisir les lieux d'achat en fonction de la qualité et des catégories d'aliments.

### Quelques exemples

- Les **potages** peuvent être achetés en supermarchés spécialisés en surgelés.
- Les **fruits** et **légumes frais** en magasin bio, marchés ou grandes surfaces.
- Les **condiments asiatiques** en grandes surfaces ou dans les supermarchés asiatiques.
- De plus, il est recommandé d'**acheter de saison** et de toujours **privilégier le fait maison**, que ce soit pour les vinaigrettes ou les plats.



## DEUXIÈME PARTIE

### 6 semaines de menus

## Des repas répartis sur 3 ou 4 temps

Les repas sont répartis sur 3 voire 4 temps : **3 repas et 1 collation**. La collation n'est pas obligatoire chez l'adulte mais, dans le cadre de ce programme, elle permettra de fractionner l'apport alimentaire afin d'éviter les fringales.

Il est courant d'avoir faim en rentrant de sa journée de travail. **Au lieu de grignoter** ou de commencer à manger le dîner qui est en cours de préparation, prendre une collation définie permet d'être à l'écoute de ses sensations par anticipation. **Si cela n'est pas possible**, il suffira de la décaler en tant que dessert du déjeuner ou dîner, ou de la prendre en supplément du petit déjeuner.

**Pour les jeunes mamans**, cela permet aussi de partager ce moment convivial avec les enfants.



## Et le weekend ?

Vous trouverez ci-dessous des exemples de repas pouvant être **pris à l'extérieur**, mais si vous n'avez pas l'habitude d'aller au fast food ou au restaurant, n'y voyait aucune obligation et cuisinez un dîner au choix du programme.

Le **weekend est libre**, et suivra la logique de la semaine, à savoir un choix d'aliments bruts, peu transformés, une répartition si possible sur 3 repas, et pas de surcharge alimentaire (respect de portions adéquates).

### Mac Donald's

#### 1 menu enfant comprenant :

un hamburger + 1 petite frite + 1 bouteille d'eau + 1 clémentine

**ou**

1 filet au fish + 1 boisson sans sucre + 1 yaourt à boire

### Restaurant italien

1/2 **pizza** (sans la croûte) au fromage, sauce tomate, jambon blanc

1 **Salade**

1 **Perrier** citron

### Traiteur asiatique

1 **rouleau de printemps**

1 **salade** de pousses de soja aux crevette

2 **raviolis** vapeurs

5 litchis

## Et l'alcool ?

L'alcool est à prendre en compte dans l'apport calorique. Il s'agit de calories « vides » **transformées en graisses** par le corps.

Essayer de **supprimer l'alcool** durant une période de sèche est recommandé et prend tout son sens. En effet, l'alcool favorise l'apparition de **cellulite**, ce qui peut donc frustrer certaines personnes qui feront attention à leur alimentation sans voir de différence au niveau de la peau d'orange.



## Liste de course en début de programme

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ail  | <input type="checkbox"/> Levure chimique                              |
| <input type="checkbox"/> Arôme de fleur d'oranger   | <input type="checkbox"/> Levure en poudre                             |
| <input type="checkbox"/> Bouillon cube dégraissé  | <input type="checkbox"/> Margarine riche en oméga-3                   |
| <input type="checkbox"/> Câpres   | <input type="checkbox"/> Miel   |
| <input type="checkbox"/> Citrons frais ou en bouteille (Pulco)  | <input type="checkbox"/> Moutarde                                     |
| <input type="checkbox"/> Échalote   | <input type="checkbox"/> Oignons                                      |
| <input type="checkbox"/> Épices : cannelle en poudre, curry, cumin, curcuma, poivre, paprika                    | <input type="checkbox"/> Pain muffin complet                          |
| <input type="checkbox"/> Graine de sésame   | <input type="checkbox"/> Pain nordique                                |
| <input type="checkbox"/> Herbes : persil, coriandre, aneth  | <input type="checkbox"/> Racine de gingembre frais                    |
| <input type="checkbox"/> Herbes fraîches : ciboulette, coriandre...   | <input type="checkbox"/> Sauce asiatique (sauce soja sucrée et salée) |
| <input type="checkbox"/> Herbes sèches (mélange d'herbes)   | <input type="checkbox"/> Sauce piquante                               |
| <input type="checkbox"/> Huile d'olive, huile de colza, huile de sésame (moins chères en supermarché asiatique) | <input type="checkbox"/> Sirop d'érable                               |
| <input type="checkbox"/> Ketchup  | <input type="checkbox"/> Sucre  |
| <input type="checkbox"/> Lait de coco   | <input type="checkbox"/> Tomates pelées                               |
|   | <input type="checkbox"/> Vinaigre balsamique                          |

## Liste de courses

### Fruits & légumes frais

- Pamplemousse
- Banane
- Oranges & clémentines
- Kaki
- Poire
- Chou chinois
- Brocolis
- Courge butternut
- Betterave
- Radis
- Épinards
- Pousses de soja
- Mâche, salade frisée
- Carottes
- Haricots verts
- Fèves
- Ratatouille
- Pommes de terre
- Kiwi
- Avocat



### Viande & poisson

- Bœuf haché 5% MG
- Filet de poulet
- Rôti de dinde
- Rosbif
- Blanc de poulet en tranches
- Escalope de volaille

### Crèmerie

- Œufs frais élevés en plein air
- Yaourts 0% MG
- Fromage blanc 0% MG vanille, fruits, nature
- Petits-Suisses 3% MG
- Crème fraîche légère 5% MG
- Parmesan
- Carré Frais ail et fines herbes 0% MG
- Lait 1/2 écrémé
- Yaourts 0% MG (toutes saveurs)

### Épicerie



- 1 boîte de sardines entières
- 1 boîte de thon naturel
- Pâtes complètes
- Nouilles de riz
- Riz semi complet
- Mélange de céréales
- Pain muffin complet
- Mélange de graines : amandes, noisettes, graines de courge...
- Compote sans sucre ajouté
- Pain nordique

### Frais

- Tofu fumé sauce japonaise

### Surgelés

- Velouté de lentilles

## Petit-déjeuner



**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 tranche de blanc de poulet**

**1 orange fraîche**

## Déjeuner



**Wok au bœuf** haché 5% MG (100g), 1 œuf brouillé, chou chinois (50g), brocolis (100g) et nouilles de riz en spaghettis (60g cru)

Sauce : 1 cs d'huile d'olive + sauce asiatique + 1 cs de ketchup + 1 cc d'huile de sésame

**1 yaourt 0% fruits rouges**

## Collation



**1 fromage blanc** à la vanille

+ 1 petite poignée de graines (courage, sésame...)

