



# JOANNA BFITNESS

## FAMILLES D'ALIMENTS





# Informations



**Dans chaque groupe vous pouvez en fonction du menu du jour remplacer un aliment par un autre le plus important est de garder la base de votre repas.**

→ **Exemple :** Si dans votre menu vous avez le droit à une omelette avec Quinoa et salade verte vous vérifiez dans la liste où ça se trouve et vous choisissez par quoi les remplacer (votre omelette peut se remplacer par du blanc de poulet et du Quinoa par de la pomme de terre douce et une salade verte par des crudités de votre choix)



## Protéines maigres



- **Blancs de poulet**
- **Crevettes**
- **Daurade**
- **Saint Pierre**
- **Merlu**
- **Sole**
- **Poisson blanc**
- **Œufs**
- **Thon au naturel en conserve**
- **Poulet sans la peau cuit vapeur**
- **Jambon de dinde**
- **cœur de volaille**
- **Foie de volaille**
- **ou autre charcuterie maigre**
- à - de 5% de matière grasse
- **Veau**
- **Tofu**
- **Coquilles Saint Jacques**
- **Huîtres**
- **Palourdes**
- **Calamar**
- **Crabes**
- **Homard**
- **Langoustine**
- **Crevettes grises**
- **Pigeon**
- **Jambon de poulet**
- **Moules**
- **Sardine**
- **Raie**
- **Rouget**
- **Lieu noir**
- **Merlan**
- **Lardons fumés de volaille**
- **Filet de lotte**
- **Lieu jaune**
- **Morue fraîche**
- **Merlu**
- **Saint Pierre**
- **Turbot**
- **Sole**
- **Cuisse de grenouille**



## Protéines grasses autorisées



- Viande rouge (steak de bœuf ou steak haché)
- Saumon frais
- Mulet
- Thon frais
- Rosbif de bœuf
- Cuisse de poulet et tout autre morceau excepté le blanc de poulet
- Cuisse de dinde et tout autre morceau excepté le blanc de dinde
- Coquelet excepté le blanc
- Truite
- Saumon et truite fumé
- Thon fumé
- Pintade
- Bacon
- Foie de veau
- Foie de bœuf
- Jambon blanc
- Jumeau de bœuf à griller
- Entrecôte ( ⚠ veillez à respecter les quantités données par votre coach)



## Féculents à index glycémique élevé



- Riz
- Pâtes
- Pain blanc
- Briques
- Couscous
- Galettes de riz
- Boulgour
- Pain complet
- Pain blanc





# Féculents et légumineuses à index glycémique bas : à privilégier



- Quinoa
- Flocons d'avoine
- Son d'avoine
- Pétales d'épeautre ( céréale à trouver en supermarché bio)
- Céréales et graine marque Jordan 100% naturel bio sans sucre ajouté
- Maïs
- Galettes de maïs
- Waza
- Polenta
- pomme de terre douces
- Pomme de terre
- Topinambour
- Millet
- Sarrazin
- Pain de seigle
- Nouille de haricot mungo
- Nouilles de soja
- Orge
- Lentilles
- Pois chiche
- Petits pois
- Haricot rouge
- Haricot blanc
- Fèves
- Soja (edamame)
- Pois gourmands



# Légumes



- Artichaut
- Asperges
- Brocolis
- Blettes
- Céleri
- Chou
- Chou-fleur
- Cœur de palmier
- Courgette
- Endive
- Epinard
- Fenouil
- Haricot vert

- Navet
- Poireau
- Poivron
- Salsifis
- Potiron
- Potimarron
- Courge
- Aubergine
- Brocolis
- Champignon
- Girolles
- Panais
- Choux rave



## Crudités



- Tomates
- Endives
- Concombre
- Radis
- Carottes
- Chou blanc
- Chou rouge

- Céleri
- Tout type de salade verte (mâche roquette etc)
- Feuilles d'épinard frais
- Betterave ( vérifier la quantité un quart de betterave maximum)
- Kolorabi (chou rave)
- Fenouilles
- Céleris



L'avocat ne peut pas être utilisé en remplacement d'un autre fruit ou crudité ou légume, il doit être consommé selon le nombre de grammes conseillé par votre coach et accompagné des autres aliments notés dans le menu.

L'avocat peut remplacer la mozzarella par exemple

Les nouilles de konjac sont considérés comme légume ou crudités donc peuvent être remplacées par l'un ou l'autre.





