

SÈCÈCHE 1.0

FITBY
Sonia

OBJECTIF TOUS #ENBOMBE !

ÉDITION 2022

Avant-propos**3****Partie 1 : Régime de sèche & perte de poids****6 à 19**

Quel est le principe d'une sèche et comment la réaliser ?

7 à 9

Comment adapter les portions à son poids ?

10

Comment fonctionnent les apports nutritionnels ?

11 à 12

Quels sont les aliments à privilégier et à éviter ?

13 à 14

Quelles sont les nouvelles habitudes à adopter ?

15 à 16

Comment adapter le programme à chacun ?

17

Toutes les réponses à vos questions les plus fréquentes !

18

Suivez votre progression au fil des semaines !

19**Partie 2 : Six semaines de menus !****20 à 115**

Les indispensables à avoir dans son placard !

21

Semaine 1 : Le tout, c'est de commencer !

22 à 37

Semaine 2 : Le succès est dans la régularité.

38 à 53

Semaine 3 : Ne baissez jamais les bras !

54 à 67

Semaine 4 : Vous êtes arrivées à la moitié !

68 à 83

Semaine 5 : Objectif presque atteint !

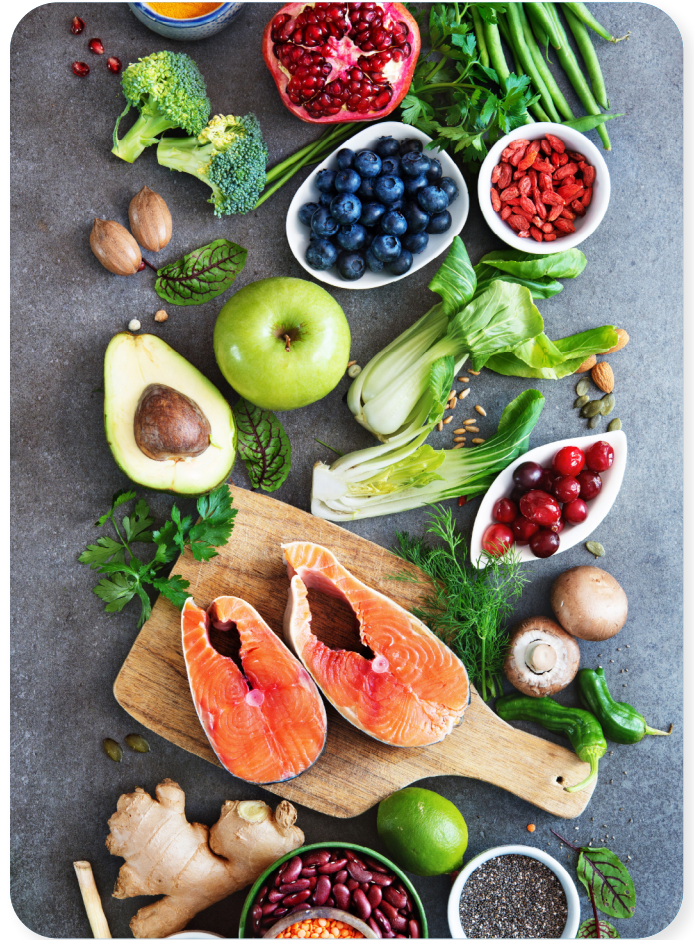
84 à 99

Semaine 6 : Dernière ligne droite.

100 à 116**Derniers mots****117 à 118**

AVANT-PROPOS

Ce programme alimentaire s'adresse à toutes les personnes souhaitant **retrouver leur poids de forme** après avoir fait **quelques écarts**, ou **éliminer des graisses stockées** à la suite d'une prise de masse ou d'une grossesse, par exemple. La nutrition étant **l'équilibre entre les apports et les dépenses énergétiques**, une activité physique amplifiera vos résultats. Le programme s'articule en deux parties. La première vous permettra de **comprendre ce qu'est une sèche** et **comment l'adapter à tous** (*femmes, hommes, enfants et femmes allaitantes*). La seconde correspond **au plan d'action avec les six semaines de menus**, accompagnées de recettes ! Ainsi, ce programme vous permettra à la fois **d'atteindre votre objectif**, mais également de **vous rendre autonome quant à vos choix alimentaires**.



Si c'est une grande première pour vous, ne paniquez pas ! Je vais **tout vous expliquer**, et vous accompagner **tout au long du programme** afin que vous puissiez **le réaliser au mieux**, et que vous y preniez même **du plaisir**.

Je vous demande d'être **motivé(e)s à 100%** pour pouvoir commencer, mais surtout de faire de votre mieux **sans vous mettre de pression**.

Ce guide vous apprendra à **manger équilibré** par la suite, grâce à **mes conseils nutritionnels de coach sportive diplômée d'État** et expérimentée ainsi que ceux d'une **diététicienne, elle aussi diplômée d'État**.

DISCLAIMER

L'ouvrage « **Sèche 2022** » a été édité par la marque « **FIT BY SONIA** ». Ces conseils ne sont pas formulés pour répondre à des problèmes de santé de quelque nature que ce soit. Si vous rencontrez des douleurs ou autres problèmes, vous devez consulter un médecin.

Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé quel qu'il soit.

Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé, un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié. Chaque individu a ses propres besoins spécifiques, et les informations contenues dans cet ouvrage servent seulement de cadre à des « conseils généraux ».

Cet ouvrage ne prend en compte aucun objectif, situation ou obligations personnelles.

La marque **FIT BY SONIA** ne donne aucune garantie et ne fait aucun commentaire sur ce qui est exprimé ou impliqué au niveau de l'actualité, de l'exactitude, de l'exhaustivité, de la fiabilité ou de la pertinence de l'information contenue dans l'ouvrage. Les informations relèvent des différences d'opinions des professionnels, de l'erreur humaine en préparant cette information et des situations propres à chaque individu.

La marque **FIT BY SONIA** n'assume aucune responsabilité pour tout dommage lié à l'information ou au contenu de l'ouvrage. Si vous utilisez ou si vous

vous appuyez sur des informations de l'ouvrage, il vous revient la responsabilité de vous assurer, par une vérification indépendante, de son actualité, de son exhaustivité, de sa fiabilité et de sa pertinence pour vos affaires personnelles et individuelles.

Vous devez toujours obtenir le conseil d'un professionnel de la santé adapté à votre propre situation.

Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent ou sont exploités pour la licence de la marque **FIT BY SONIA**.

Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquiert ou fait usage de l'ouvrage.

Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips vidéo, les marques de commerce, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

La société éditrice ne saurait être tenue responsable d'éventuels problèmes survenus en cas de mauvais usage de cet ouvrage.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par tous procédés, réservés pour tous pays.



Ce livre numérique est protégé par le copyright, droit des propriétés intellectuelles, et est dédié à un usage strictement individuel. Il est formellement interdit de le copier, partager, transférer, offrir, fournir, divulguer, vendre, sous quelque forme que ce soit, sous peine de poursuites judiciaires par la société ayant droit.

Article L111-1

L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. Ce droit comporte des attributs d'ordre intellectuel et moral, ainsi que des attributs d'ordre patrimonial. Le code de la propriété Intellectuelle définit donc deux composantes au droit d'auteur.

Article L122-4

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Article 335-4

Est punie de deux ans d'emprisonnement et de 300 000 euros d'amende toute fixation, reproduction, communication ou mise à disposition du public, à titre onéreux ou gratuit, ou toute télédiffusion d'une prestation, d'un livre digital.

Une équipe de sécurité veille sur Internet et les réseaux sociaux à la protection de l'œuvre. À distance, l'équipe de sécurité connaît le nombre de téléchargements faits, grâce au lien de téléchargement propre à l'acheteur. Chaque exemplaire de l'ebook contient deux filigranes (l'un visible, l'autre invisible) comportant les coordonnées personnelles de l'acheteur.

RÉGIME DE SÈCHE ET PERTE DE POIDS

LET'S GO !



Quel est le principe d'une sèche & comment la réaliser ?

Qu'est ce qu'une sèche ?

