

SUMMER BODY REBORN

FW25/26 - Week 1 CONSEILS

Bienvenue dans notre nouveau programme
SUMMER BODY REBORN 2025.

Voici le 1er menu FALL/WINTER 25/26 de rééquilibrage alimentaire.

Le menu va du lundi au vendredi, et le week-end tu reproduis tes 2 journées préférées de la semaine.

Note, que par souci d'allergie, intolérance ou tout simplement de goût, tu pourras remplacer des aliments en utilisant le document "Famille d'aliments".

CALCUL BESOINS JOURNALIERS

Les quantités indiqués dans le menu ont été calculées pour une personne de 60kg.

Les aliments sont pesés crus.

Pour les féculents et légumineuse, il faut multiplier par 3 lorsque nous les cuisons.

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

(Portion en gramme x ton poids en kg) / 60

EXEMPLE

**Il est noté dans le menu: 30g féculents et 120g de protéines.
(portions de base pour 1 personne de 60kg).**

Si je pèse 70kg:

**Féculents:
(30 x 70) / 60 = 35g**

J'ai donc le droit à 35g de féculents crus, soit 105g de féculents cuits (35x3).

**Protéines:
(120 x 70) / 60 = 140g**

J'ai donc le droit à 140g de protéines.

SUMMER BODY REBORN

FW25/26 - Week 1 ALIMENTS BONUS

En plus de tout ce qui est inscrit
sur le menu, tu as le droit:

CHAQUE JOUR A 1CAC DE SIROP D'AGAVE

(dans un fromage blanc par exemple) + **2 ALIMENTS** au choix
dans cette liste **LES JOURS D'ENTRAINEMENT UNIQUEMENT et**
1 SEUL LES AUTRES JOURS:

SUCRÉ NATUREL

- 2 dattes Medjool dénoyautées - 70 kcal
- 1 boule de sorbet 100% fruits - 80 kcal
- 1 càc de confiture 100% fruits sans sucre ajouté - 20 kcal
- 1 frozen yogurt maison (1 skyr mixé avec des fruits congelés) - 85 kcal
- 1 fromage blanc ou skyr avec des framboises - 90 kcal

CHOCOLAT & OLÉAGINEUX

- 1 carré de chocolat noir minimum 70% - 70 kcal
- 1 càc de beurre de cacahuète (sans sucres ajoutés) - 95 kcal
- 1 càc de purée d'amande complète - 65 kcal
- 5 oléagineux (amandes, noix de cajou, noix, noisettes, etc.) - 30-40 kcal

COMBINAISONS GOURMANDES

- 1 banane avec 1 càc de beurre de cacahuète - 190 kcal (Si tu optes pour cette option, tu ne choisis que ça - pas d'autre aliment bonus ce jour-là)
- 1 Wasa tartiné d'1 càc de beurre de cacahuète - 70 kcal

SALÉ GOURMAND

- 1 Wasa tartiné de carré frais 0% - 45 kcal
- 5 olives vertes ou noires - 30 kcal
- 30g de mozzarella ou feta - 85 kcal

GATEAU AU CHOCOLAT HEALTHY MAISON

(Si tu optes pour cette option, tu ne choisis que ça: 1 part = 169 kcal)
RECETTE POUR 4 PARTS: 150g de compote de pommes + 2 oeufs + 3
càs de farine d'avoine (ou flocons mixés) + 50g de choco noir 70% fondu
+ 1càc de levure. 20/25 min à 180°C

SUMMER BODY REBORN

FW25/26 - Week 1 LUNDI

PETIT DEJ

Fromage blanc,
1 poire en dés,
graines de chia,
cannelle.

Café ou thé sans
sucre avec lait
végétal ou écrémé
en option

COLLATION

-1 pomme
-5 amandes

DEJEUNER

Bowl automnal quinoa-poulet :

- 30g quinoa cru
(90g cuit)
- 120g blanc de
poulet grillé en
lanières
- Cubes de
courgettes rotis
- Pousses
d'épinards,
grenade
- 1 càc huile d'olive
+ citron

COLLATION

1 kaki + 5 noix +
Skyr

+

Option 1: Skyr

Option 2: 2 càs de
cottage

Option 3: Shake de
protéines

DINER

Soupe butternut & œufs pochés (pour 4 pers):

- Faire revenir
butternut + 1 oignon
+ 2 petites pommes
de terre dans 2 càs
huile d'olive à feu fort
5 min
- Couvrir d'eau, cuire
30 min, mixer
- Servir avec 2 œufs
pochés +
champignons poêlés

NOTES

Recette de la soupe
pour 4 personnes,
mais vous pouvez
diviser par 4 pour 1
portion, ou bien
congeler les
portions
supplémentaires
pour les semaines
suivantes.

