

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

Blanc de poulet

110g de saumon

6 oeufs

Pour le buddha bowl d'hiver 2 option : 120g de saumon ou 120g de blanc de poulet

120 g de cabillaud ou autres poissons blanc

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

Flocon d'avoine

Stevia

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

1 sachet d'amandes

4 Fromage blanc 0%

1 sachet de noix

Graine de chia

Riz

Feta allégée

1 paquet de Konjac

Ricotta allégée

St moret allégée

Crème de coco allégée

Boulgour

Liste de course

Légumes crudités, Fruits épices et assaisonnements

3 Clémentines
2 potirons
1 branche de thym
2 citrons
1 bouquet de persil
Piment d'espelette
Fruits de saison au choix
2 Kiwi
Lentilles
1 oignon
Basilic
Ingrédients pour bouillon de légumes
1 sachet de mini carottes

Choux fleur
Aneth
Haricots verts
Échalotes
Piment (optionnel)
Salade verte
Épinards frais
1 carotte
Cumin
Paprika
Graine de sésame
Mélanges de petits légumes

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 30 gr chacune ou une tranche de 60 gr avec 1 carré frais 0%. Ajoutez sur le dessus des fruits secs et des amandes effilochées.

10h00

1 clémentine

5 amandes

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) + 4 noix

Dîner

potiron rôtis à la feta

1 demi potiron, 1 branches de thym frais effeuillées, le zeste et le jus de 1 citron jaune, 40g de feta, 1/2 bouquet de persil rincé et haché, 1/2 cc de piment d'Espelette, 1 cc d'huile d'olive. Préchauffez le four à 180 °C.

Placez votre demi potiron côté entaillé vers le haut, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de thym, salez et poivrez. Enfournes pour 1 h minimum. Retirez-le du four et mettez le jus de citron et l'huile d'olive. Parsemez de zeste de citron, de feta grossièrement émiettée, de persil et de piment d'Espelette.

Ajoutez un filet de daurade et dégustez !

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

Konjac lentilles, potiron et roquefort

1 paquet de Konjac, 75 g de chair de potiron, 75 g de lentilles vertes cuites, 1/2 oignon, 2 feuilles de basilic ciselées, 40 g de ricotta allégée, 10cl de bouillon de légumes maison, 1 cc d'huile d'olive.

Coupez le potiron et l'oignon en petits cubes. Faites chauffer 1 cc d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez-y le potiron l'oignon et les lentilles vertes pendant 5 minutes tout en remuant. Versez le bouillon puis laissez cuire pendant 15 minutes. Une fois cuit, versez le sachet dans la poêle mélangez puis ajoutez le basilic et la ricotta.

16h00

Un petit sachet de mini carottes à tremper avec 30g de Saint môret allégé + 5 noix

Dîner

Choux fleur rôtis et carpaccio de saumon

faire pré-cuire votre choux fleur, vapeur ou au cookeo, mettre un spray d'huile sur le dessus, le mettre au four 15-20 minutes à 150°.

Accompagnement : 110 grammes de saumon coupé finement, citron aneth ou autres épices.

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

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 ou un fruit

Dîner

Soupe épicée de potiron au lait de coco

→ recette pour 2 personnes à manger également le lendemain midi

500 g de chair de potiron, 60 cl de lait de coco, 2 échalotes

1 piment (optionnel), 1 citron jaune.

Lavez, pelez le potiron, puis coupez-le en dés. Lavez le piment, retirez le pédoncule, coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Pelez les échalotes et le piment et émincez-les. Faites bouillir le lait de coco dans une petite casserole. Ajoutez-y le potiron, ainsi que le piment et les échalotes.

Laissez mijoter 10 min, puis passez le tout au mixeur. Replacez sur le feu et ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Vous pouvez accompagner votre soupe de 120 gr de protéine maigre au choix

Jendredi

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

Reste de soupe épicée de potiron au lait de coco de la veille +120 gr proteine maigre au choix + salade verte

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 2 jaunes) 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

Buddha bowl d'hiver

30 g de boulgour cru, 50 g d'épinards, 1 carotte, , Cumin, Paprika, Sésame, 1 cc d'huile d'olive.

120 gr blanc de poulet ou 110 gr de saumon

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

Filet de poisson au four et mélange de petits légumes

120 gr Cabillaud, dorade ou autre poisson blanc de votre choix avec mélange de petits légumes.

Accompagnement :

Salade verte

Vous trouverez la recette sur la page suivante

Filet de poisson au four

Avec mélange de petits légumes
(si vous utilisez des légumes congelés
faites les légèrement cuire avant)

120 gr de cabillaud, haricots verts carottes
et petits pois coupés en morceaux

Mettre votre cabillaud avec vos petits
légumes sur votre plateau de four

1cc d'huile d'olive, sel et poivre

Mettre au four à 150° durant 20-30 min.

Ajouter un peu de coriandre ou autres
épices de votre choix

Accompagnement : salade verte.+15 gr
parmezan