Le terme « **sèche** » correspond à une perte de poids visant à **diminuer le stock de graisse** présent dans le corps pour en faire **ressortir la masse maigre** (les muscles), grâce à une alimentation saine. Une sèche est à différencier du régime hypocalorique qui consiste uniquement à affiner sa silhouette. Dans ce programme, le but est de permettre à chacun de retrouver **son poids de forme**, c'est-à-dire le poids dans lequel chaque individu se sent le mieux tant qu'il se situe dans la tranche de l'Indice de Masse Corporelle idéale (compris entre 18,5 et

25), et qu'il est stable. L'IMC se calcule de la façon suivante : poids (en kg)/ taille (en cm)².

Cependant, celui-ci n'est **pas toujours fiable**, il dépend de la pratique sportive et du métabolisme de chaque individu. Il est donc important de se fier à **son reflet** plutôt qu'aux chiffres exacts qui ne sont pas forcément adaptés. Ce qui compte, c'est de se sentir **bien dans sa peau et en forme** (condition physique) !

Pourquoi démarrer une sèche ?



- ✓ Performance : pour les sports d'endurance ou de musculation, par exemple.
- ✓ Effet détox : tous les repas sont préparés «maison», limitant les aliments ultra-transformés.
- ✓ Tremplin : pour repartir sur de bonnes bases.
- ✓ Recherche de bien-être : amélioration du poids, du confort digestif mais aussi de l'estime de soi.

Qu'est ce qu'un régime hypocalorique ?

Le régime hypocalorique est un régime **faible en calories**. Il vise à **alléger les apports caloriques de la journée**, obligeant donc l'organisme à **puiser dans ses réserves de graisses** afin de s'en servir comme **carburant énergétique**, à la place des glucides de l'alimentation (le sucre).

Pour cela, la **dépense énergétique doit être supérieure de 20 à 25% aux apports**.



Quel est le principe d'une sèche & comment la réaliser ?

De façon à contrôler l'apport énergétique, **les nutriments à limiter** sont :

- ★ **Les lipides** (*graisses*) qui sont les + énergétiques
- ★ **Les glucides** (*en particulier les glucides simples ou «sucres»*)

Si le programme élaboré ici est **beaucoup moins strict** que celui que nous pouvons retrouver lors des compétitions sportives par exemple, il **s'en inspire fortement**. Celui-ci permet de **perdre du poids durablement**, sur une période donnée, grâce à **des menus gourmands et équilibrés** pour n'éprouver **aucune frustration**, et vous empêcher ainsi de **reprendre vos kilos perdus**.



Combien de fois puis-je faire le programme ?

Il est à effectuer **au maximum 3 fois** dans l'année sur une période de **6 semaines maximum** à chaque fois, dans l'objectif d'**affiner sa silhouette et de se rapprocher de son poids de forme**. Il est important de **respecter la durée recommandée** afin d'**éviter toute fatigue chronique, blessures** ou encore des **problèmes de santé**. Il vous servira à la fois à **atteindre vos objectifs**, mais également à **vous rendre autonome** quant à vos choix alimentaires.

Comment remanger après une sèche ?



Entre chaque sèche, il est nécessaire de faire **une pause de 2 semaines minimum**. Pour reprendre une alimentation équilibrée et variée, il est important de **réintroduire** les calories supprimées.

En pratique, vous pouvez reprendre les 6 semaines de sèche en ajoutant par semaine : 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de féculents cuits, 1 dessert, 1 viennoiserie et en retirant une demi-portion de viande, poisson ou oeuf et un produit laitier.

Quel est le principe d'une sèche & comment la réaliser ?

Comment bien relever le challenge ?

Comme pour chaque programme, il peut-être parfois **difficile de « s'engager »** car cela signifie qu'il faut être prêt à **modifier et accueillir de nouvelles habitudes**, quitte à **modifier son organisation de vie**. L'objectif est de **prendre le temps de cuisiner et de manger des repas sains et équilibrés** tout en continuant à **se faire plaisir**. La frustration n'est pas l'objectif de ce programme car elle entraîne bien souvent des abandons et des échecs.

Il est donc important de **manger des portions raisonnables** afin de **répondre aux besoins de votre corps**. Tout est **une question d'équilibre** entre ce que nous mangeons et ce que nous dépensons. Ne vous inquiétez pas, nous sommes **loin du cliché du régime très restrictif !**



Les aliments à privilégier et à éviter ? | 🔍

- ✓ Les produits laitiers et le fromage
- ✓ Les légumineuses
- ✓ Les légumes
- ✓ Les fruits
- ✓ Les viandes, poissons, oeufs et équivalents
- ✓ Les produits céréaliers et équivalents
- ✓ Le pain
- ✓ Les matières grasses
- ✗ Les produits sucrés
- ✗ Les boissons autres que l'eau

Tous ces groupes sont **indispensables**, à l'exception de celui des produits sucrés, et des boissons autres que l'eau. Chaque groupe **apporte des nutriments et micro-nutriments spécifiques**, qui contribuent à la **santé physique et mentale**.

Néanmoins, il est important de **conserver un apport minimum en lipides** (Oméga 3 et 6) car ils sont **essentiels** pour le bon fonctionnement neuronal et la santé cardio vasculaire.

On privilégiera donc les **sources de bonne qualité** (plutôt d'origine végétale) en **limitant celles d'origines animales ou cachées**, grâce à un choix de viandes maigres et non d'aliments ultra-transformés.

Comment adapter les portions à son poids ?

Comment adapter sa ration en fonction de sa physionomie par un calcul simple ?

Pour savoir quoi mettre dans votre assiette au moment du repas, voici un calcul simple à réaliser.

Nous vous rappelons que le programme est initialement basé sur une personne de 60 kg.

Portion du menu en gr x votre poids en kg

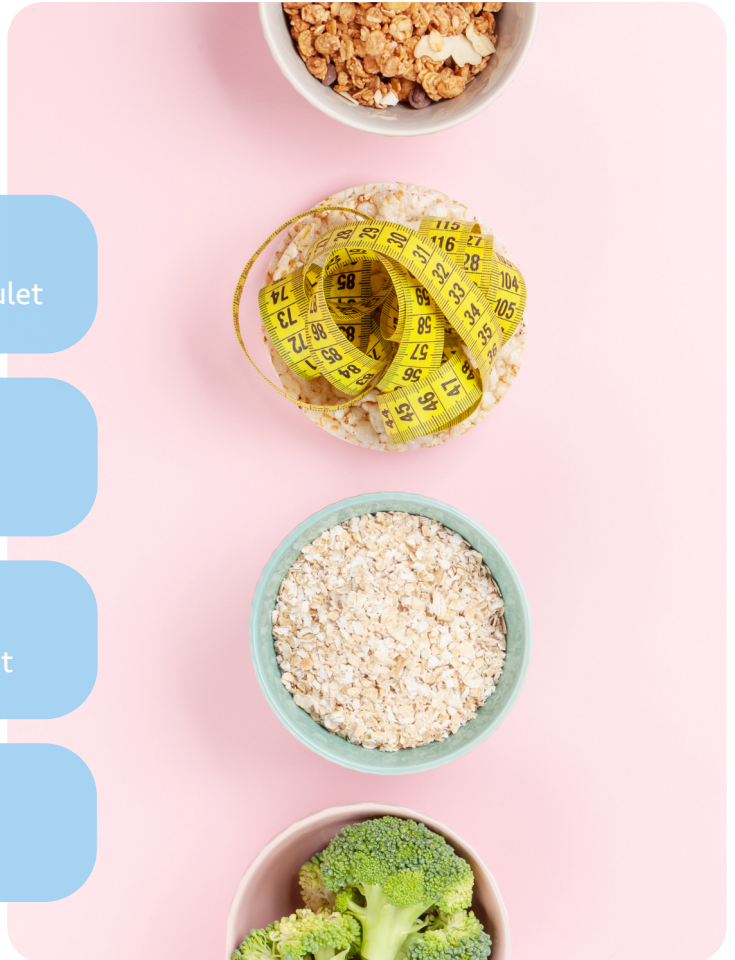
Poids de base du programme (soit 60kg)

Par exemple, si vous pesez 53 kilos :
 $150 \text{ gr de poulet} \times 53 \text{ kg} / 60 \text{ kg} = 132,5 \text{ gr de poulet}$

Par exemple, si vous pesez 53 kilos :
 $50 \text{ gr de riz} \times 53 \text{ kg} / 60 \text{ kg} = 44 \text{ gr de riz}$

Par exemple, si vous pesez 78 kilos :
 $150 \text{ gr de poulet} \times 78 \text{ kg} / 60 \text{ kg} = 195 \text{ gr de poulet}$

Par exemple, si vous pesez 78 kilos :
 $50 \text{ gr de riz} \times 78 \text{ kg} / 60 \text{ kg} = 65 \text{ gr de riz}$



Comment fonctionnent les apports nutritionnels ?