SUMMER BODY REBORN

FW25/26 - Week 1
MARDI

PETIT DEJ

DETOX:

**1 grand verre d'eau
citronnée**

**Thé vert ou café
sans sucre**

1 kiwi + qq raisins

Omelette blanche :

**5 blancs d'œufs ou
1 œuf entier +
2 blancs**

5 amandes

COLLATION

**1 clémentine
5 noisettes**

DEJEUNER

Bowl quinoa-feta- betterave :

- **30g quinoa cru
(90g cuit)**
- **60g feta**
- **Betterave cuite
en cubes**
- **Roquette,
grenade, noix**
- **1 càc huile
d'olive + vinaigre
balsamique**

COLLATION

**1 pomme
5 noix
+**

Option 1: Skyr

**Option 2: 2 càs de
cottage**

**Option 3: Shake de
protéines**

DINER

RECETTE BONUS

Pâtes aux champignons:

- **30g pâtes
complètes crues
(90g cuites)**
- **200g champignons
de Paris sautés**
- **2 càs crème
allégée 15%**
- **20g parmesan
râpé**
- **Ail, persil, poivre**
- **Salade verte**

NOTES

**Recette bonus
détaillée sur le PDF
dédié.**

SUMMER BODY REBORN

FW25/26 - Week 1
MERCREDI

PETIT DEJ

**Bowlcake
automnal :**
50g flocons
d'avoine, 1 œuf,
2 càs lait
d'amande, 1 càc
pépites chocolat,
cannelle, compote
pommes 1min30
micro-ondes
1 kiwi
Café ou thé

COLLATION

**Quelques raisins +
5 amandes**

DEJEUNER

**Tartine chèvre chaud
& poire :**

- 2 tranches pain de seigle (60g) grillées
- 60g chèvre frais
- 1 poire rôtie au four (cannelle + miel)
- Roquette, noix, vinaigre balsamique
- 1 œuf dur

COLLATION

**-1 pomme
-5 noisettes
+
Option 1: Skyr
Option 2: 2 càs de cottage
Option 3: Shake de protéines**

DINER

**Saumon en
papillote express
(15 min) :**
110g pavé saumon
Fenouil + citron +
aneth en papillote
Brocolis vapeur,
puis revenus dans 1
càc huile d'olive

NOTES

SUMMER BODY REBORN

FW25/26 - Week 1 JEUDI

PETIT DEJ

Granola bowl :

30g de Granola
maison (cf recette en
notes)
+ 100g yaourt grec 0%
+ pomme en dés.

Café ou thé sans
sucre avec lait
végétal en option

COLLATION

1 Banane
5 noix de cajou

DEJEUNER

Salade de pâtes courge-chèvre :

- 30g pâtes
complètes crues
(90g cuites)
- Cubes de courge
rôtie
- 50g chèvre frais
- Pousses
d'épinards, noix,
cranberries
- 1 càc huile
d'olive + vinaigre
balsamique

COLLATION

1 poire
+ 5 amandes
+
Option 1: Skyr
Option 2: 2 càs de
cottage
Option 3: Shake de
protéines

DINER

Cabillaud & purée patate douce :

- 120g filet de
cabillaud vapeur
- Purée : 200g
patate douce +
lait d'amande
- Haricots verts
Citron, persil

NOTES

RECETTE GRANOLA MAISON:

200g flocons d'avoine
+ 50g amandes
effilées + 2 càs miel +
2 càs huile + 1 càc
cannelle + pincée de
sel. Mélanger, cuire
20-30min à 160°C.

SUMMER BODY REBORN

FW25/26 - Week 1 VENDREDI

PETIT DEJ

Toast protéiné :

- 2 tranches pain de seigle (60g) toastées
- 1 carré frais allégé
- 2 œufs mollets
- Avocat (1/4), sel, ciboulette
- Café ou thé avec lait végétal ou écrémé en option

COLLATION

1 kiwi
5 noisettes

DEJEUNER

Taboulé maison :

- 90 g semoule cuite (30g crue), tomates, concombre, menthe, oignon nouveau, citron, 1 càc huile d'olive
- 120g de cottage

COLLATION

AUTUMN SPICE MATCHA :

- 1 càc matcha +
250ml lait d'avoine
chaud + cannelle +
muscade + 1 càc
sirop d'érable + 5
noisettes
+
Option 1: Skyr
Option 2: 2 càs de
cottage
Option 3: Shake de
protéines

DINER

Poulet rôti miel-thym & légumes racines:

- 110g cuisse poulet sans peau
- Carottes, panais, patate douce rôtis
Marinade miel + thym + citron
- Salade verte

NOTES

SUMMER BODY REBORN



N'hésite pas
à partager tes
assiettes et
nous taguer
sur Instagram !



@joanabfitness



www.joanabfitness.com

U CAN
DO IT



Joana Bfitness
coach sportif