## Dîner



**Velouté de brocolis maison\***

**4 sardines** égouttées écrasées sur une petite tranche de pain complet toastée et une salade de mâche citronnée

**1 fromage blanc 0 % MG** mélangé avec 1 compote sans sucre ajouté (100g)

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet  
 + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Filet de poulet (100g) sauce miel gingembre \***,  
 pommes de terre (200g) vapeur grillées à l'ail,  
 carottes moelleuses (150g)  
**1 yaourt 0% vanille**

## Collation



**2 petits-suisse** + 1 cc de miel

## Dîner



**Rillettes de thon maison \***  
 1/2 petit avocat  
**Haricots verts fondants** (150g) + Mâche (50g)  
 + Fèves (50g) + Riz semi complet (40g)  
 1 Carré Frais 0% MG + 1 poignée de graines  
 (courge, sésame...)  
**1 kaki**

### Petit-déjeuner



**1 jus de citron** pressé dans de l'eau tiède avec du gingembre râpé

**1 boisson chaude** sans sucre

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 fromage blanc** 0% MG, cannelle et amandes

**1 kiwi en petits dés**

### Déjeuner



Présentation en bol : **Rôti de dinde émincé (150g)**

**Salade composée** : carottes râpées, betteraves, salade frisée, radis émincés, mélange de céréales (60g), pousses de soja

Sauce : 1 Carré Frais aux fines herbes mélangé à un yaourt, ciboulette, échalote, vinaigre balsamique

**1 compote** sans sucre ajouté

### Dîner



**Velouté de lentilles** surgelé (1 gros bol) aux dés de tofu fumé à la japonaise (Naturalia)

**1 tranche de pain nordique**

**1 fromage blanc** aux fruits

**2 clémentines**

## Petit-déjeuner



**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 tranche de blanc de poulet**

**1 orange fraîche**

## Déjeuner



**Escalope de volaille (100g)** en petits dés grillés + vinaigre balsamique et sauce soja

**Ratatouille (150g)**

**Pâtes Fusili complètes (60g)**

**1 milkshake** banane au lait 1/2 écrémé \*

## Collation



**1 fromage blanc** à la vanille

+ 1 petite poignée de graines

## Dîner



**Rosbif (100g)**

**Gratin de butternut** et pommes de terre au parmesan \*

**1 yaourt coco**

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Œufs au plat** (2), **riz pilaf** \* aux oignons (40g),  
épinards fondants (200g) à la crème allégée 5% MG,  
2 pincées de graines de sésame  
**1 fromage blanc** 0% MG  
**1 poire**

## Dîner



**Présentation en bol :**  
Filet mignon fumé nature (100g), haricots blancs  
(50g), sauce tomate au basilic, potimarron (250g)  
rôti au four (30 min à 200°), miel et romarin, fêta  
émiettée (30g), 1/4 d'ananas

## Liste de courses

### Fruits & légumes frais

- Pamplemousse
- Banane
- Oranges & clémentines
- Kaki
- Poire 
- Pomme
- Ananas
- Grenade
- Chou-fleur
- Concombre
- Courge butternut
- Choux de Bruxelles
- Champignons de Paris
- Poireaux
- Tomates cerises
- Haricots plats
- Potimarron
- Gingembre
- Courgette
- Mâche
- Kiwi
- Framboises
- Coco
- Orange sanguine

### Surgelés

- Crevettes

### Viande & poisson

- Filet de poulet
- Faux-filet de bœuf
- Émincé de bœuf
- Jambon blanc découenné dégraissé
- Blanc de poulet tranché
- Escalope de volaille
- Maquereau 
- Aile de raie

### Crèmerie

- Œufs frais élevés en plein air
- Yaourt 0% aux fruits
- Fromage blanc 0% MG vanille, fruits, nature
- Petits-Suisses 3% MG
- Parmesan
- Chèvre
- Yaourt Activia

### Épicerie

- Pain complet
- Pâtes complètes
- Riz semi complet
- Quinoa
- Polenta en poudre
- Farine semi complète
- Lentilles corail
- Mélange de graines : amandes, noisettes, graines de courge...
- Compote sans sucre ajouté
- Asperges
- Cœurs de palmiers
- Lait d'amande
- Graines de chia

## Petit-déjeuner



**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 tranche de blanc de poulet**

**1 orange fraîche**

## Déjeuner



**Bowl maison** : Quinoa (60g)

**Butternut rôti** (30 min à 200°) au sirop d'érable, petits choux de Bruxelles, 2 œufs mollets, 30g de fromage de chèvre

## Collation



**1 fromage blanc** à la vanille  
+ 1 petite poignée de graines

## Dîner



**Filet de poulet** grillé (150g) à l'asiatique \*

**Polenta crémeuse** \* (40g), asperges et champignons

**1 yaourt 0% aux fruits**

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Riz pilaf \* (60g) au lait de coco**, champignons et poireaux (150g), maquereau (100g) \*  
**1 fromage blanc** 0% MG + 1 cc de miel

## Collation



**2 petits-suisses**  
 + 1 poignée de graines

## Dîner



**Potage potimarron** gingembre curcuma\*  
**2 tranches de jambon blanc** découenné dégraissé  
 ou 2 tranches de blanc de poulet  
**1 tranche de pain** complet  
**1 yaourt** 0% MG aux fruits  
**1 kiwi**

## Petit-déjeuner



**1 jus de citron** pressé dans de l'eau tiède avec du gingembre râpé

**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 fromage blanc** 0% MG, cannelle et amandes

**1 kiwi** en petits dés

## Déjeuner



**Crêpes de courgettes\***

**Mâche, vinaigrette**

**Compote** sans sucre ajouté

**2 petits-suisses** + 1 cc de spiruline + 3 cs de brisures de framboises surgelées ou de framboises fraîches

## Dîner



**Dalh aux lentilles corail \***, coco, curry, crevettes

**1 yaourt** Activia

## Petit-déjeuner



**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 tranche de blanc de poulet**

**1 orange fraîche**

## Déjeuner



**Émincé de bœuf** (150g) ou de dinde

**Chou-fleur braisé** \* au paprika (150g), pâtes complètes (50g) et **tzatziki maison** \*

**1 pomme**

## Collation



**1 fromage blanc** à la vanille

## Dîner



**Aile de raie** (150g), sauce allégée aux câpres\*

**Haricots** plats et courgettes (250g)

**2 tranches de pain** nordique (env. 50g)

**Pudding de chia** à la fleur d'oranger\*

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Escalope de volaille** (100g) marinée au citron et grillée  
40g de **riz** complet  
**Tomates cerises**, mâche, cœurs de palmiers  
**1 portion d'ananas frais**

## Dîner



**Bricks d'épinard et de fêta\*** (4-5 bricks)  
**Salade de lentilles** (40g) : oignon rouge (1/2 émincé), grenade (1/2), laitue, citron (1/2 jus)  
**1 poire**

## Liste de courses

### Fruits & légumes frais

- Pamplemousse
- Banane
- Oranges & oranges sanguines
- Poire
- Kaki
- Pomme
- Carottes
- Chou rouge
- Oignon vert
- Betterave
- Radis
- Épinards
- Choux chinois
- Champignons
- Courgette
- Haricots plats
- Tomates & tomates cerises
- Poireaux
- Ail
- Pommes de terre
- Pousses d'épinards
- Litchi



- Mâche
- Herbes fraîches : menthe, basilic, ciboulette, coriandre, persil

### Viande & poisson

- Bœuf haché 5% MG
- Filet de poulet
- Roti de dinde
- Blanc de poulet

### Crèmerie

- Œufs frais élevés en plein air
- Yaourt 0% MG
- Fromage blanc 0% MG vanille, fruits, nature
- Petits-Suisses 3% MG
- Yaourts édulcorés aux fruits
- Emmental
- Parmesan
- Ricotta
- Fromage de chèvre frais
- Lait 1/2 écrémé