## Fruits autorisés le matin

- Tous les fruits sont autorisés le matin



## Petits plaisirs du matin

- Carré de chocolat noir minimum 70% ( 1 carré)
- Beurre de cacahuète naturel ( 1cc)
- Miel (1cc)
- Sirop d'agave ½ cc
- Purée d'amande naturelle 1 cc
- Purée de noix de Cajou naturelle 1cc
- Purée de cacahuète



## Fruits autorisés à la collation de 10H00 et 16h00

→ *la quantité recommandée par votre coach doit être respectée*

- Fraise
- Framboise
- Pomme
- Kiwi
- Abricot
- Citron
- Groseille
- Mandarine
- Pamplemousse
- Abricot
- Kiwi
- Mures
- Pastèque
- Melon



## Fromages 15% 25%

- Feta
- Yaourt grec
- Cœur de lion léger 11%
- Crème légère 12-15%
- Chavroux
- Chèvre frais
- Ricotta
- Mozzarella
- Tranche d'edam allégé entremont 17%
- Cheddar
- Vache qui rit
- Saint moret
- Leerdamer allégé



## Fromages 0%

- Tous type de yaourt et fromage blanc 0% sans sucre
- Carré frais 0%
- Skyr



## Fromages 5% -14%

- Cancoillotte 9%
- Bridelight camembert 5%
- Ricotta allégée 7%
- Cottage 7%
- Fêta allégée 8%
- Faisselle
- Saint moret allégé 8%
- Bridelight 5%
- Fromage blanc
- Crème Fraîche allégée 7%
- Saint moret allégé 7%
- Bûche de chèvre 12%
- Philadelphia allégé
- Entremont 14%

→ Tous les autres fromages sont à bannir lors de votre phase de rééquilibrage alimentaire excepté le soir de votre cheat meal (repas de votre choix une fois par semaine)



## Vos petits déjeuners

→ Vous pouvez remplacer un petit déjeuner sucré par un petit déjeuner salé en piochant dans vos anciens menus postés

Vous ne pouvez pas remplacer un petit déjeuner détox par un autre



## Graines et céréales

- Flocon d'avoine
- Pétales de sarrasin
- Granola naturels sans sucre ajouté
- Poudre de flocon d'avoine
- Flocon de millet



## Fruits secs autorisés

→ *Ne surtout pas dépasser la dose journalière recommandée par votre coach*

- Amandes
- Noisettes
- Noix de macadamia
- Pruneaux
- Dattes
- Noix de pecan
- Noix
- Noix de cajou
- Graines de courges
- Baies de goji
- Graines de chia
- Mûres blanches séchées
- Raisin sec
- Cramberry
- Cuillère à café de purée de cacahuète 100% naturel ou purée d'amande
- Châtaigne ou marron

# Informations



→ Une protéine maigre peut être remplacé par un produit laitier max 10%

**Exemple** : omelette et tomates  
Par Ricotta allégée (40gr) tomates

→ Une protéine grasse peut être remplacée par un fromage allant jusqu' à 25% mais en quantité réduite (40 gr) 90 gr de saumon par exemple peut être remplacé par 30 gr de Mozzarella

## Sucrants autorisés

- sucre de bouleau
- Yacon-Sirup
- Sirop d'agave
- Sirop de fleur de coco
- Sirop d'érable 100% naturel
- Miel
- Miel de datte naturel
- Sucre de coco
- Stevia ,Tutti frutti





# Quelques règles

- ➔ On associe pas une protéine grasse avec un féculent à index glycémique élevé
- ➔ On associe pas un féculent ou légumineuses à un produit laitier dépassant les 15% de matière grasse
- ➔ On associe pas un produit laitier à plus de 10% avec une protéine grasse
- ➔ On associe deux protéines uniquement si la quantité de chacune est divisé par deux exemple : à la place d'une omelette avec deux œufs- une omelette avec un œuf et 50 gr de thon à l'eau
- ➔ Si vous souhaitez remplacer votre protéine par un fromage vous divisez le nombre de gramme de protéine que vous pouvez manger exemple
  - 120 gr de protéine maigre divisé par 4 = 30 gr de fromage allégé
  - 110 gr de protéine grasse on divise par 4 aussi donc 25 gr d'un fromage plus élevé en gras

Pour toutes autres questions vous pouvez me contacter  
via le service client [contact@joanabfitness.com](mailto:contact@joanabfitness.com)