

SUMMER BODY REBORN

SB25 - FAMILLE D'ALIMENTS

Bienvenue dans notre nouveau programme
SUMMER BODY REBORN 2025.

Voici le document FAMILLE D'ALIMENTS, qui va vous être très utile tout au long du programme.

En fonction de vos allergies, intolérances ou tout simplement goûts, vous pouvez remplacer un aliment par un autre du même groupe. Le plus important est de garder la base de vos repas et menus.

EXEMPLE

Si dans votre menu vous avez le droit à une omelette avec du quinoa et de la salade, vous vérifiez dans la liste à quelle famille d'aliment l'ingrédient à remplacer se trouve et vous le remplacez par un aliment du même groupe.

Par exemple: le quinoa par de la patate douce, l'omelette par du blanc de poulet et la salade par des crudités.

ALIMENTS BONUS

En plus de tout ce qui est inscrit sur le menu, vous avez le droit chaque jour à:

- 1 càc de sirop d'agave (dans un fromage blanc par exemple)
- 1 carré de chocolat noir minimum 70% ou 1 càc de beurre de cacahuète (sans sucres ajoutés)
- Et une fois par semaine un coca zero ou un verre de vin au choix.

SUMMER BODY REBORN

SB25 - FAMILLE D'ALIMENTS

QUELQUES REGLES



On n'associe pas une protéine grasse avec un féculent à index glycémique élevé.

Exemple : éviter un repas comprenant saumon fumé + pâtes blanches.

À la place : saumon fumé + quinoa



On n'associe pas un féculent ou une légumineuse avec un produit laitier contenant plus de 15 % de MG.

Exemple : éviter riz + mozzarella dans le même repas

À la place : Riz + Carré Frais 0%



On n'associe pas un produit laitier supérieur à 10 % de MG avec une protéine grasse.

Exemple : éviter avocat + chèvre

À la place : avocat + feta allégée



On peut associer deux protéines, à condition de diviser leur quantité par deux.

Exemple : Au lieu de manger une omelette avec 2 œufs.

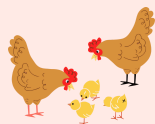
À la place : 1 œuf + 50 g de thon.

SUMMER BODY REBORN

SB25 - PROTEINES MAIGRES

VIANDES / VOLAILLES

BLANCS DE POULET
POULET SANS LA PEAU CUIT
VAPEUR
VEAU



BLANC DE DINDE
JAMBON DE DINDE
JAMBON DE POULET
CŒUR DE VOLAILLE
FOIE DE VOLAILLE
PIGEON

LARDONS FUMÉS DE VOLAILLE
CHARCUTERIE MAIGRE À MOINS
DE 5 % DE MATIÈRES GRASSES

FRUITS DE MER / CRUSTACÉS

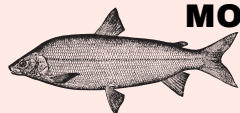
CREVETTES
CREVETTES GRISES
COQUILLES SAINT-JACQUES
MOULES
HŪÎTRES
PALOURDES
CALAMAR
CRABE
HOMARD
LANGOUSTINE
CUISSÉ DE GRENOUILLE



POISSONS BLANCS

DAURADE
SAINT-PIERRE
MERLU
SOLE
CABILLAUD
COLIN
BAR

LIEU JAUNE
MORUE FRAÎCHE
TURBOT
RAIE
ROUGET
LIEU NOIR
MERLAN
FILET DE LOTTE

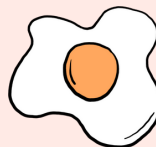


POISSONS EN CONSERVE



THON AU NATUREL EN
CONSERVE

AUTRES SOURCES DE PROTÉINES



ŒUFS
TOFU
COTTAGE

SUMMER BODY REBORN

SB25 - PROTEINES GRASSES AUTORISÉES

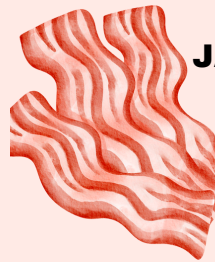
VIANDES ROUGES

STEAK DE BŒUF (OU STEAK
HACHÉ)
ROSBIF DE BŒUF
JUMEAU DE BŒUF À GRILLER
ENTRECÔTE (⚠ VEILLEZ À
RESPECTER LES QUANTITÉS
DONNÉES PAR VOTRE COACH)
FOIE DE BŒUF
FOIE DE VEAU
MERLAN



CHARCUTERIE

BACON
JAMBON BLANC



VOLAILLES (MORCEAUX PLUS GRAS).