### Surgelés

- Potage de légumes
- Darnes de saumon

### Épicerie

- 2 boîtes de thon albacore au naturel
- 1 boîte de sardines sauce piquante
- Pain muffin complet
- Pâtes complètes
- Nouilles de riz ou vermicelles à base de farine de patate douce
- Riz brun
- Quinoa
- Semoule
- Galettes de wrap complètes
- Tomates séchées
- Sauce tomate
- Mélange de graines : amandes, cacahuètes, graines de courge...
- Compote sans sucre ajouté
- Lait d'amande non sucré
- Arôme de fleur d'oranger
- Câpres
- Olives
- Fèves
- Polenta

## Petit-déjeuner



**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 tranche de blanc de poulet**

**1 orange fraîche**

## Déjeuner



**Thon au naturel** (100g) émietté, betterave, haricots plats, radis, pousses d'épinards, fèves, riz brun (60g)

**2 petits-suisse** + 1 cc de miel

## Collation



**1 fromage blanc** à la vanille  
+ 1 petite poignée de graines

## Dîner



**Boulettes façon kefta** \*

**Carottes à la turque** \*

**Semoule** (40g) à la sauce tomate

**1 compote** sans sucre ajouté

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Wok de poulet en lamelles** (100g), vermicelles de riz (70g), chou chinois (50g) et carottes (100g), coriandre fraîche

**1 yaourt** à la vanille 0% MG

## Collation



**2 petits-suisse**  
+ 1 poignée de graines

## Dîner



**Omelette (2 œufs) aux champignons** (50g), persillade et emmental râpé (30g)  
Courgettes (200g) et riz brun (40g) sautés

## Petit-déjeuner



- 1 jus de citron** pressé dans de l'eau tiède + gingembre râpé
- 1 boisson chaude sans sucre**
- 1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3
- 1 fromage blanc** 0% MG, cannelle et amandes
- 1 kiwi** en petits dés

## Déjeuner



- Darne de saumon** (100g) vapeur, sauce citron
- Polenta crémeuse\*** (40g), tomates cerises
- 1 yaourt** aux fruits édulcorés

## Dîner



- Sauté de poulet aux olives** et fondue de poireaux au jus d'agrumes\*
- 2 tranches de pain** nordique
- 1 fromage blanc** 0% MG
- 1 poire** en petit dés

## Petit-déjeuner



- 1 boisson chaude sans sucre**
- 1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3
- 1 tranche de blanc de poulet**
- 1 orange fraîche**

## Déjeuner



- Wrap maison \***
- 1 verre de potage de légumes** surgelé
- 1 yaourt** 0% MG au chocolat

## Collation



- 1 fromage blanc** à la vanille

## Dîner



- Salade thaï de quinoa\***
- 1 pudding de chia** à la fleur d'oranger

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Courgettes farcies \***  
**1 yaourt** à la fraise

## Collation



**2 petits-suisseaux**  
 + 1 poignée de graines

## Dîner



**Présentation en bol :**  
 Rôti de dinde (100g) émincé et légèrement grillé à la poêle au vinaigre balsamique, Pâtes de riz ( 40g)  
 Chou blanc (50g) émincé, mariné dans du vinaigre de riz, Haricots plats (200g) grillés à l'ail et à la sauce soja salée, 1/2 bouquet de coriandre émincée, quelques cacahuètes concassées et 1 CaS de sauce soja sucrée pour napper le tout.

**5 litchis**

## Liste de courses

### Surgelés

- Potage de légumes
- Pleurotes
- Cœurs d'artichauts

### Fruits & légumes frais

- Pamplemousse
- Oranges & clémentines
- Poire
- Pomme
- Ananas
- Citron
- Litchis
- Mangue
- Oignons
- Branche de céleri
- Ail
- Épinards
- Haricots verts
- Brocolis
- Échalote
- Courge butternut
- Courgette
- Kiwi



- Champignons
- Salade, mélange de pousses
- Radis
- Germes
- Herbes fraîches : basilic thaï, laurier et thym

### Viande & poisson

- Bœuf haché 5% MG
- Filet de poulet
- Rosbif
- Saumon frais
- Jambon blanc
- Blanc de poulet
- Viande de grisons
- Dos de cabillaud

### Crèmerie

- Œufs frais élevés en plein air
- Yaourt 0%
- Fromage blanc 0% MG vanille, fruits, nature
- Petits-Suisses 3% MG
- Crème fraîche légère 5% MG
- Parmesan
- Mozzarella
- Lait 1/2 écrémé



### Épicerie

- Boîte de sardines entières
- Boîte de thon albacore au naturel
- Pain muffin complet
- Pâtes complètes
- Lentilles corail
- Nouilles soba (de sarrasin)
- Riz semi complet
- Mélange de céréales
- Mélange de graines : amandes, noisettes, graines de courge...
- Compote sans sucre ajouté
- Boîte de tomates en morceaux
- Chocolat noir 70% de cacao minimum
- Grains de farro
- Arôme de fleur d'oranger
- Sucre et sucre vanillé
- Cheveux d'ange
- Concentré de tomates

### Frais

- Galettes de sarrasin

## Petit-déjeuner



**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 tranche de blanc de poulet**

**1 orange fraîche**

## Déjeuner



**Risotto aux grains de farro\***

Viande des Grisons (100g)

**1 kaki**

## Collation



**1 fromage blanc** à la vanille

+ 1 petite poignée de graines

## Dîner



**1 gros bol de potage de légumes** surgelé

**1 steak haché** 5% MG

**2 tranches de pain nordique**

**1 fromage blanc** 0% MG aux fruits

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Galette de sarrasin** au jambon (1 tranche),  
 pleurotes (200g), œuf (1), mozzarella (20g)

**Salade vinaigrette**

**Ananas** frais

## Collation



**2 petits-suisses**  
 + 1 poignée de graines

## Dîner



**Tartare de saumon** (100 g cru) maison, mangue (1/2),  
 germes, radis émincés, chou rouge émincé, mélange  
 de pousses, graines de sésame, 1 CàS de sauce soja

**Fromage blanc** 0% MG + 1 carré de chocolat noir 70%  
 cacao concassé

## Petit-déjeuner



- 1 jus de citron** pressé dans de l'eau tiède + gingembre râpé
- 1 boisson chaude sans sucre**
- 1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en omégas-3
- 1 fromage blanc** 0% MG, cannelle, amandes
- 1 kiwi** en petits dés

## Déjeuner



- 2 œufs au plat, riz pilaf** \* aux oignons (60g), épinards fondants (150g) à la crème allégée 5% MG, 2 pincées de graines de sésame
- 1 poire**

## Dîner



- Pad gra prow\***
- Riz (40 g)
- 1 yaourt** aux fruits
- Clémentines**

## Petit-déjeuner



**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 tranche de blanc de poulet**

**1 orange fraîche**

## Déjeuner



**Spaghettis de courgettes\*** à la bolognaise de lentilles et cheveux d'ange

**1 yaourt** 0% MG aux fruits rouges

## Collation



**1 fromage blanc à la vanille**

+ 1 petite poignée de graines

## Dîner



**Dos de cabillaud** (100g), marinade citron, oignon et curcuma

**Brocolis vapeur** (200g), filet d'huile de sésame et parmesan (1 CàC)

**Nouilles soba (40g)**

**1 pomme**

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Tortilla** pommes de terre, artichauts \*  
**Mâche**, vinaigrette, ail et échalote  
**1 yaourt** édulcoré