Comme dit précédemment, ce programme est basé sur une femme d'environ 60 kg.

Avant de commencer, il est nécessaire de savoir que **chaque corps est différent**. Avant de lire et suivre les recommandations qui suivent, il est important d'**écouter son corps** et d'**adapter les quantités** en fonction de sa faim, de son rassasiement et surtout de sa fatigue.

Les féculents :

Les féculents sont constitués de **multiples aliments qui sont d'origine végétale**. Ils sont **générateurs de glucides** mais aussi de **minéraux** et de **vitamines**.

Céréales

Blé, riz, maïs, seigle, orge, avoine, sorgo, millet et produits dérivés comme la farine, la semoule, les pâtes, les galettes, le pain, les céréales du petit déjeuner, ...

Légumes secs

Appelés aussi légumineuses
haricots secs, fèves, pois chiches, pois secs, lentilles, graines de soja, flageolets, ...

Pommes de terre/Tubercules

Pommes de terre, patates douces, manioc, ...

Les protéines (végétales & animales) :

Les protéines permettent le **bon fonctionnement de l'organisme** grâce aux acides aminés présents. Elles n'apparaissent pas en proportions équivalentes dans les protéines végétales et animales. Essentielles et indispensables dans les repas, elles ont aussi pour objectif de **réparer** mais également d'**entretenir** de nombreuses parties du corps, notamment les muscles.



★ Les protéines végétales ont **beaucoup de bienfaits pour la santé** de l'Homme. **Pauvres en calories** en comparaison aux protéines animales, elles permettent d'**éviter de stocker de la graisse** dans le corps car elles sont **riches en fibres alimentaires**. De plus, ce type de protéines **limite les fringales** en prolongeant la satiété, **stabilise la glycémie**, **renforce le système immunitaire** et **favorise le transit intestinal**.

★ Les protéines animales **proviennent de la viande**, de la **charcuterie**, du **poisson**, des **fruits de mer**, mais aussi **des produits laitiers** comme le lait et les œufs. Considérées comme **de meilleure qualité**, les protéines animales sont **riches en acides saturés**.

Comment fonctionnent les apports nutritionnels ?

Comment adapter son apport en protéines et par quoi les remplacer ?

Pour une femme pesant entre 50 kg à 90 kg, les **quantités moyennes en viande, poisson, oeufs et protéines végétales** varient entre 80 gr et 200 gr par repas.

Viandes maigres

Escalope de poulet, dinde, veau, boeuf 5% mg, viande des grisons, jambon de viande blanche découenné et dégraissé, ...

Poissons gras riches en Omega 3

Saumon, truite, sardine, hareng, maquereau, thon : les Oméga 3 qu'ils contiennent **sont indispensables à notre santé.**

Autres sources d'Oméga 3

Avocats, huiles, fruits à coque, graines ...

Fromages

Il faudra se tourner vers des **fromages frais** car ils seront plus riches en eau, donc **moins riches en lipides.**

Les matières grasses :

Les matières grasses sont des **apports nutritionnels importants** pour la constitution de nos cellules. Il est primordial de **faire la différence** entre celles qui sont essentielles au **bon fonctionnement** de l'organisme, et au contraire, celles qui sont inutiles, voire **dangereuses** lorsqu'elles sont **consommées en grande quantité.**

Les bonnes matières grasses végétales : les huiles d'olive, de noix, de colza, de lin, de caméline, de soja et de tournesol, les fruits à coque comme les amandes, les noisettes, les noix et les graines de courge, de lin, de chia, de chanvre, de tournesol.



Les sucres :

Le sucre présente des côtés **négatifs mais aussi positifs** dans notre alimentation. C'est un carburant **énergétique** important pour **le bon fonctionnement des cellules.** C'est pour cela qu'il joue **un rôle crucial** que ce soit sur notre cerveau, sur notre coeur, nos muscles, mais aussi nos globules rouges. Le sucre est considéré comme un bon sucre lorsque, comme les matières grasses, il **apporte de l'énergie** et qu'il est consommé de manière **raisonnable.** Le **mauvais sucre** quant à lui est souvent présent dans les boissons telles que **le soda** ou dans des aliments qui peuvent provoquer des maladies comme le diabète.

Quels sont les aliments à privilégier & à éviter :

Pour rester en **bonne santé** mais aussi pour **contrôler votre poids**, il y a des aliments à **privilégier** et d'autres à **éviter** voire à **bannir**. Vous serez surpris(e) de trouver certains aliments déconseillés dans les listes ci-dessous, mais ils sont bien à limiter si vous souhaitez rester en bonne santé et **atteindre vos objectifs**.

Les produits laitiers



- ✓ Lait écrémé ou demi-écrémé
- ✓ Laitages naturels écrémés
- ✓ Fromages frais
- ✗ Lait entier
- ✗ Laitages (+1% de mg)
- ✗ Fromages
- ✗ Laitages sucrés ou aromatisés

Pain ou équivalents



- ✓ Pain complet aux céréales
- ✓ Waza
- ✓ Pain de seigle
- ✓ Muffin complet
- ✗ Pain blanc
- ✗ Pain de mie

Viandes, poissons, oeufs et équivalents



- ✓ Volaille sans peau
- ✓ Boeuf maigre
- ✓ Porc dans le filet
- ✓ Escalope de poulet ou dinde
- ✓ Oeufs
- ✓ Poissons gras
- ✓ Poissons cuisinés sans gras
- ✓ Tofu
- ✗ Viandes grasses
- ✗ Charcuterie
- ✗ Viandes en sauce
- ✗ Poissons cuits avec beaucoup d'huile

Féculents



- ✓ Légumes secs
- ✓ Pommes de terre, patates douces
- ✓ Riz, pâtes, blé complet
- ✓ Quinoa, boulgour

Produits sucrés



- ✓ Fruits
- ✗ Confiture et miel
- ✗ Gateaux (tous types)
- ✗ Sucre en poudre
- ✗ Barres chocolatées
- ✗ Pâtisseries & viennoiseries
- ✗ Chocolat

Quels sont les aliments à privilégier & à éviter :

Légumes



- ✓ Tous
- ✓ Frais, en conserve ou surgelés
- ✗ Avocats (à limiter)

Boissons



- ✓ Eau
- ✓ Cafés
- ✓ Thés & tisanes
- ✓ Jus de légumes
- ✗ Boissons sucrées
- ✗ Soda & sirops
- ✗ Jus de fruits
- ✗ Alcool

Matières grasses



- ✓ Huile d'olive
- ✓ Huile de colza
- ✓ Amandes
- ✓ Graines de courge
- ✓ Huile de coco
- ✓ Graines de sésame
- ✗ Huile de tournesol
- ✗ Beurre
- ✗ Mayonnaise
- ✗ Fritures, sauces cuites et en pot
- ✗ Plats industriels
- ✗ Fast-food
- ✗ Beurre de cacahuète

Notes à moi-même :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les nouvelles habitudes à adopter ?

Dans ce programme, il existe **très peu de produits sucrés**, afin de vous aider à **perdre du poids** et surtout à **être en bonne santé**. Il est important de **manger équilibré** sans pour autant enlever les petits plaisirs.

C'est pour cela que nous vous proposons des **recettes dites « healthy » mais gourmandes** afin de vous **éviter toute frustration** qui pourrait jouer sur votre mental. Les recettes sont donc **pauvres en sucres** et composées de sucrants à index glycémique bas. Les produits laitiers ne présentent pas de sucres ajoutés. Il s'agit de commencer à retirer le sucre dès que l'on peut. L'objectif est réellement de **pouvoir supprimer le sucre des plats**. Pour commencer, et si c'est trop difficile pour vous, vous pouvez ajouter **les sucrants suivants** : *sucre de coco, sucre muscovado, sucre rapadura, sucre complet, le miel ou encore le sirop d'érable/agave.*

Ne pas sous-estimer l'hydratation :

Il est important de **s'hydrater quotidiennement**. L'eau est **indispensable** pour la santé. Elle participe au **bon fonctionnement de notre organisme**. L'eau est **bénéfique** grâce à ses différentes vertus : elle **maintient la température corporelle, favorise la circulation sanguine, oxygène les cellules présentes dans le corps, élimine les déchets et les mauvaises toxines, ...**

L'être humain élimine **jusqu'à 2,5 litres d'eau chaque jour**, c'est pour cela qu'il est nécessaire de boire **une quantité suffisante tous les jours**.

