

Menu
&
Liste de course

Précieux conseils

BIENVENU DANS VOTRE PROGRAMME. AFIN DE VOUS AIDER AU MIEUX À ATTEINDRE VOS OBJECTIFS VOICI QUELQUES CONSEILS :

Voici ton menu pour la semaine à venir. Notes, bien sûr que si tu es allergique ou intolérante à certains aliments, tu pourras adapter tes menus en suivant le document famille d'aliments situé sur le site dans l'onglet nutrition.

PLAN NUTRITIONNEL CALCUL BESOIN JOURNALIER

Dans mon plan nutrition, les aliments sont pesés crus pour les féculents et légumineuses on multiplie par 3 lorsque nous les cuisons.

Pour savoir en fonction de ton métabolisme de base combien de grammes tu dois consommer voici une formule qui va t'aider :

Portion en gramme multipliée par votre poids en kg divisé par un poids en moyenne générale c'est à dire 60 kg

EXEMPLE

Si je note dans le plan nutrition

120 grammes de protéine + 90 grammes de féculents.

Si je pèse 70 kg : $120 * 70$ divisé par le poids de base des menus donc $60 = 140$

Protéine : $120 \times 70 + 60 = 140$ gr

Féculent : $90 \times 70 + 60 = 105$ gr

En plus du menu, voici un petit challenge supplémentaire que tu peux réaliser afin de détoxifier ton corps et de réduire la cellulite

Selon les études, le sel est l'ennemie numéro 1 de la rétention d'eau. Pendant deux semaines nous allons limiter notre consommation de sel à 4 grammes maximum par jour afin d'éliminer notre rétention d'eau

Pendant deux semaines le matin mélangez deux cuillères à soupe de jus d'Aloe Vera (que vous pouvez trouver facilement en pharmacie) dans un verre d'eau ou prenez le pur c'est encore mieux et cela vous aidera à réduire la cellulite.

**C'EST EN HIVER QU'ON PRÉPARE SON CORPS POUR L'ÉTÉ
ALORS NE LACHEZ RIEN LES OUTILS SONT ENTRE VOS MAINS
IL VOUS FAUT JUSTE LA MOTIVATION !**

Petit Plus

DANS LE BUT DE VOUS ENCADRER AU MIEUX ET D'ATTEINDRE VOS OBJECTIFS AU MAXIMUM NOUS AVONS RÉALISER UN PARTENARIAT AVEC UNE MARQUE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

VOUS BÉNÉFICIEZ DE -15% AVEC LE CODE JOANA15

En plus du menu, Voici une gamme spécial minceur. Un rituel en deux temps pour vous permettre de perdre du poids et de vous affiner grâce à sa double action : perte de poids et activatrice de métabolisme. Dans cette gamme, il y aura donc :

Les gélules - complexe anti-graisse

100% naturel, ces gélules vous aide à détoxifier votre corps des masses graisseuses et à vous débarrasser de la rétention d'eau.

Les gouttes - Activatrices de métabolisme

Les gouttes favorise la perte de poids en stimulant le métabolisme, en améliorant la mobilisation des graisses à des fins énergétiques. et en réduisant l'appétit.



Liste de course

Protéines

120g de daurade

120 g de saumon

14 oeufs

Tranches de saumon fumé

Blanc de poulet

Bacon de dinde ou 1 boîte de thon à l'eau

Féculents, légumineuses, fruits secs, graines, laitages et autres

2 Toast Bjorg Pain complet

1 Carré frais 0%

fruits secs/amandes effilochées

1 sachet d'amandes

120g (cuit) de lentilles de corails

Flocon d'avoine

Stevia

Lait d'amandes, de coco, de soja ou autres

1 sachet d'amandes

5 Fromage blanc 0%

1 sachet de noix

Graine de chia

Riz

Gruyère râpé

Ricotta allégée

Chèvre ou feta allégée

Liste de course

Légumes crudités, Fruits épices et assaisonnements

3 Clémentines

Ingrédients pour bouillon de légumes

8 courgettes

6 carottes

1 grosse tomate

3 oignons

1 citron vert

Curry

Curcuma

Ail

Gingembre en poudre

Cannelle en poudre

Panais

1 Kiwi

1 gros brocolis

2 oignons nouveaux

1 salade verte

1 courge butternut

Tomates pelées

1 boîte de concentré de tomate

Sirop d'agave

Feuilles de basilic

Fruits de saison au choix

Haricots verts

Branche de romarin

Graines de coriandre

Petits Plaisirs

Course pour le chocolat chaud à retrouver [ici](#)