## Collation



**2 petits-suisse**  
+ 1 poignée de graines

## Dîner



**Rosbif** (100g) rôti au four avec de l'ail (30 min à 220°)  
**Haricots verts** (100g) et poêlée de champignons (50g), herbes de Provence  
**Riz brun (40g)**

**Litchis**

## Liste de courses

### Surgelés

- Velouté de lentilles
- Filet de daurade
- Brisures de framboise

### Fruits & légumes frais

- Pamplemousse
- Banane
- Oranges & clémentines
- Kaki
- Poire
- Grenade
- Oignon
- Carottes
- Betterave
- Brocolis
- Champignons
- Poireaux
- Courge butternut
- Choux de Bruxelles
- Pommes de terre
- Haricots plats
- Mâche



### Viande & poisson

- Bœuf haché 5% MG
- Filet de poulet
- Roti de dinde
- Blanc et cuisses de poulet
- Escalope de volaille

### Crèmerie

- Œufs frais élevés en plein air
- Yaourt 0% MG
- Fromage blanc 0% MG vanille, fruits, nature
- Petits-Suisses 3% MG
- Yaourt Activia
- Crème fraîche légère 5% MG
- Parmesan
- Fromage de chèvre
- Lait 1/2 écrémé
- Yaourts (toutes saveurs)



### Frais

- Tofu fumé sauce japonaise
- Aile de raie

### Épicerie

- Boîte de sardines entières
- Pain muffin complet
- Pâtes complètes
- Quinoa
- Riz blanc à sushi
- Mélange de céréales
- Mélange de graines : amandes, noisettes, graines de courge...
- Compote sans sucre ajouté
- Tomates pelées
- 1 kg de farine auto levante
- Lait de coco
- Ratatouille
- Câpres
- Chocolat noir 70% de cacao minimum
- Semoule
- Maquereau

## Petit-déjeuner



- 1 boisson chaude sans sucre**
- 1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en omégas-3
- 1 tranche de blanc de poulet**
- 1 orange fraîche**

## Déjeuner



- Oyakodon\***
- 2 petits-suisse**

## Collation



- 1 fromage blanc** à la vanille
- + 1 petite poignée de graines

## Dîner



- Boulettes de viande façon kefta\***
- Tomates pelées** (1 petite boîte) et 2 carottes fondantes
- Mélange de céréales (40g)
- 1 kaki**

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Filet de daurade** (100g), purée de pommes de terre (40g) et betterave (120g) + 1 carotte en bâtonnets

**1 yaourt** 0% MG aux fruits

## Collation



**2 petits-suisse**  
+ 1 poignée de graines

## Dîner



**Bowl maison** : Quinoa (60g)  
**Butternut rôti** au sirop d'érable (30 min à 200°),  
petits choux de Bruxelles (150g), 2 œufs mollets, 30g  
de fromage de chèvre

**1 grenade**

## Petit-déjeuner



- 1 jus de citron pressé dans de l'eau tiède + gingembre râpé
- 1 boisson chaude sans sucre
- 1 pain muffin complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3
- 1 fromage blanc 0% MG, cannelle et amandes
- 1 kiwi en petits dés

## Déjeuner



- Riz pilaf \* (60g) au lait de coco, champignons et poireaux (150g), maquereau (100g)
- 1 yaourt 0% MG

## Dîner



- Velouté de lentilles surgelé (1 gros bol) au dés de tofu fumé à la japonaise (Naturalia)
- 1 fromage blanc 0% MG aux fruits
- 2 clémentines

## Petit-déjeuner



**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 tranche de blanc de poulet**

**1 orange fraîche**

## Déjeuner



**Escalope de volaille** (100g) en petits dés grillée avec vinaigre balsamique et sauce soja

**Ratatouille** (150g)

**Pâtes Fusili complètes** (60g)

**1 milkshake** banane au lait 1/2 écrémé

## Collation



**1 fromage blanc à la vanille**

## Dîner



**Aile de raie** (100g), sauce allégée aux câpres\*

Haricots plats et carottes braisées (250g)

**2 tranches de pain** nordique (env. 50g)

**1 carré de chocolat** noir 70% de cacao

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Crêpes de courgettes\***  
**Mâche, vinaigrette**  
**Compote** sans sucre ajouté  
**2 petits-suisse**s + 3 CàS de brisures de framboises surgelées ou de framboises fraîches

## Collation



**2 petits-suisse**s  
+ 1 poignée de graines

## Dîner



**Velouté de brocolis maison \***  
**4 sardines** égouttées écrasées sur un petite tranche de pain complet toastée et une salade de mâche citronnée  
**1 compote** sans sucre ajouté

## Liste de courses

### Fruits & légumes frais

- Pamplemousse
- Banane
- Oranges & clémentines
- Kaki
- Poire
- Litchis
- Chou chinois
- Carottes
- Tomates cerises
- Potimarron
- Butternut
- Ail
- Choux romanesco
- Oignons
- Poireaux
- Patate douce
- Endives
- Épinards
- Roquette
- Mâche
- Champignons
- Kiwi
- Asperges



- Avocat
- Échalote
- Pommes de terre
- Coriandre

### Surgelés

- Potage de légumes
- Saumon
- Filet de poisson blanc

### Viande & poisson

- Bœuf haché 5% MG
- Viande de bœuf maigre pour sauté
- Poulet rôti
- Filet de poulet
- Jambon blanc ou blanc de porc
- Rôti de veau
- Blanc de poulet

### Crèmerie

- Œufs frais élevés en plein air
- Fromage blanc 0% MG vanille, fruits, nature
- Petits-Suisses 3% MG
- Yaourt édulcoré
- Sojasun
- Activia
- Yaourt 0% MG toutes saveurs

- Parmesan
- Burrata
- Chèvre
- Lait 1/2 écrémé

### Épicerie

- Boîte de sardines entières
- Boîte de thon albacore au naturel
- Pain muffin complet
- Polenta
- Pâtes complètes
- Nouilles soba
- Riz brun
- Quinoa
- Wrap aux graines
- Mélange de graines : amandes, noisettes, graines de courge...
- Compote sans sucre ajouté
- Tomates pelées
- Tomates séchées
- Asperges
- Flocons d'avoine
- Assaisonnement à l'italienne
- Sauce marinara

## Petit-déjeuner



- 1 **boisson chaude sans sucre**
- 1 **pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3
- 1 **tranche de blanc de poulet**
- 1 **orange fraîche**

## Déjeuner



- Wok de poulet** en lamelles (100g), nouilles soba (60g), chou chinois et carottes (150g), coriandre fraîche, sauce asiatique et huile de sésame
- 1 **yaourt** 0% MG au chocolat

## Collation



- 1 **fromage blanc** à la vanille + 1 petite poignée de graines

## Dîner



- 1 **gros bol de potage de légumes** surgelé
- 1 **steak haché** 5% MG
- 2 tranches de pain nordique
- 2 **clémentines**