Même si l'eau est présente dans plusieurs aliments, il faut tout de même boire dans l'idéal **1,5 litre d'eau par jour**.



Quelles boissons privilégier ?

De nombreuses personnes n'arrivent pas à boire de l'eau et cela pour différentes raisons. Cela peut être à cause du goût par exemple. Il existe d'autres **alternatives** pour s'hydrater **sans pour autant boire des sodas**. Parmi elles, les **tisanes, les infusions, les thés** ou encore **les cafés**. Il ne faut cependant pas en abuser et **ne pas dépasser 2 tasses par jour**. Il est également possible d'**aromatiser votre eau** avec une rondelle de **concombre**, du **gingembre**, de la **menthe**, du **citron**, du **basilic** ou encore **des fruits** tels que les framboises, les fraises, la poire...

Quelles sont les nouvelles habitudes à adopter ?

Prendre le temps de bien manger :

Il est important de **manger équilibré et sainement**, mais surtout de **prendre le temps d'apprécier** chaque aliment. Il est conseillé de s'asseoir au moins 20 minutes pour manger son repas. Pourquoi ? C'est très simple ! Il faut **laisser le temps à votre cerveau de prendre conscience que vous êtes en train de manger** afin qu'il puisse **vous transmettre le signal de satiété et ainsi vous permettre de mieux digérer**. Sinon, vous allez continuer à manger et en quantité plus importante que ce qu'il vous faut et de ce que vous avez besoin. Pour cela, il faut prendre le temps de mastiquer et faire de courtes pauses entre chaque

bouchée. Il est également **conseillé de manger à des heures fixes** (toutes les 6h environ) pour que vous ayez un bon rythme.

Nous savons que s'organiser et prendre le temps de manger est compliqué lorsque nous avons un rythme de vie chargé. Afin d'éviter tout « écart » à cause de la fatigue, nous vous conseillons, si vous en avez la possibilité, de **cuisiner au maximum vos plats à l'avance et de les conserver au frais (au réfrigérateur ou au congélateur)**. Cela vous facilitera la tâche et vous serez tranquille pour le reste de la semaine sans vous soucier de la cuisine.

Se faire plaisir le week-end :

Il est important de **manger équilibré sans avoir de sentiment de frustration** qui entraîne une baisse de motivation et souvent un relâchement d'efforts. C'est pour cela qu'il est **nécessaire de continuer à se faire plaisir tout au long du programme**.

Ainsi, vous pouvez **privilégier des aliments gourmands mais sains** le week-end. Par exemple, **des gâteaux allégés, des plats gourmands cuisinés par vous-même** afin de pouvoir **faire attention aux quantités de matières grasses, de sel et de sucre**.



Pratiquer une activité physique :

Manger de manière saine et équilibrée est **nécessaire** pour votre santé, mais il est également primordial de **pratiquer une activité sportive et physique à côté**. Une fois que vous avez terminé ce programme et si vous souhaitez continuer votre transformation, vous trouverez également sur le site soniatlev.fr des programmes sportifs, qui vous aideront à **poursuivre vos objectifs**.

Comment adapter le programme à chacun ?

Pour adapter vos repas, **ajustez les quantités** selon votre **taille**, votre **poids**, votre **activité physique**, et vos **besoins**, et pesez les aliments crus.

Par exemple, si vous devez ajuster une quantité de riz, pesez votre riz avant cuisson.

Pour les enfants :

Chaque enfant doit maintenir **une bonne alimentation**, c'est-à-dire manger des nutriments essentiels à son développement et à sa croissance. Un enfant **ne doit donc pas faire de régime pour ne pas fragiliser son organisme et déstabiliser sa croissance**. Sauter un repas peut perturber son **équilibre et engendrer des carences alimentaires importantes**. Un enfant **ne peut également pas jeûner**. Il est néanmoins **possible d'adapter les repas de ce programme pour pouvoir le partager avec vous**. Il est conseillé **d'ajouter de la matière grasse ou du sucre dans leurs plats**. Les besoins diffèrent selon l'âge. Par exemple, un enfant de cinq ans n'aura pas les mêmes besoins qu'un enfant de quatorze ans.

Pour les hommes :

Ce programme a été créé pour les femmes de 60 kg environ. Si un homme veut suivre le programme, il doit **l'adapter en fonction de sa taille, de son poids, et de son activité physique**. Nous le savons tous, **les hommes et les femmes n'ont pas les mêmes besoins alimentaires**.

Afin de pouvoir avoir des **résultats**, les hommes doivent alors **ajuster** :

- ★ La quantité de protéines : *(même calcul que pour les femmes)*
- ★ La quantité de féculents : *(ajouter 20 gr à 30gr)*
- ★ La part de légumes : *(ajouter 50 gr à 80 gr)*

Pour les femmes allaitantes :

Pour un nouveau-né, **l'allaitement est le mode d'alimentation le plus optimal**. En effet, le lait maternel contient **tous les éléments nutritifs qui sont nécessaires à la croissance et au développement du nourrisson**. Ainsi, la mère doit avoir une bonne alimentation afin de pouvoir produire un lait de qualité et répondre aux besoins de son enfant. Il est **possible** d'effectuer un régime en tant que femme allaitante, mais il est **nécessaire de respecter certaines règles** :



- ★ **Ne pas réduire son alimentation** : afin d'allaiter, il est nécessaire d'avoir de l'énergie et une bonne alimentation.
- ★ **Ne pas sauter de repas**.

Après l'accouchement et pendant toute la période d'allaitement, les **besoins changent et augmentent de + de 30%**. Une femme allaitante a besoin de **plus d'énergie** pour pouvoir **produire du lait**. C'est pour cela qu'il faut **augmenter les quantités en protéines, en calcium, en fer et en vitamines** en prenant 3 ou 4 produits laitiers par jour ou des fruits oléagineux. La quantité des légumes et des féculents doit également être augmentée de **30%**.

Toutes les réponses à vos questions les plus fréquentes :

- **Évitez de trop saler et/ou de re-saler** vos plats (1 pincée suffit). Le sel favorise la rétention d'eau.
- Si vous n'arrivez pas à manger un plat trop peu sucré, **remplacez le sucre par d'autres aliments à index glycémique bas** tels que le sucre de cacao, le sucre muscovado, le sucre rapadura, le sucre complet, le miel (l'acacia est un plus), ou encore le sirop d'érable/agave.
- **Évitez l'alcool, les sodas et jus de fruits en tout genre** à cause de leur richesse en sucres et leur perte en nutriments (fibres notamment). Ces boissons sont riches en sucres.
- **Favorisez les épices et les herbes aromatiques** pour relever chacun de vos plats et ajustez les quantités selon votre goût.
- Si vous n'avez pas la possibilité d'avoir tous les fruits et légumes pour chaque menu et recette, **remplacez-les par des produits équivalents**.
- Vous pouvez utiliser des **produits frais, surgelés, en boîte de conserve** ou bien **en vrac** tout au long du programme. Tous ces produits sont **bons pour votre corps** et vous permettront de **réaliser la sèche correctement**.
- Achetez **des fruits et légumes de saison**, de préférence issus de l'agriculture biologique. Ceux-ci seront de meilleure qualité.
- **Pesez toujours vos aliments crus** (c'est à dire avant cuisson si une cuisson est nécessaire).
- **Ajustez vos quantités** selon vos besoins, votre taille, votre poids, et votre activité physique.
- Si vous en avez assez de boire de l'eau et souhaitez une boisson peu calorique mais avec davantage de goût, **privilégiez d'autres boissons comme les tisanes, les thés, les eaux aromatisées**, et le **café**. Il est recommandé de ne pas dépasser deux tasses pour le thé et 3 à 5 tasses pour le café, par jour.
- Faites de chaque repas **un moment convivial** à partager avec vos proches et prenez le temps de manger.
- Concentrez-vous sur le moment présent et accordez-vous une pause. Cela vous évitera notamment de manger plus que nécessaire.
- Essayez de **vous éloigner de toutes les sources de stress**.
- En plus d'une alimentation équilibrée, essayez de pratiquer **une activité physique régulière**.
- **Essayez de dormir au minimum 7 heures par nuit** : le sommeil est primordial pour maintenir votre forme physique et mentale.

