

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

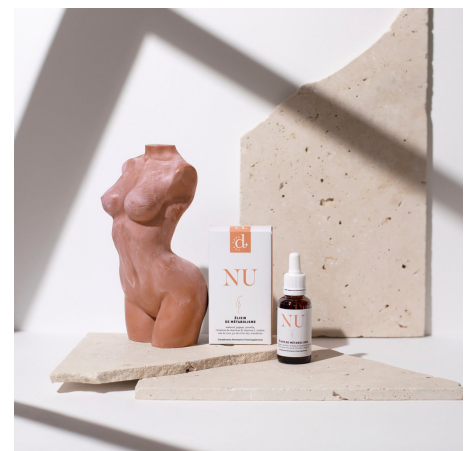
En plus du menu, Voici une gamme spécial minceur. Un rituel en deux temps pour vous permettre de perdre du poids et de vous affiner grâce à sa double action : perte de poids et activatrice de métabolisme. Dans cette gamme, il y aura donc :

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

17 oeufs
Thon naturel
Filet de daurade
1 paquet de jambon de dinde
110g de saumon (carpaccio)
Blanc de poulet
Bacon de dinde ou 1 boîte de thon à l'eau
6 tranches de saumon fumée

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
2 patate douce
4 Fromage blanc 0%
Flocon d'avoine
Stevia
Lait d'amandes, de coco, de soja ou autres
Graine de chia
1 paquet de Konjac
Crème fraîche allégée 5% ou crème de soja
St moret allégée
Sirop d'agave
Riz
Huile d'olive
Ricotta allégée

Liste de course

Légumes crus, Fruits épices et assaisonnements

3 Clémentines
1 concombre
2 Citron
Ciboulette
Panais
Fruit de saison au choix
2 Kiwi
2 sachets de mini carotte
Choux fleur
Aneth
Ingrédient pour un bouillon de légumes
Lentilles de corails
Courgette
Citron vert
Curry
Curcuma
Ail

Tomates pelées
1 boîte de concentré de tomates
5 feuilles de basilic
1 courge butternut
Option soupe :
Option 1 : fromage de chèvre allégé ou de fêta + une demi aubergine
Option 2 : 6 marrons
Haricot vert
Fruits rouge au choix
Salade de crudité au choix
Tomate
Carotte
oignon
Gingembre en poudre
Cannelle en poudre
Brocolis
2 oignons nouveaux

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

Omelette au thon

(3 blancs d'oeuf, 1 jaune) 1 cs de thon au naturel

Accompagnement : une demi pomme de terre douce (120 gr)

Crudités : concombre avec fromage blanc 0% citron ciboulette sel poivre

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-120gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 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. Enfournes 30 minutes et surveillez à mi cuisson. Une fois cuit dégustez avec un filet de daurade.

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

Pâtes de Konjac Jambon Crème (max1 paquet et demi)

Vous pouvez remplacer le jambon par de la dinde en charcuterie et la crème par de la crème de soja

Cuire vos nouilles selon les instructions au dos de votre paquet

Sur une poêle faire revenir votre jambon coupé en fines lamelles, avec des oignons coupés en dés jusqu'à qu'ils soient bien dorés. Ajoutez vos nouilles de konjac avec 2cs de crème fraîche allégée 5% ou de crème de soja allégée. Laissez cuire 5 min

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

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

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. Ensuite, épluchez une patate douce, coupez-la en morceaux et ajoutez-la au butternut. 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)

+ option 1 : une demi aubergine

Option 2 : 6 marrons

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

Déjeuner ultra rapide à préparer

2 oeufs durs

Haricots verts

Assaisonnement : citron huile d'olive (1 cc)

Dessert : fruits rouges au choix

16h00

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

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

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 (1cc) + 5 noix + 10 pépites de chocolat noir (petites)

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 (8 blancs 3 jaunes) 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.