Chocolat noir minimum 70% de cacao

Pépites de chocolat noir

Ingrédients pour pizza healthy à retrouver [ici](#)

→ *Mes warriors, pensez à regarder ce que vous avez déjà dans vos placards en fonction de la liste de course précédente pour éviter d'acheter en double et de faire du gâchis*

INDICES DE MESURES

CC : CUILLÈRE À CAFÉ

CS : CUILLÈRE À SOUPE

GR : GRAMME

Lundi

Petit Déjeuner

Café ou thé avec ou sans stevia

Toast Bjorg Pain Complet

Deux tranches de Bjorg Pain Complet avec 1 carré frais 0%. Ajoutez sur le dessus des fruits secs et des amandes effilochées.

10h00

1 clémentine

5 amandes

Déjeuner

Curry de légumes et lentilles de corail

120g de lentilles corails (poids cuit), 125ml de bouillon de légumes (fait maison) , 1/2 courgette, 1 tomates, 1/2 carotte, 1/2 oignon, jus d'un demi citron vert

Épices : 2 cuillères à café de curry, 1/2 cuillère à café de curcuma, 1 gousse d'ail, 1/3 cuillère à café de gingembre, 1 pincée de cannelle, sel et poivre

Accompagnement : 30 grammes de riz pesé cru

Vous trouverez la recette sur la page suivante

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-100 gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cs) + 4 noix

Dîner

Frites de Panais rôtis au four et filet de daurade

Préchauffez le four à 180°. Badigeonnez d'huile d'olive ou à l'aide d'un spray pour réduire l'apport. Enfournez 30 minutes et surveillez à mi cuisson. Une fois cuit dégustez avec un filet de daurade.



Curry de légumes et lentilles de corail

Épluchez tous les légumes. Découpez les carottes et les panais en rondelles, les navets en quatre, puis en tranches. Ciselez les bâtons de citronnelle.

Versez le bouillon dans une cocotte et portez-le à ébullition. Ajoutez les légumes et la citronnelle, baissez le feu et laissez mijoter 20 à 30 mn. Ajoutez les pois chiches 10 mn avant la fin de la cuisson.

Retirez du feu, ajoutez les pousses d'épinards, salez, poivrez et mélangez. Répartissez dans quatre bols ou assiettes creuses, ajoutez 1 trait d'huile d'olive et quelques tranches fines de blanc de poireau cru. Dégustez bien chaud.

Mardi

Petit Déjeuner

Café ou thé avec ou sans stevia

Un bol de flocon d'avoine (porridge)

Remplir de 1 quart votre tasse de flocon ajouter 1/2 verre de lait de soja / lait écrémé / lait d'amande ou de coco pour varier , faire chauffer au micro-onde ou à la casserole vous pouvez intégrer votre fruit à votre porridge plutôt que de le manger séparément.

10h00

1 kiwi

5 amandes

Déjeuner

Soupe de courgette

Épluchez un oignon, hachez-le et faites-le fondre dans une casserole avec l'huile (de coco si possible) quelques min. Ajoutez les courgettes en rondelles, 50 à 80 cl d'eau selon la texture souhaitée et de la Ciboulette fraîche . Laissez cuire 20 min et mixez.

Accompagnement :

Option 1 : 120 gr saumon

Option 2 : 30 gr de gruyère râpé dans la soupe avec crudités à côté

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-100 gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 4 noix

Dîner

Quiche sans pâte saumon fumé et brocolis (pour deux personnes)

1 brocoli de taille moyenne, 1cc d'huile d'olive, 2 oignons nouveaux, 8 gros oeufs, 2 cuillère(s) à soupe de ricotta allégée, 6 tranches de saumon fumé, coupées en petits morceaux.

Vous trouverez la recette sur la page suivante

Quiche sans pâte saumon fumé et brocolis

Préchauffez le four à 200 °C/th. 6-7.