Y a-t-il un ordre à suivre pour les programmes ?

L'ordre des programmes entre la sèche du Summer Body, du Winter Body et ce challenge n'a **aucune incidence sur les résultats**. Vous pouvez suivre l'ordre que vous voulez. Cependant, veillez à laisser au moins **15 jours de pause entre chaque programme nutritionnel** afin d'optimiser votre forme.

Votre évolution !

Ne perdez jamais de vue **vos objectifs** ! Continuez à **noter vos ressentis** et **vos impressions**, et **comparez-les** au fil des semaines ! Il est important de **se rendre compte de ses progrès** pour garder sa motivation, et **être fière de vous** !

SEMAINE 1

Tour de taille : Tours de cuisse :

- Sensation de faim après le repas ○ ○ ○ ○ ○
- Fatigue / coup de barre ○ ○ ○ ○ ○
- Difficulté à éviter le grignotage ○ ○ ○ ○ ○

Vos feelings :

SEMAINE 2

Tour de taille : Tours de cuisse :

- Sensation de faim après le repas ○ ○ ○ ○ ○
- Fatigue / coup de barre ○ ○ ○ ○ ○
- Difficulté à éviter le grignotage ○ ○ ○ ○ ○

Vos feelings :

SEMAINE 3

Tour de taille : Tours de cuisse :

- Sensation de faim après le repas ○ ○ ○ ○ ○
- Fatigue / coup de barre ○ ○ ○ ○ ○
- Difficulté à éviter le grignotage ○ ○ ○ ○ ○

Vos feelings :

SEMAINE 4

Tour de taille : Tours de cuisse :

- Sensation de faim après le repas ○ ○ ○ ○ ○
- Fatigue / coup de barre ○ ○ ○ ○ ○
- Difficulté à éviter le grignotage ○ ○ ○ ○ ○

Vos feelings :

SEMAINE 5

Tour de taille : Tours de cuisse :

- Sensation de faim après le repas ○ ○ ○ ○ ○
- Fatigue / coup de barre ○ ○ ○ ○ ○
- Difficulté à éviter le grignotage ○ ○ ○ ○ ○

Vos feelings :

SEMAINE 6

Tour de taille : Tours de cuisse :

- Sensation de faim après le repas ○ ○ ○ ○ ○
- Fatigue / coup de barre ○ ○ ○ ○ ○
- Difficulté à éviter le grignotage ○ ○ ○ ○ ○

Vos feelings :

6 SEMAINES DE MENU



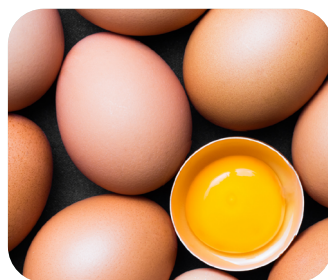
Les indispensables à avoir dans son placard !



Sel & poivre



Huile d'olive



Oeufs



Pain complet



Oignon



Ail



Sauce soja



Miel



Moutarde à l'ancienne



Herbes de Provence



Aneth



Cumin



Curry



Cannelle



Origan



Persil



Bouillons (légumes & poulet)



Paprika



Coriandre



Piment d'Espelette

SEMAINE 1



LE TOUT, C'EST DE COMMENCER !

Pour effectuer la sèche végétarienne, **n'achetez pas les ingrédients de la catégorie «Viandes & Poissons»** mais **ceux de la catégorie « adaptation végétarienne »**.

FRUITS & LÉGUMES

- 1 avocat
- 1/2 betterave
- 1 potimarron
- 2 poignées de roquette
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 2 endives
- 5 carottes
- 130 gr de champignons de Paris
- 2 panais
- 2 poignées de salade verte
- 100 gr de cœur d'artichaut
- 125 gr de patate douce
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Persil
- 2 citrons jaunes
- 2 citrons verts
- 1 ananas
- 1/2 pamplemousse
- 2 bananes
- 5 pommes
- 2 kakis
- 2 kiwis
- Coriandre

CRÉMERIE

- 30 gr de St-Môret
- 30 gr de feta
- 30 gr de ricotta
- 30 gr de parmesan
- 3 yaourts natures 0%
- 450 gr de fromage blanc 0%
- 4 petits-suisse 0%
- 1 l de lait écrémé/végétal

VIANDES & POISSONS

- 5 oeufs
- 6 crevettes
- 200 gr de blanc de poulet
- 1 tranche de blanc de dinde
- 100 gr de saumon cru
- 150 gr de carpaccio de bœuf
- 100 gr de sardines (boîte)

ADAPTATION VÉGÉTARIENNE

- 5 oeufs
- 200 gr de tofu fumé
- 100 gr de tofu nature
- 240 gr de pois chiches
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 gr de fromage blanc 0%

ÉPICERIE

- 4 tranches de pain complet
- 160 gr de quinoa
- 30 gr de riz complet
- 90 gr de flocons d'avoine
- 40 gr de lentilles corail
- 65 gr de pois chiches (boîte)
- 20 gr de Maïzena
- 140 gr de farine (de votre choix)
- 1 sachet de levure chimique
- 100 gr de tomates pelées
- Vinaigre de cidre
- Moutarde à l'ancienne
- Sauce soja salée
- Miel
- 6 raisins secs
- Beurre de cacahuète (sans sucres ajoutés)
- 200 gr de compote (sans sucres ajoutés)
- Muscade (facultatif)

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- 1 avocado toast ([recette p 29](#))



Déjeuner

- Salade hivernale ([recette p 29](#))
- 1 yaourt nature 0%
- 1 ananas poêlé ([recette p 29](#))



Collation

- 1 tranche de pain complet
- 30 gr de Saint-Môret

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Dhal de lentilles corail & brochettes de crevettes ([recette p 30](#)) 🌿
 - 1 pomme
- 🌿 *Vous êtes végétarien(ne) ? La recette vous proposera de remplacer les brochettes de crevettes par du tofu fumé !*



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Porridge à l'ananas poêlé & miel ([recette p 30](#))



Déjeuner

- Blanc de poulet rôti au beurre de cacahuète & potimarron ([recettes p 31](#)) 🌿
 - 30 gr de riz complet
 - 1 pomme
- 🌿 *La recette vous proposera de remplacer le blanc de poulet par du tofu fumé !*



Collation

- 100 gr de fromage blanc 0%
 - 100 gr de compote sans sucres ajoutés
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Shakshuka aux oeufs, épinards et coeurs d'artichauts ([recette p 31](#))
- 1 petit suisse 0%
- 1 kaki

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.




Petit-déjeuner

- Protein toast :
 - ▶ 1 tranche de pain complet
 - ▶ 30 gr de St-Môret
 - ▶ 1 tranche de blanc de dinde
- 1 demi-pamplemousse pressé



Déjeuner

- Salade de saumon aux pommes granny ([recette p 32](#)).
- 1 poignée de salade verte

 La recette vous proposera de remplacer le saumon par des falafels.



Collation

- 30 gr d'houmous ([recette p 33](#))
- Bâtonnets de carotte (1 carotte)

★ La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !



Dîner

- Crumble de légumes racines ([recette p 33](#))
- 1 pomme

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Banana toast ([recette p 34](#))



Déjeuner

- Tarte aux champignons ([recette p 34](#))
- 1 poignée de salade verte
- 1 quart d'ananas



Collation

- Carrot cake ([recette p 35](#))

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Blanc de poulet à la sauce moutarde ([recette p 35](#)) 🌿
- Winter bowl ([recette p 36](#))
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés

🌿 *La recette vous proposera de remplacer le blanc de poulet par des pois chiches.*

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Muesli façon tarte aux pommes ([recette p 36](#))



Déjeuner

- Carpaccio de boeuf 🌿 & salade de roquette ([recette p 36](#))
- 1 kaki poêlé ([recette p 29](#))

🌿 La recette vous proposera de remplacer le boeuf par du tofu.