## Petit-déjeuner



**1/2 pamplemousse**  
**1 boisson chaude sans sucre**  
**1 pain muffin** complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



**Darne de saumon vapeur** (100g), sauce citron  
**Polenta crémeuse\***, tomates cerises  
**1 yaourt** 0% MG

## Collation



**2 petits-suisse**  
+ 1 poignée de graines

## Dîner



**Potage potimarron \***, gingembre, curcuma  
**2 tranches de jambon blanc** découennées  
dégraissées ou 2 tranches de blanc de poulet  
**1 tranche de pain nordique**  
**1 poire**

## Petit-déjeuner



- 1 jus de citron** pressé dans de l'eau tiède  
+ gingembre râpé
- 1 boisson chaude sans sucre**
- 1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3
- 1 fromage blanc** 0% MG, cannelle et amandes
- 1 kiwi** en petits dés

## Déjeuner



- Rôti de veau** (100g) à la moutarde (45 min à 180°)
- Choux romanesco** vapeur (150g) et 3 pommes de terre vapeur (taille moyenne), vinaigrette à l'échalote
- 2 petits-suisses** + 1 cc de miel

## Dîner



- 1 verre de soupe**
- Filet de poisson en papillote** (20 min à 180°) à la coriandre
- Salade d'endives**, carottes râpées citronnées, avocat (1/2), burrata (60g)  
Quinoa (40g)

**Des litchis**

## Petit-déjeuner



**1 boisson chaude sans sucre**

**1 pain muffin** complet grillé + 1 noisette de margarine riche en oméga-3

**1 tranche de blanc de poulet**

**1 orange fraîche**

## Déjeuner



**Wrap maison \***

**1 banane**

## Collation



**1 fromage blanc à la vanille**

## Dîner



**Sauté de bœuf** (100g) sauce soja et oignons

**Poêlée de champignons** et poireaux (200g) bouillis

Riz brun (40g)

**1 yaourt édulcoré**

## Petit-déjeuner



1/2 pamplemousse  
1 boisson chaude sans sucre  
1 pain muffin complet + 1 œuf brouillé ciboulette

## Déjeuner



Pâtes complètes (50g), sauce spéciale pâtes  
au poulet rôti, asperges et choux romanesco  
1 clémentine

## Collation



2 petits-suisse  
+ 1 poignée de graines

## Dîner



1 pizza base patate douce\*  
Roquette citronnée  
1 clémentine

## DEUX SEMAINES DE STABILISATION

Ça y est, le plus dur est fait ! Vous avez tenu 6 semaines en vous investissant pour atteindre votre objectif et, désormais, votre hygiène alimentaire en est nettement améliorée.

**Il est temps de réintroduire les calories supprimées, afin de retrouver une ration plus équilibrée.**



Pour cela, on modifie en ajoutant :

- **De la matière grasse**, essentielle au corps, sans que cela ne vous fasse prendre du poids, car il s'agit de retrouver l'équilibre entre les apports et les dépenses.
- **Un peu de pain ou de féculents** pour les personnes ayant bon appétit.

En pratique, on reprend les 6 semaines et on ajoute :

- 4 cs d'huile d'olive ou de colza + 1 cc de beurre ou margarine
- 1 tranche de pain complet ou 1 cs de féculents cuits
- 1 crème dessert par semaine (pour celles qui en consomment)
- 1 viennoiserie par semaine ou 1 pâtisserie toutes les deux semaines

On retire :

- 1/2 portion de viande ou poisson ou œuf
- 1 produit laitier

## Rations de stabilisation

### Petit-déjeuner



- 1 pain muffin** complet ou 2 à 3 tranches de pain nordique
- 10g de beurre** ou de margarine St Hubert Oméga 3
- 2 cc de miel ou confiture**
- 1 fruit frais**

### Déjeuner



- 100g de viande ou poisson** (150g cru) ou 2 œufs
- 60g de féculents** (de préférence complets) ou de légumes secs
- 150g de légumes entiers** (crus ou cuits) + 2 cs d'huile pour la préparation ou l'assaisonnement
- 1 produit laitier** ou 1 portion de fromage de 30g
- 1 petite poignée de graines**

### Dîner



- 1 bol de potage** de 250mL
- 100g de viande ou poisson** (150g cru) ou 2 œufs
- 40g de féculents** (de préférence complets) ou de légumes secs
- 250g de légumes entiers** (crus ou cuits) + 2 cs d'huile pour la préparation ou l'assaisonnement
- 1 produit laitier** ou 1 portion de fromage de 30g
- 1 fruit** ou une compote sans sucre ajouté

### Comment garder son poids de forme :

- **Ne pas partir sur une version light de son alimentation pendant trop longtemps** : cela entraîne l'effet yoyo et va vous frustrer pour rien.
- **Pratiquer une activité physique quotidienne** telle que de la marche, du vélo, de la natation... et, bien sûr, le TBC !
- **Manger varié au maximum**, en gardant une consommation quotidienne de légumes.
- **Limiter la consommation en produits industriels**, souvent riches en graisses et sucres cachés, mais également en additifs, notamment responsables d'un état inflammatoire propice à la prise de poids.
- **Garder la consommation de produits sucrés pour des événements festifs ou particuliers**. Le sucre est présent dans beaucoup d'aliments, son excès entraîne un effet d'addiction.
- **Savoir se nourrir de portions raisonnables**, correspondant à ses besoins, donc à son activité physique... Pour cela, n'hésitez pas à reprendre les conseils donnés en première partie.

Faites-vous plaisir ! C'est la première vérité,  
quand il s'agit de manger.



## TROISIÈME PARTIE

### Recettes & Astuces

# LISTE DES RECETTES

Filet de poulet à l'asiatique .....	73
Salade thaï de quinoa .....	74
Risotto aux grains de farro .....	75
Sauté de poulet et fondue de poireaux au jus d'agrumes .....	76
Polenta crémeuse .....	77
Carottes à la turque .....	78
Crêpes de courgettes .....	79
Potage potimarron gingembre curcuma .....	80
Tortilla aux artichauts .....	81
Pad gra prow (plat thaïlandais) .....	82
Boulettes de viande façon kefta .....	83
Wrap maison .....	84
Oyakodon .....	85
Courgettes farcies .....	86
Spaghettis de courgette à la bolognaise .....	87
Pudding de chia à la fleur d'oranger .....	88
Tzatziki maison .....	89
Sauce moutarde légère .....	90
Dahl de lentilles corail .....	91
Milkshake banane .....	92
Rillettes de thon allégées .....	93
Chou-fleur braisé .....	94
Riz pilaf .....	95
Sauce citron .....	96
Sauce allégée aux câpres .....	97
Sauce spéciale pâtes .....	98
Pizza base patate douce .....	99
Muffins complets .....	100
Gratin butternut, pommes de terre, parmesan .....	101
Velouté de brocolis .....	102
Brick épinard feta .....	103
Sauce miel gingembre .....	104

# FILET DE POULET À L'ASIATIQUE



## Ingrédients

- 150g de blanc de poulet
- 1 cs de marinade sauce soja sucrée
- Ail
- 1/2 oignon
- Herbes de Provence

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Laisser mariner 20 minutes.
3. Disposer dans un plat et laisser cuire 15 minutes.