CUISSE DE POULET (ET TOUT
AUTRE MORCEAU, SAUF LE
BLANC)
CUISSE DE DINDE (ET TOUT
AUTRE MORCEAU, SAUF LE
BLANC)
COQUELET (SAUF LE BLANC)
PINTADE



POISSONS GRAS ET FUMÉS

SAUMON FRAIS
SAUMON FUMÉ
TRUITE
TRUITE FUMÉE
THON FRAIS
THON FUMÉ
MULET



SUMMER BODY REBORN

SB25 - FÉCULENTS À INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ



RIZ BLANC

PÂTES BLANCHES

PAIN BLANC

PAIN COMPLET INDUSTRIEL

FEUILLES DE BRICK

**SEMOULE DE BLÉ (COUSCOUS
CLASSIQUE)
BOULGOUR**

GALETTES DE RIZ SOUFFLÉ

FARINE BLANCHE



SUMMER BODY REBORN

SB25 - FÉCULENTS À INDEX GLYCÉMIQUE BAS (à privilégier)

CÉRÉALES

QUINOA
FLOCONS D'AVOINE
SON D'AVOINE
PÉTALES D'ÉPEAUTRE

CÉRÉALES ET GRAINES
MARQUE JORDAN (100%
NATUREL BIO SANS SUCRE
AJOUTÉ)



MAÏS
GALETTES DE MAÏS
WASA
POLENTA

PAIN DE SEIGLE
NOUILLES DE HARICOT MUNGO
NOUILLES DE SOJA
ORGE
MILLET
SARRASIN



TUBERCULES

PATATE DOUCE
POMME DE TERRE
TOPINAMBOUR



LÉGUMINEUSES

LENTILLES
POIS CHICHES
PETITS POIS
HARICOTS ROUGES
HARICOTS BLANCS
FÈVES
SOJA (EDAMAME)
POIS GOURMANDS
POIS CASSE



SUMMER BODY REBORN

SB25 - LÉGUMES

LÉGUMES VERTS

BROCOLIS
CHOU
CHOU-FLEUR
CHOUX-RAVE
BLETTES
HARICOTS VERTS
ÉPINARDS
ASPERGES
COURGETTE
AUBERGINE
POIREAU
CÉLERI



LÉGUMES FEUILLES

ENDIVES
ARTICHAUT
CŒUR DE PALMIER
FENOUIL



COURGES

POTIRON
POTIMARRON
COURGE
BUTTERNUT



LÉGUMES RACINES

NAVET
PANAIS
SALSIFIS



CHAMPIGNONS

CHAMPIGNONS DE PARIS
GIROLLES
PLEUROTTES
MORILLES



LÉGUMES FRUITS

POIVRON



NOUILLES DE KONKAC
sont considérés comme
légume ou crudités
donc peuvent être
remplacées
par l'un ou l'autre.

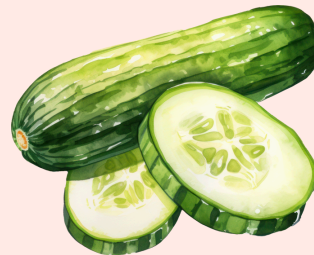


SUMMER BODY REBORN

SB25 - CRUDITÉS



TOMATES
CONCOMBRE



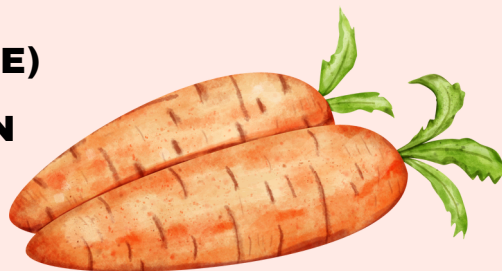
RADIS
CAROTTES

CHOU BLANC

CHOU ROUGE
COLORABI (CHOU-RAVE)



**CÉLERI BRANCHE (EN
BÂTONNETS)**



FENOUIL

ENDIVES

TOUT TYPE DE SALADE VERTE
(MÂCHE, ROQUETTE, LAITUE,
ETC.)

FEUILLES D'ÉPINARDS FRAIS



**BETTERAVE CRUE (À
CONSOMMER EN QUANTITÉ
MODÉRÉE → 1/4 DE BETTERAVE
MAXIMUM)**



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 (généralement 1/4 par repas) et accompagné des autres aliments notés dans le menu.

L'avocat peut remplacer la mozzarella par exemple .