Collation

- Green smoothie ([recette p 37](#))

★ La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !



Dîner

- Sardines, bowl de quinoa et légumes vapeur ([recette p 37](#)) 🌿
- 1 yaourt nature 0%
- 1 kiwi

🌿 La recette vous proposera de remplacer les sardines par des pois chiches.

AVOCADO TOAST



- ✓ 1 tranche de pain complet
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ 1 citron jaune
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Faire **cuire l'œuf** dans une casserole d'eau bouillante pendant **6 minutes** puis le passer **sous l'eau froide** à la fin de la cuisson et **l'écaler**.
- **Peler** et **écraser** l'avocat, **ajouter** le jus de citron, les herbes de Provence, le sel et le poivre et **mélanger** jusqu'à l'obtention d'**une texture onctueuse et crémeuse**.
- **Toaster** la tranche de pain puis **la tartiner du mélange**. Disposer **l'œuf mollet sur le dessus**.

SALADE HIVERNALE



- ✓ 1/4 de potimarron
- ✓ 1 poignée de roquette
- ✓ 40 gr de pois chiches
- ✓ 30 gr de quinoa
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ **Vinaigrette** : 1 c. à café d'huile d'olive + 1 c. à café de vinaigre de cidre + 1/2 c. à café de moutarde.

- **Laver** et **brosser** le potimarron. **Retirer** les graines et la partie fibreuse puis **le trancher** en lamelles et les disposer **sur une plaque de cuisson**. **Saupoudrer** d'herbes de Provence, saler, poivrer et **l'enfourner** pendant **40 minutes à 180°**.
- Faire **cuire le quinoa** dans une casserole d'eau bouillante et le **passer à l'eau froide** à la fin de la cuisson puis **l'égoutter**.
- Pendant ce temps, **préparer la vinaigrette** et **disposer la salade** dans une assiette, avec **les lamelles de potimarron, les pois chiches et le quinoa**. **Verser la vinaigrette**.

FRUITS POÊLÉS



- ✓ 100 gr de fruits de votre choix :
Ananas, kaki, pommes, poires, ...
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ Cannelle en poudre

- **Peler** votre fruit et **le couper** en tranches.
- Dans une poêle bien chaude, **déposer les tranches** de fruits, **les saisir** 1 minute de chaque face puis **les disposer** dans une assiette.
- **Verser le miel** et **saupoudrer** de cannelle.

DAHL DE LENTILLES & BROCHETTES DE CREVETTES



- ✓ 6 crevettes décortiquées
OU 100 gr de tofu fumé
- ✓ 100 gr de tomates pelées
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ 1/2 citron vert
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 40 gr de lentilles corail
- ✓ 1 bouillon cube
- ✓ Curry en poudre
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ **Sauce** : 1 yaourt nature + 1/2 c. à café de curry + 1/2 jus de citron + coriandre + sel



- Dans une casserole, **faire revenir** l'oignon et l'ail émincés avec le curry, puis **ajouter** les tomates pelées. Saler, poivrer et cuire le tout pendant **5 minutes**.
- **Ajouter** les lentilles corail et **laisser mijoter** quelques minutes. Ajouter ensuite le bouillon et laisser frémir **20 minutes** (les lentilles doivent être cuites).
- Pendant ce temps, **enfiler** les crevettes **OU le tofu coupé en cubes** sur les piques à brochettes et enfourner les **pendant 2 à 3 minutes** au grill.
- **Pendant la cuisson des crevettes OU du tofu, ajouter** les épinards et le jus de citron vert aux lentilles et **couvrir**.
- **Préparer** la sauce au yaourt puis **verser** le dahl dans une assiette creuse, la **garnir** des brochettes de crevettes **OU de tofu** et de la sauce yaourt.

PORRIDGE À L'ANANAS POÊLÉ ET MIEL



- ✓ 250 ml de lait écrémé / végétal
- ✓ 40 gr de flocons d'avoine
- ✓ 1/2 c. à café de cannelle
- ✓ **Garniture** : 100 gr d'ananas poêlé (Voir recette p XX)

- **Verser** les flocons d'avoine dans une casserole avec la cannelle puis **ajouter** le lait et **porter à ébullition**.
- **Remuer constamment** pendant **5 minutes** jusqu'à ce que le porridge **soit cuit**.
- **Retirer du feu** et **servir** le porridge nappé d'ananas poêlé.

BLANC DE POULET AU BEURRE DE CACAHUËTE



- ✓ 100 gr de blanc de poulet
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 1 citron vert
- ✓ 1 c. à café de beurre de cacahuète
- ✓ 1 c. à soupe d'eau
- ✓ 1 c. à café de sauce soja salée



- Dans un saladier, **préparer la marinade**, en mélangeant le jus de citron, l'eau, la sauce soja salée et le beurre de cacahuète.
- **Ajouter le blanc de poulet OU le tofu coupé en morceaux** et **mélanger** jusqu'à ce que le poulet OU tofu soit bien **imprégné de marinade**.
- **Faire cuire** à la poêle pendant **15 minutes** en remuant de temps en temps.

POTIMARRON AU FOUR ET FÊTA



- ✓ 1/4 de potimarron
- ✓ 30 gr de fêta
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Préchauffer** le four à 180°.
- **Rincer** le potimarron, le **vider** de ses graines et le **couper** en tranches. **Peler** et **émincer** l'ail.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, **placer les tranches de potimarron**, **saler**, **poivrer**, **verser** l'huile d'olive puis **saupoudrer** d'herbes de Provence et d'ail.
- **Parsemer** de feta émiettée puis **enfournier** pendant **25 minutes**.

SHAKSHUKA OEUFS ÉPINARDS & COEURS D'ARTICHAUTS



- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ 2 oeufs
- ✓ 100 gr de coeurs d'artichauts
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive
- ✓ Persil
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Égoutter** les coeurs d'artichauts et **les couper**. **Peler** et **émincer** l'oignon.
- Dans une poêle bien chaude, **verser** l'huile d'olive puis les oignons, **les faire fondre** quelques minutes.
- **Ajouter les coeurs d'artichauts**, les pousses d'épinards puis **casser les œufs** sur les épinards, saler et poivrer.
- **Laisser cuire** pendant **5 minutes** (jusqu'à ce que les épinards réduisent et que les oeufs soient cuits) puis **servir**.

SALADE DE SAUMON



- ✓ 100 gr de saumon cru
OU falafels
(Voir la recette ci-dessous)
- ✓ 125 gr de patate douce
- ✓ 1 endive
- ✓ 1 pomme granny
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ Persil
- ✓ Jus d'1/2 citron jaune
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ Sauce : 100 gr de fromage blanc 0%, persil, sel, poivre

- **Placer** le saumon sur une plaque allant au four et **enfourner 15 minutes** à 200°. **Laisser refroidir** puis **l'émietter**.
- **Laver** et **sécher** la patate douce, **la piquer** avec une fourchette et la passer au micro-onde (en mettant un petit fond d'eau dans le récipient), à puissance haute, **6 à 8 minutes**, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- La **laisser refroidir**, **l'éplucher**, **la couper** et **l'ajouter au saumon**.
- **Emincer** l'oignon, **ciseler** le persil et **ajouter** au mélange.
- **Servir** avec l'endive, le jus de citron et la sauce.

FALAFELS



- ✓ 100 gr de pois chiches
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1/2 c. à café de cumin
- ✓ Coriandre
- ✓ Persil
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ Garniture : 100 gr de fromage blanc 0%, persil, sel, poivre

- **Préchauffer le four** à 180°.
- **Mixer tous les ingrédients** puis **former des boules**.
- **Placer au four** pendant **25 minutes** en les retournant à mi-cuisson.
- **Servir** accompagné de la sauce.

HOUMOUS MAISON & BATÔNNETS DE CAROTTE



- ✓ 25 gr pois chiches
- ✓ 2 c. à soupe de liquide de conservation (*issues de la boîte*)
- ✓ Jus d'1/2 citron jaune
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ 1/2 c. à café de cumin (*poudre*)
- ✓ 1/2 c. à café de curry (*poudre*)

- **Mixer tous les ingrédients** sauf la carotte jusqu'à obtention d'une texture onctueuse.
- **Laver, éplucher et couper** en bâtonnets la carotte.