# SALADE THAÏ DE QUINOA



## Ingrédients

### Pour la salade :

- 50g de quinoa, rincé et essoré
- 2 carottes râpées
- 2 choux rouges émincés
- 3 oignons verts
- 1 petite barquette de feuilles de menthe fraîche et de basilic, hachés

### Pour l'assaisonnement :

- 1/2 tasse de cacahuètes grillées
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 cs de jus de citron
- 1 cs de sauce soja
- 1 cs de miel

## Préparation

1. Dans une casserole à feu moyen, mettre le quinoa et le double volume d'eau jusqu'à ébullition, puis laisser cuire à feu doux 15 minutes.
2. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
3. Quand le quinoa a refroidi, ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

# RISOTTO AUX GRAINS DE FARRO (2 PARTS)



## Ingrédients

- 200g de grains de farro entiers
- 1/2 oignon jaune émincé
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cs de crème fraîche 5% MG
- 1 cs de fromage blanc
- Sel, vinaigre de cidre
- Persil, zeste de citron bio
- 1 cs de noisettes concassées
- 1 cs de parmesan

### Pour la purée de courge :

- 1 courge taille moyenne
- 2 cs de margarine riche en oméga-3

## Préparation

1. Tout d'abord, placer les grains de farro dans un blinder pour les briser légèrement. Puis les faire griller dans une grande poêle à feu moyen quelques minutes jusqu'à ce qu'ils brunissent. Les mettre dans un bol, couvrir avec de l'eau bouillante et laisser infuser pendant 2h.
2. Pendant ce temps, faire rôtir la courge (20 min à 200°).
3. Dans une poêle, faire chauffer les oignons et l'huile, puis ajouter le farro et couvrir avec le bouillon. Laisser mijoter en ajoutant le bouillon au fur et à mesure jusqu'à ce que les grains soient tendres.
4. Pendant ce temps, enlever la peau de la courge et mettre la chair en purée pour l'incorporer en fin de cuisson au farro. Laisser amalgamer la préparation jusqu'à épaississement. Ajouter le persil haché, les zestes de citron, les noisettes grillées et un soupçon de parmesan.
5. Pour finir, ajouter des tranches de viande des Grisons.



## Ingrédients

- 100g de blanc de poulet
- 1 capsule de cœur de bouillon de légumes
- 1 petite orange
- 1 poireau
- Quelques brins de ciboulette

## Préparation

1. Découper en lanières le blanc de poulet. Couper l'orange en deux : une moitié à presser, l'autre à peler et découper en segments. Émincer les poireaux.
2. Dans une poêle, faire dorer le poulet 3 minutes de chaque côté dans 1 cc d'huile d'olive et réserver.
3. Faire fondre les poireaux pendant 5 minutes, ajouter le cœur de bouillon avec le jus d'orange et mélanger jusqu'à ce que cela fonde. Ajouter le poulet et la ciboulette ciselée.

# POLENTA CRÉMEUSE



## Ingrédients

- 50 g de polenta
- 15 cl d'eau
- 1 CàS de crème fraîche légère (5% MG)
- 1 CàS de parmesan râpé

## Préparation

1. Faire cuire la polenta dans le lait en ajoutant 15cl d'eau.
2. Ajouter en fin de cuisson le fromage et la crème.

# CAROTTES À LA TURQUE



## Ingrédients

- 2 carottes bio
- 1/2 citron
- Cumin et curry jaune
- 1/2 yaourt à la grecque

## Préparation

1. Râper les carottes finement et les laisser mariner dans le jus d'un citron frais durant une vingtaine de minutes.
2. Dans une poêle anti-adhésive chaude, laisser suer les carottes à feu moyen durant 10 minutes avec 1 cc d'huile d'olive, le cumin, le curry, le sel et le poivre.
3. Une fois que les carottes sont un peu fondues, mélanger avec 1/2 yaourt à la grecque. Servir tiède.

# CRÊPES DE COURGETTES



## Ingrédients

- 1 courgette
- 1 œuf
- 3 cs de farine auto-levante semi complète ou de farine classique + 1 pincée de levure chimique
- 30g de parmesan
- 2 cc d'huile d'olive

## Préparation

1. Couper la courgette en quatre et la hacher grossièrement à l'aide d'un robot mixeur.
2. Ajouter l'œuf battu, le parmesan, la farine et le poivre. Hacher de nouveau grossièrement. Il est possible de mettre du persil frais haché.
3. Cuire les galettes à la poêle anti-adhésive.

# POTAGE POTIMARRON GINGEMBRE CURCUMA



## Ingrédients

- 1 potimarron bio
- 3 petites pommes de terre
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 cc de gingembre frais râpé
- 1 cc de curcuma en poudre
- 3 gousses d'ail
- 15g de beurre
- 1 bouillon cube dégraissé

## Préparation

1. Couper le potimarron en deux afin de retirer la pulpe et les graines, puis le couper en gros cubes sans retirer la peau. Dans une cocotte placer le potimarron et les pommes de terre épluchées et coupées dans le panier pour les cuire à la vapeur 15 minutes maximum. Récupérer l'eau de cuisson.
2. Dans le fond d'une marmite, faire revenir à feu modéré l'ail émincé dans le beurre durant 3 à 5 minutes, puis ajouter le potimarron et les pommes de terre. Laisser dorer 5 minutes, puis ajouter tous les ingrédients ainsi que l'eau de cuisson et laisser cuire 15 minutes.
3. Mixer le tout. Il est possible d'ajouter 30cl de lait pour allonger un peu le potage.

# TORTILLA AUX ARTICHAUTS



## Ingrédients

- 2 petites pommes de terre
- 2 cœurs d'artichauts émincés
- 2 œufs
- 1 petit fromage Carré Frais 0% MG
- 1/4 oignon jaune en petits dés
- Persil frais, huile d'olive, poivre
- 100g de chou blanc pour l'accompagnement

## Préparation

1. Faire cuire les pommes de terre épluchées à la vapeur pendant 10 minutes puis les couper en gros cubes.
2. Dans une poêle tiède, verser un filet d'huile d'olive, faire revenir l'oignon, les cœurs d'artichauts émincés et les pommes de terre. Assaisonner.
3. Ajouter les œufs battus en omelette, le fromage émietté et le persil frais et faire cuire 2 minutes de chaque côté.
4. Rincer et couper le chou blanc en lamelles fines. Préparer une vinaigrette pour le chou. Manger tiède.

## PAD GRA PROW (PLAT THAÏLANDAIS) 2 PORTIONS



### Ingrédients

- 285g de bœuf haché 5% MG
- 115g de haricots verts coupés en morceaux de 3 cm
- 3 gousses d'ail émincées
- 1/2 échalote émincée
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de sauce pour aliment sauté (= 3 cc de sauce soja salée + 2 cc de sauce soja sucrée + 1 cc de vinaigre de Xérès + poivre)
- 1 cs de sauce nuoc-mâm
- 50 feuilles de basilic thaï

### Préparation

1. Faire cuire l'ail et l'échalote avec un peu d'huile d'olive durant 1 minute, ajouter le bœuf et faire revenir 5 minutes. Réserver.
2. Faire sauter les haricots verts et le basilic thaï 5 minutes dans un wok, puis ajouter le bœuf. Verser les sauces et remuer pour obtenir un mélange homogène.