SUMMER BODY REBORN

SB25 - FRUITS & PETITS PLAISIRS

TOUS LES FRUITS SONT AUTORISÉS LE MATIN



FRUITS AUTORISÉS AUX COLLATIONS



PETITS PLAISIRS

(1 FOIS PAR JOUR AU CHOIX)

**CARRÉ DE CHOCOLAT NOIR
MINIMUM 70% (1 CARRÉ)**



OU

MIEL (1CC)



OU

SIROP D'AGAVE (½ CC)



OU

**BEURRE OU PURÉE DE
CACAHUÈTE NATUREL (1CC)**

OU

**PURÉE D'AMANDE
NATURELLE (1 CC)**



OU

**PURÉE DE NOIX DE CAJOU
NATURELLE (1CC)**

SUMMER BODY REBORN

SB25 - FROMAGES

FROMAGE 0% DE MG

**TOUS TYPE DE YAOURT ET
FROMAGE BLANC 0% SANS
SUCRE**

CARRÉ FRAIS 0%



SKYR



FROMAGES 5% - 14%

**BRIDELIGHT
CAMEMBERT 5%
RICOTTA ALLÉGÉE 7%
COTTAGE 7%
FÊTA ALLÉGÉE 8%
FAISSELLE
SAINT MORET ALLÉGÉ
8%
CANCOILLOTTE 9%
CRÈME FRAÎCHE
ALLÉGÉE 7%
FROMAGE BLANC
BÛCHE DE CHÈVRE 12%
PHILADELPHIA ALLÉGÉ
ENTREMONT 14%**



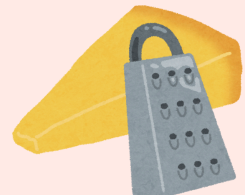
FROMAGES 15%-25%

**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 +25%

**COMTÉ
EMMENTAL
GRUYÈRE
MIMOLETTE
BLEU D'Auvergne
FOURME D'AMBERT
GORGONZOLA
ROQUEFORT
GOUDA
PARMESAN**

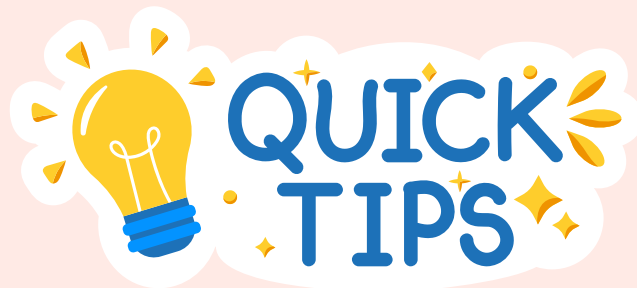


SUMMER BODY REBORN

SB25 - FROMAGES



**LA QUANTITÉ AUTORISÉE
POUR LES FROMAGES
A MOINS DE 25% DE MG EST DE 60G ET
POUR CEUX DE PLUS DE 25% DE MG 30G.**



**VOUS POUVEZ DE TEMPS EN TEMPS
REEMPLACER VOS PROTEINES PAR 60G DE
FROMAGE.**

**PROTEINES GRASSES PAR FROMAGE
15-25% (EX: SAUMON PAR MOZZA) ET
PROTEINES MAIGRES PAR FROMAGES
0-15% DE MG (EX: POISSON BLANC PAR
COTTAGE).**

SUMMER BODY REBORN

SB25 - PETITS DEJ, GRAINES ET FRUITS SECS

VOS PETITS DEJ

**VOUS POUVEZ REMPLACER UN
PETIT DÉJEUNER SUCRÉ PAR UN
PETIT DÉJEUNER SALÉ EN
PIOCHANT DANS VOS ANCIENS
MENUS POSTÉS MAIS VOUS NE
POUVEZ PAS REMPLACER UN
PETIT DÉJEUNER DÉTOX PAR UN
AUTRE**



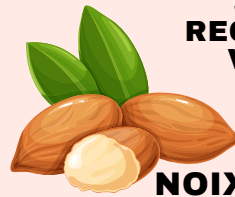
GRAINES ET CÉRÉALES

**FLOCON D'AVOINE
SON D'AVOINE
PÉTALES DE SARRASIN
GRANOLA NATURE SANS SUCRE
AJOUTÉ
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
CRANBERRIES
CUILLÈRE À CAFÉ DE PURÉE
DE CACAHUÈTE 100% NATUREL
OU PURÉE D'AMANDE
CHÂTAIGNE OU MARRON**



SUMMER BODY REBORN

SB25 - SUCRANTS AUTORISÉS

FRUITS SECS AUTORISÉS



SIROP D'AGAVE

MIEL

SUCRE DE BOULEAU

YACON-SIRUP



SIROP DE FLEUR DE COCO

SIROP D'ÉRABLE 100% NATUREL

MIEL DE DATTE NATUREL

SUCRE DE COCO

STEVIA ,TUTTI FRUTTI