CRUMBLE DE LÉGUMES RACINES



- ✓ 20 gr de flocons d'avoine
- ✓ 20 gr de Maïzena
- ✓ 50 gr de panais
- ✓ 50 gr de carottes
- ✓ 30 gr de quinoa
- ✓ 30 gr de ricotta
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1 c. à soupe de moutarde
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Faire cuire le quinoa.**
- **Préparer la pâte à crumble** dans un saladier à l'aide d'un fouet : **Mélanger** les flocons d'avoine, le quinoa cuit préalablement, la maïzena, l'ail émincé, les herbes de Provence, la moutarde, la ricotta, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- **Laver, peler et couper** en dés la carotte et le panais, **placer** dans le fond d'un plat allant au four, **verser** un filet d'huile d'olive puis **recouvrir** de pâte à crumble, **en l'émiettant** à l'aide de vos doigts.
- **Faire cuire pendant 40 à 45 minutes à 190°.**

BANANA TOAST



- ✓ 1 tranche de pain complet
- ✓ 1 banane
- ✓ 100 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 1 c. à café de miel

- **Toaster** la tartine de pain complet, **étaler** le fromage blanc sur le pain puis **couper** la banane en fines rondelles, **les disposer** sur le fromage blanc.
- **Ajouter** le miel sur les rondelles de banane.

TARTE AUX CHAMPIGNONS



POUR LA PÂTE A TARTE :

- ✓ 60 gr de farine de votre choix
- ✓ 1 petit suisse 0%
- ✓ 1 c. à café de moutarde
- ✓ 1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE :

- ✓ 130 gr de champignons
- ✓ 2 petits-suisse 0%
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1/2 c. à café de moutarde
- ✓ 1 pincée de muscade
- ✓ 1 poignée de salade verte
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ **Vinaigrette** : 1 c. à café d'huile d'olive + 1 c.à café de vinaigre de cidre.

- **Préparer la pâte à tarte** : mélanger la farine, le petit suisse, la moutarde et le sel.
- **Former une boule** puis **l'étaler** à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Si la pâte colle, ajouter un peu de farine.
- **La placer dans un plat à tarte** (tartelette), et **la piquer** à l'aide d'une fourchette.
- **La faire cuire** au four à 200° pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, **nettoyer** puis **émincer** les champignons.
- **Les mélanger** avec les petits suisses, la moutarde, le sel, le poivre et la muscade.
- **Battre l'œuf** et **l'ajouter à la préparation**, puis mélanger.
- **Sortir la pâte du four** et **la garnir** de la préparation aux champignons puis **enfournier** pendant 20 minutes à 200°.
- **Servir avec la salade verte.**

CARROT CAKE



- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 c. à soupe de miel
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 10 ml de lait écrémé ou végétal
- ✓ 50 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 80 gr de farine de blé/maïzena
- ✓ 1/2 c. à café de cannelle
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ 1/2 sachet de levure chimique
- ✓ 6 raisins secs

- **Râper finement** la carotte à l'aide d'un économe.
- Dans un saladier, **mélanger les ingrédients** : carotte, miel, œuf, lait et fromage blanc jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- **Ajouter** la farine ou maïzena, les raisins secs, la levure chimique, le sel et la cannelle.
- **Chemiser le moule** de papier cuisson et y **verser la pâte**.
- **Enfourner** pendant **40 à 50 minutes** à **180°**.

BLANC DE POULET SAUCE MOUTARDE / POIS CHICHES



- ✓ 100 gr de blanc de poulet
OU 80 gr de pois chiches
- ✓ 100 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 1 c. à café de moutarde
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Couper le blanc de poulet en aiguillettes** OU **sortir, rincer et égoutter les pois chiches**.
- **Mélanger** la moutarde, le fromage blanc, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
- Dans une poêle chaude, **verser la sauce** puis les aiguillettes de poulet OU **les pois chiches puis bien mélanger** afin de recouvrir le poulet OU **les pois chiches** de sauce.
- **Laisser cuire à feu moyen** pendant **8 à 10 minutes**.

WINTER BOWL



- ✓ 1/2 betterave
- ✓ 1 carotte
- ✓ 60 gr de quinoa
- ✓ 1 endive
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ Vinaigrette : 1 c. à café d'huile d'olive + 1 c. de vinaigre de cidre + 1 c. à café de moutarde.

- **Faire cuire le quinoa** dans une casserole d'eau bouillante comme indiqué sur le sachet.
- **Laver** puis **couper en dés** la carotte et la betterave, **laver** et **couper finement** l'endive, **émincer** l'ail et l'oignon.
- Dans un saladier, **verser le quinoa égoutté**, puis **les légumes, l'oignon et l'ail**.
- **Saler, poivrer** puis **verser la vinaigrette** et **bien mélanger**.

MUESLI FAÇON TARTE AUX POMMES



- ✓ 200 ml de lait écrémé ou végétal
- ✓ 1 pomme
- ✓ 1/2 c. à café de cannelle
- ✓ 30 gr de flocons d'avoine
- ✓ 1 c. à café de miel

- Mettre **l'avoine, le lait et la cannelle** dans une casserole et **bien mélanger**. Porter à **ébullition** puis **laisser mijoter 4 minutes**.
- Pendant ce temps, **laver** et **couper** la pomme **en fines lamelles**.
- Hors du feu, **ajouter la pomme et le miel** puis **servir** dans un bol et **saupoudrer de cannelle** (*facultatif*).

CARPACCIO DE BŒUF / TOFU FUMÉ À LA ROQUETTE & PARMESAN



- ✓ 150 gr de carpaccio de boeuf OU 100 gr de tofu fumé
- ✓ 30 gr de parmesan
- ✓ 1 poignée de roquette
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive

- **Disposer les fines tranches** de carpaccio de bœuf **OU de tofu fumé** sur une assiette plate.
- **Parsemer de roquette** et de **copeaux de parmesan** puis **verser un filet d'huile d'olive**.
- **Saler et poivrer**.

GREEN SMOOTHIE



- ✓ 1/2 banane
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 200 ml de lait écrémé ou végétal

- **Mixer tous les ingrédients** jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et onctueux.

SARDINES / POIS CHICHES & BOWL DE QUINOA & LÉGUMES



- ✓ 100 gr de sardines
OU 60 gr de pois chiches
- ✓ 40 gr de quinoa
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1/4 de potimarron
- ✓ 1/2 panais
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Cuire le quinoa.**
- **Rincer et couper en dés la carotte, le panais et le potimarron** puis les faire cuire à la vapeur.
- Dans un bowl, **verser le quinoa.**
- **Ajouter les légumes cuits** puis un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer puis parsemer d'herbes de Provence.
- **Déposer les filets de sardines OU les pois chiches,** sur le dessus.

SEMAINE 2

OFF

LE SUCCÈS EST DANS LA RÉGULARITÉ !

FRUITS & LÉGUMES

- 225 gr de champignons de Paris
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 endive
- 140 gr de betterave
- 4 carottes
- 1 avocat
- 100 gr de chou rouge
- 2 patates douces
- 1 pomme de terre
- 1/2 chou-fleur
- 1 grosse courge butternut
- 1 concombre
- 2 poignées de salade verte
- 50 gr de germes de soja
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 échalote
- Aneth
- Coriandre
- 1 ananas
- 1 banane
- 2 poires
- 100 gr de fruits rouges (*surgelés*)
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- 30 raisins blancs
- 1 pomme

CRÉMERIE

- 100 gr de St-Môret
- 30 gr de Feta
- 30 gr de ricotta
- 2 petits-suisse 0%
- 2 yaourts 0%
- 250 gr de fromage blanc 0%
- 600 ml de lait écrémé/végétal
- 100 ml de lait de coco

VIANDES & POISSONS

- 6 oeufs
- 100 gr de filet mignon de boeuf
- 3 tranches de saumon fumé
- 100 gr de blanc de dinde
- 100 gr de crevettes
- 100 gr de steak haché 5% mg
- 100 gr de blanc de poulet

ÉPICERIE

- 4 tranches de pain complet
- 40 gr de riz complet
- 80 gr de pâtes de riz
- 100 gr de pois chiches
- 90 gr de flocons d'avoine
- Graines de Chia
- 40 gr de farine de votre choix
- 50 gr de farine de maïs