# BOULETTES DE VIANDE FAÇON KEFTA



## Ingrédients

- 100g de viande hachée 5% MG
- 1 œuf
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- Du persil frais
- Du concentré de tomates (facultatif)
- 1 cs d'huile d'olive

## Préparation

1. Mixer grossièrement tous les ingrédients ensemble et former des boulettes à griller à la poêle.

## WRAP MAISON SARDINES, SAUCE PIQUANTE, FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS, CHAMPIGNONS ÉMINCÉS, TOMATES SÉCHÉES



### Ingrédients

- 2 galettes au blé complet et graines (wrap)
- 140g de sardines à la sauce piquante, bien égouttées
- 2 poignées de mâche
- 3 tomates séchées égouttées par galette
- 50g de champignons par galette
- 15g de fromage de chèvre par galette

### Préparation

1. Étaler le chèvre et les sardines écrasées. Garnir avec les crudités et rouler le wrap. Le placer au frais 30 minutes.

# OYAKODON (2 parts)



## Ingrédients

- 145g de riz blanc à sushi
- 200g de cuisses de poulet coupées en dés
- 1 petit oignon émincé
- 1 oignon nouveau émincé
- 2 œufs battus
- 175ml de bouillon de poulet
- 1 cs d'huile d'olive
- 3 cs de sauce japonaise
- 1/2 cc de sucre semoule

## Préparation

1. À feu moyen vif, faire cuire l'oignon dans l'huile 5 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Ajouter le bouillon, la sauce japonaise et le sucre. Porter à ébullition. Mettre le poulet à cuire une douzaine de minutes. Verser les œufs et laisser cuire en gardant le jaune coulant. Une fois servi, garnir le plat avec l'oignon nouveau.

# COURGETTES FARCIES



## Ingrédients

- 1 courgette
- Ail
- Tomate
- Thon en boîte
- 30g de ricotta
- Câpres
- 1 œuf
- Ciboulette fraîche
- 2 cs de riz cuit

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Tailler la courgette en bateau. Garder la chair et la mettre à dorer dans une poêle avec l'ail, la tomate coupée en petit dés, les câpres, l'œuf battu, le riz. Après 5 minutes de cuisson, ajouter la ricotta, le thon et mélanger. Garnir la courgette et la mettre à cuire au four une quinzaine de minutes.

# SPAGHETTIS DE COURGETTES À LA BOLOGNAISE

## DE LENTILLES ET CHEVEUX D'ANGE (2 PORTIONS)



## Ingrédients

- 120g de lentilles corail
- 100g de cheveux d'ange de bœuf 5% MG
- 30g de tofu émietté
- 1 oignon jaune
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 4 cs de concentré de tomates
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 300ml de bouillon de légumes
- Laurier et thym
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 200g de courgettes
- Levure en poudre

## Préparation

1. Pour la bolognaise, découper en petits cubes la carotte, le céleri et l'oignon, hacher finement l'ail.
2. Faire revenir dans une casserole chaude avec l'huile d'olive 5 minutes. Ajouter lentilles et concentré de tomate, laisser revenir puis ajouter le bouillon de légumes.
3. Ajouter les tomates en morceaux, le tofu et les cheveux d'ange, le laurier, le thym et le vinaigre balsamique, puis laisser mijoter 25 minutes à feu doux.
4. Pour les spaghettis de courgettes, il suffit de les râper dans le sens de la longueur avec un économe, en gardant la peau si elles sont bio.
5. Servir la sauce sur les spaghettis froids et saupoudrer de levure en poudre.

# PUDDING DE CHIA À LA FLEUR D'ORANGER



## Ingrédients

- 150ml de lait d'amande non sucré
- 25ml de graines de chia
- 1 cc de miel
- 2 cc d'extrait naturel de fleur d'oranger
- Quelques zestes d'orange bio
- Quelques quartiers d'orange sanguine coupés en 6
- 1/4 de banane

## Préparation

1. Dans un bol, verser les graines de chia puis le lait d'amande et mélanger. Ajouter le miel, la fleur d'oranger et les zestes.
2. Mélanger le tout énergiquement.
3. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur. Ajouter les fruits coupés à la dernière minute.

# TZATZIKI MAISON



## Ingrédients

- 150g de fromage blanc 3% MG
- 1/2 citron
- 1 concombre coupé en petits cubes
- 1 cc d'huile de colza
- Aneth ciselée

## Préparation

1. Assembler le tout et laisser reposer au frais.

# SAUCE MOUTARDE LÉGÈRE



## Ingrédients

- 1 yaourt ou 3 cs de crème fraîche fluide 4% MG
- 2 cs de moutarde à l'ancienne
- Du thym et du romarin

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.

# DAHL DE LENTILLES CORAIL (4 PORTIONS)



## Ingrédients

- 250g de lentilles corail
- 20cl de lait de coco
- 1 oignon rouge
- 2 cs de curry en poudre
- 2 cc de concentré de tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais de 2 cm
- Huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre
- 100g de crevettes décortiquées

## Préparation

1. Rincer les lentilles et les faire cuire dans une casserole en les recouvrant d'eau. À ébullition, baisser le feu et laisser mijoter une quinzaine de minutes, puis égoutter.
2. Peler et émincer l'oignon, l'ail et le gingembre, puis les faire revenir dans une poêle anti-adhésive avec 1 cc d'huile d'olive durant 5 minutes.
3. Ajouter les épices, le concentré de tomates, mélanger, puis ajouter 5cl d'eau et faire cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Incorporer le lait de coco, saler et laisser cuire 5 minutes.
4. Ajouter les lentilles, les crevettes décortiquées et la coriandre ciselée.

# MILKSHAKE BANANE (POUR 4 PERSONNES)



## Ingrédients

- 1 banane
- 50cl de lait 1/2 écrémé
- 2 glaçons
- Cannelle en poudre et/ou arôme de vanille

## Préparation

1. Mixer la banane avec les glaçons, puis ajouter le lait, la cannelle et/ou la vanille et mixer de nouveau.

# RILLETTES DE THON ALLÉGÉES



## Ingrédients

- 1 boîte de thon blanc naturel égoutté
- 100 à 150g de fromage blanc 0% MG
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 citron frais à presser
- Ciboulette fraîche
- Poivre

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais.
2. Servir sur du pain complet ou aux céréales avec une salade de crudités.

# CHOU-FLEUR BRAISÉ



## Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de moutarde
- Cumin

## Préparation

1. Dans une poêle, faire chauffer la moutarde, l'huile et le cumin, puis ajouter le chou coupé en fleurettes.
2. Mettre une cuillère à soupe d'eau, faire cuire avec le couvercle (façon cuisson vapeur) durant 1 minute, puis laisser cuire sans couvercle 1 minute de plus.

# RIZ PILAF



## Ingrédients

- 60g de riz
- 1 oignon
- 2 cc d'huile d'olive

## Préparation

1. Dans une poêle chaude, faire blondir les oignons et le riz durant 3 minutes. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que le riz soit couvert et laisser cuire à feu modéré. Ajouter de l'eau au fur et à mesure que le liquide disparaît.
2. On peut aussi faire cuire des champignons, de la volaille... en même temps.