Coupez le brocoli en morceaux. Faites-les cuire à l'eau ou à la vapeur pendant 3 à 4 mn. Égouttez-les et épongez-les avec du papier absorbant. Laissez refroidir.

Vaporisez une poêle avec un peu de spray de cuisson allégé, faites-la chauffer à feu moyen, puis ajoutez les oignons nouveaux et faites-les revenir 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Battez les oeufs et la ricotta allégée avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre, jusqu'à ce que vous obteniez d'une consistance lisse et homogène.

Mettez le brocoli, le saumon fumé et les oignons nouveaux dans un moule , puis versez la préparation par-dessus. Enfournez 20 à 25 mn ou jusqu'à ce que la quiche ait pris et soit dorée à la surface.

Sortez la quiche du four et dégustez-la chaude ou froide.

Mercredi

Petit Déjeuner

Un grand chocolat chaud.+ 1 pancake préparé lundi
Vous pouvez retrouver la recette sur mon Instagram juste [ici](#)

10h00

1 clémentine
5 amandes

Déjeuner

Reste de quiche de la veille
2 parts de quiche avec une salade

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-100 gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 5 noix ou un fruit

Dîner

Soupe de Butternut

Épluchez videz une courge butternut avec une cuillères. Coupez-la en morceau et ajoutez-la dans une grande casserole d'eau chaude. . Épluchez des carottes et coupez-les en morceaux, ajoutez-les au reste. Une fois que vos légumes sont fondants et chauds, mixez les.

Enfin, ajoutez l'eau chaude et mixez de nouveau.

Accompagnement :

Ajoutez quelques morceaux de fromage de chèvre allégé ou de fêta (40 gr)+ une salade verte en accompagnement.

Jeu*di*

Petit déjeuner

Café ou thé avec ou sans stevia

Un bol de flocon d'avoine (porridge)

Remplir de 1 quart votre tasse de flocon ajouter 1/2 verre de lait de soja / lait écrémé / lait d'amande ou de coco pour varier , faire chauffer au micro-onde ou à la casserole vous pouvez intégrer votre fruit à votre porridge plutôt que de le manger séparément.

10h00

1 kiwi

5 noix de cajou +1 carré de chocolat noir (minimum 70% de cacao)

Déjeuner

Poulet en sauce

Faire revenir votre blanc de poulet avec 1 CS de tomate pelées, 1 CC de concentré de tomate, 1 CC de sirop d'agave, 5 feuilles de basilic, sel, poivre.

Accompagnement : 30 grammes de riz pesé cru

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-100 gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 5 noix ou un fruit

Dîner

Pizza healthy

Pour toutes les recettes de nos pizzas healthy rendez-vous sur la page Instagram en [cliquant juste ici](#)

Vendredi

Petit déjeuner

Café ou thé

Omelette hyperprotéinée

(4 blanc 2jaunes) une tranche de bacon de dinde ou une demi boîte de thon à l'eau (1% de mat grasse)

Fruit de saison au choix

Vous pouvez ajouter une salade de crudités au choix,

→ si vous préférez manger sucré, choisissez un petit déjeuner d'un jour précédent .

10h00

1 clémentine

5 amandes

Déjeuner

Déjeuner ultra rapide à préparer

2 oeufs durs

Haricots verts

Assaisonnement : citron huile d'olive (1 cc)

Dessert : fruits rouges au choix

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-100 gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 5 noix + 10 pépites de chocolat noir (petites)

Dîner

Courgettes rôties à la fêta (40g)

3 petites courgettes vertes et jaunes, 1/2 oignon, 40 g de feta, 1/2 branche de romarin, 3 graines de coriandre, 1cc huile d'olive.

Préchauffez le four à 260°.

Lavez, séchez et découpez les courgettes. Pelez l'oignon, émincez-le et disposez-le dans le plat. Ajoutez le reste des ingrédients. Concassez et répartissez les graines de coriandre sur les courgettes et enfournez 12 à 15 mn. À mi cuisson, retournez les courgettes et ajoutez la fêta. Baissez la température du four à 200° et enfournez 15 à 20 minutes.

Accompagnement : 110 gr de Saumon en tranche