## Ingrédients

- 1 cs d'huile de colza
- 4 cs de jus de citron jaune
- 40cl de crème liquide 5% MG
- Herbes de Provence
- 1 cs de moutarde
- Poivre, sel

## Préparation

1. Faire tiédir l'huile puis déglacer avec le jus de citron.
2. Ajouter la moutarde et la crème, mélanger. Saler, poivrer.
3. Laisser cuire 5 minutes. Possibilité de rajouter 2 cc de maïzena pour épaissir la sauce.

# SAUCE ALLÉGÉE AUX CÂPRES



## Ingrédients

- 20cl de crème fraîche fluide 4% MG
- Le jus d'un citron
- 2 cs de moutarde à l'ancienne
- 4 cc de câpres au vinaigre égouttés et hachés grossièrement
- 1 cc d'aneth
- Un peu de poivre

## Préparation

1. Dans une casserole, verser la crème et le jus de citron. Faire chauffer à feu modéré.
2. Ajouter la moutarde, les câpres hachés, l'aneth et le poivre. Bien mélanger et les cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant.

# SAUCE SPÉCIALE PÂTES



## Ingrédients

- 1 yaourt
- 1 œuf battu
- 1 cs de parmesan
- Sel

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.

# PIZZA BASE PATATE DOUCE



## Ingrédients

### Pour la pâte :

- 1 grosse patate douce en dès (20 min à la vapeur)
- 50g de flocons d'avoine
- Sel, poivre
- 1 cs d'ail en paillettes
- 1 cc d'assaisonnement à l'italienne
- 1 œuf
- 15g de parmesan râpé

### Pour le topping :

- Sauce marinera
- Poulet rôti
- Morceaux de butternut rôti
- Oignons rouges grillés
- Épinards

## Préparation

1. Cuire la patate douce 20 min à la vapeur.
2. Mélanger tous les ingrédients pour la pâte.
3. Faire une boule avec vos mains, étaler sur du papier sulfurisé.
4. Faire une forme de pizza ronde. Ajouter les garnitures.
5. Mettre à cuire au four chaud pendant 15 minutes à environ 175°

# MUFFINS COMPLETS (pour 6 petits pains)

## Ingrédients

- 300 g de farine de blé complet T110 (ou farine d'épeautre)
- 1 c.à.c de sel
- 20 cl de lait d'amandes
- 1 c.à.c de sucre de coco
- 1 c.à.c de levure sèche de boulangerie



## Préparation

1. Dans le bol d'un robot mélangez la farine, le sel et le sucre. Ajoutez la levure et recouvrez du lait végétal préalablement tiédi. Laissez la levure se réhydrater quelques minutes.
2. Mélangez rapidement avec une cuillère en bois puis pétrissez pendant 5-10 minutes puissance 2 (ou à la main si vous n'avez pas de robot) jusqu'à obtenir une pâte bien souple.
3. Couvrez d'un torchon propre et laissez la pâte lever 1h dans un endroit tiède (elle doit doubler de volume).
4. Farinez votre plan de travail et étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur 1 cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce (ou un verre ), formez vos muffins.
5. Déposez-les sur une plaque et laissez-les reposer à nouveau pendant 30 minutes.
6. Dans une poêle chaude (sans matière grasse), déposez vos muffins et les faire cuire 5 minutes de chaque côté.
7. Astuce : vous pouvez les surgeler.



## Ingrédients

- 500g de pommes de terre
- 1/2 butternut
- 2 CaS de lait (facultatif)
- 60g de parmesan

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Cuire à la vapeur pendant 15min les pommes de terre coupées en petits dés et la butternut au préalable débarrassée de ses graines et coupée.
3. Placer les dans un petit plat à gratin, verser le lait dessus et recouvrir de parmesan et laisser gratiner 10min au four.
4. Servir avec de la coriandre fraîche ciselée.

# VELOUTÉ DE BROCOLIS (2 portions)



## Ingrédients

- 500g de brocolis
- 1 oignon
- 3 bouillons cube
- 1/2 bouquet garni
- 2 CaS de fromage blanc ou 1 CaS de crème 12%MG
- Sel et poivre
- 40g de parmesan
- 3-4 feuilles de basilic frais

## Préparation

1. Faire fondre les oignons à feu doux dans 1 CaC d'huile d'olive et ajouter les brocolis coupés.
2. Ajouter 750mL d'eau chaude avec les bouillons dilués dedans et porter à ébullition.
3. Ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 20 à 30min, le temps que les brocolis soient bien cuits.
4. Mixer le tout avec la crème ou le fromage blanc et le basilic. En dernier, ajouter le parmesan.

# BRICK ÉPINARD FETA (4 portions)



## Ingrédients

- 1 kg d'épinards en branches surgelés
- 300g de fêta de brebis, émiettée
- 3 échalotes
- Poivre
- Sel
- 2 CaS d'huile d'olive
- 1 gros bouquet de coriandre
- 1 à 2 oeufs (facultatif)
- 10 feuilles de brick

## Préparation

1. Faire décongeler les épinards. Préchauffer le four à 200°C.
2. Émietter la fêta, hacher les échalotes, l'ail et la coriandre, et mélanger le tout aux épinards essorés.
3. Saler, poivrer, ajouter l'huile et mélanger.
4. Couper les feuilles de bricks en 2, mettre un petit tas de farce au milieu et plier de façon à former un triangle.
5. Mettre au four pendant 15min, à 200°C.
6. Il va rester de la farce. Vous pourrez l'utiliser pour refaire des bricks ou faire des galettes de sarrasin !

# SAUCE MIEL GINGEMBRE



## Ingrédients

- 1 CaS de gingembre frais râpé
- 1 CaS de miel
- 1 CaS de sauce soja

## Préparation

1. Tout mélanger.

## Optimiser ses courses

En début de semaine, pensez à faire la **liste des ingrédients** nécessaires à la réalisation des menus de la semaine.

Ainsi vous limiterez les petits achats isolés et ferez des **économies de temps** et **d'argent**.



## Stockage et conditionnement

Le stockage des denrées peut poser problème, surtout si la **taille de votre cuisine** est petite.

En fonction de la taille du réfrigérateur, des placards, du congélateur, **variez les modes de conditionnements** : frais, surgelés, conserves...

## Lieux d'achat

Bien manger peut être un peu plus coûteux : **variez au maximum vos lieux d'achats** pour réduire les coûts et avoir des produits de meilleure qualité.

**Par exemple** : marché, réseaux AMAP, cueillette, supermarchés...



## Herbes et aromates

Utilisez des aromates frais, cela donne du **goût sans coûter plus d'énergie**. Ils apportent également des micro-nutriments.

**Par exemple** : échalote, ail, persil, coriandre, ciboulette, thym, laurier, cumin, curry...



**Vous venez de terminer votre sèche !**

Ne la recommencez pas. Maintenant, place à une **alimentation équilibrée** et au **sport** !

Le Top body menus et le Top body challenge n'attendent que vous !

**Belle reprise, la Team !**

**Sonia Tlev**