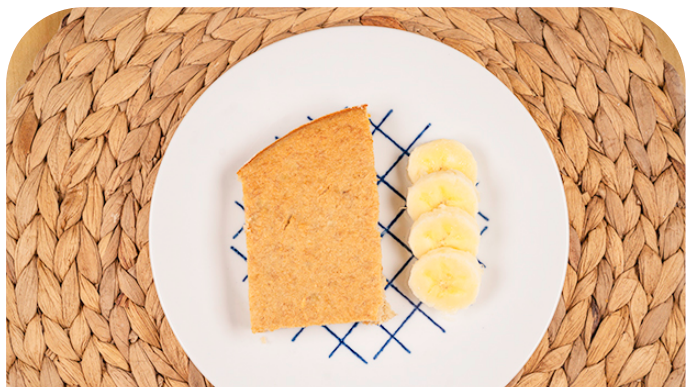
ÉPICERIE

- 2 sachets de levure chimique
- 2 bouillons cubes
- 2 tomates pelées (*boîte*)
- 40 gr de petits pois (*boîte*)
- Herbes de Provence
- 420 gr de compote (*sans sucres ajoutés*)
- Beurre de cacahuète (*sans sucres ajoutés*)
- Miel
- Cacao en poudre non sucré
- 30 gr de noisettes
- Une trentaine de raisins secs
- 2 abricots secs
- 3 figues sèches
- 1 feuille de gélatine
- 1 gousse de vanille
- 100 gr de blé
- Cannelle
- Curry
- 2 c. à café de vinaigre de cidre

ADAPTATION VÉGÉTARIENNE

- 300 gr de tofu nature
- 100 gr de tofu fumé
- 100 gr de pois chiches
- 80 gr de lentilles vertes
- 6 oeufs

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- 1 banana bread ([recette p 45](#))



Déjeuner

- Filet mignon de bœuf ([recette p 45](#)) 🌿
- Frites de carottes ([recette p 45](#))
- Poêlée de champignons ([recette p 46](#))
- 1 tranche de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 poire



Collation

- Pudding de Chia & beurre de cacahuète (à préparer en avance) ([recette p 46](#))

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Jackets potatoes au saumon fumé ([recette p 46](#)) 🌿
- 1 poignée de salade verte
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- 1 tranche de pain complet
- 30 gr de St-Môret
- 1 pomme cuite (*Éplucher et couper une pomme en tranche, enrober les tranches de miel puis enfourner 20 mn au four à 180°, ou 2 mn au micro-ondes.*)



Déjeuner

- Butternut à l'indienne ([recette p 47](#))
- 1 poignée de salade verte
- 1 quart d'ananas



Collation

- 1 panna cotta aux fruits rouges (à préparer en avance) ([recette p 47](#))

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Blanc de dinde grillé 🍃 & sa purée de chou-fleur ([recette p 48](#))
- 1 petit-suisse 0%
- 15 raisins blancs

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Muesli floconneux avec lait écrémé ou végétal ([recette p 48](#))



Déjeuner

- Bowl de blé aux pois chiches betterave & chou rouge ([recette p 48](#))
- 100 gr de fromage blanc 0%
- 15 raisins blancs



Collation

- Figues balls ([recette p 49](#))
 - 1 verre de lait écrémé ou végétal
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Pad thai aux crevettes ([recette p 49](#)) 🌿
- 1 quart d'ananas

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Norwegian toast ([recette p 50](#))



Déjeuner

- Hachis parmentier à la patate douce ([recette p 50](#)) 🌱
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Collation

- Pinky houmous & carottes ([recette p 51](#))

★ La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !



Dîner

- Risotto de blé à la courge ([recette p 51](#))
- 1 tranche de pain complet
- 1 poire

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Bowlcake au beurre de cacahuète ([recette p 51](#))



Déjeuner

- Tortillas au poulet ([recette p 52](#)) 🌿
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Collation

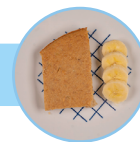
- Pink latte ([recette p 52](#))
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Omelette asiatique ([recette p 53](#))
- 1 yaourt nature 0%
- 1 quart d'ananas

BANANA BREAD



- ✓ 1 banane
- ✓ 1 petit-suisse 0%
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 30 gr de compote sans sucres ajoutés
- ✓ 50 gr de flocons d'avoine
- ✓ 1/2 sachet de levure chimique

- **Préchauffer** le four à 180°. **Mixer les flocons d'avoine. Écraser à l'aide d'une fourchette** la banane jusqu'à **obtention d'une purée.**
- Dans un saladier, **mélanger** les flocons d'avoine, la levure, le petit suisse, l'œuf, la compote et la purée de banane jusqu'à **obtention d'une pâte homogène.**
- **Verser la pâte** dans un moule chemisé de papier cuisson. Faire cuire **30 minutes** environ.

FILET MIGNON DE BOEUF / TOFU AU FOUR



- ✓ 100 gr de filet mignon de boeuf
- ✓ 1 cube de bouillon dilué
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- ✓ 100 gr de tofu nature
- ✓ 1 c. à soupe de sauce soja salée

- **Déposer la viande** dans un plat allant au four. **L'assaisonner** puis **verser** un peu de bouillon, des herbes de Provence, une pincée de sel et de poivre et **laisser cuire pendant 20 à 30 minutes à 200°.**
- **Retourner la viande** à mi-cuisson.
- Dans un plat allant au four, placer le tofu et **le recouvrir de sauce soja salée.** Faire cuire **35 minutes à 180°.**

FRITES DE CAROTTES



- ✓ 1 grosse carotte
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Préchauffer** le four à 200°, **laver** et **peler** les carottes puis **les tailler en julienne** pour former les frites.
- **Disposer** les frites sur la plaque du four recouverte de papier cuisson puis **verser** l'huile d'olive et **parsemer** d'herbes de Provence. **Saler** et **poivrer** puis **mélanger** à la main pour bien enrober les frites.
- Enfourner pendant **30 minutes.**

POÊLÉE DE CHAMPIGNONS



- ✓ 150 gr de champignons de Paris
- ✓ 1 c. à soupe de sauce soja salée
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive

- Verser dans une poêle bien chaude l'huile d'olive, la sauce soja salée puis les champignons et laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 7 minutes).

PUDDING DE CHIA & BEURRE DE CACAHUËTE



- ✓ 150 ml de lait écrémé ou végétal
- ✓ 3 c. à soupe de graines de Chia
- ✓ 1 c. à café de beurre de cacahuète

- Dans un récipient, verser les graines de chia et le lait puis mélanger. Laisser gonfler au réfrigérateur minimum 6 heures.
- Au moment de servir, verser le beurre de cacahuète.

JACKETS POTATOES AU SAUMON FUMÉ / POIS CHICHES



- ✓ 2 tranches de saumon fumé
OU 60 gr de pois chiches
- ✓ 1 patate douce
- ✓ 40 gr de St-Môret
- ✓ 1/4 de concombre
- ✓ Aneth
- ✓ 1 poignée de salade verte

- Préchauffer le four à 180°, brosser la patate douce sous l'eau et l'inciser profondément (sans la transpercer) avec un couteau puis la plonger dans l'eau froide.
- L'envelopper de papier cuisson et la placer au four pendant 1 heure.
- La déballer puis l'ouvrir en deux dans la longueur. La garnir de St-Môret, de concombre, et de saumon fumé OU de pois chiches puis ajouter les brins d'aneth et servir.

BUTTERNUT À L'INDIENNE



- ✓ 1/2 courge butternut
- ✓ 40 gr de riz complet
- ✓ 30 gr de pois chiches
- ✓ 1 c. à café de beurre de cacahuète
- ✓ 2 tomates pelées
- ✓ 30 gr de feta
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ 1 poignée de salade verte
- ✓ Vinaigrette : 1 c. à café huile d'olive + 1 c. à café vinaigre de cidre

- **Préchauffer** le four à 180°. **Vider la courge** des graines et des fibres.
- **Creuser** en retirant un peu de chair pour laisser de la place à la garniture.
- **Badigeonner l'intérieur de la courge** d'huile d'olive, **saler** et **poivrer** puis **placer au four** pendant **30 minutes**.
- **Sortir la courge du four** puis ajouter la cuillère à café de beurre de cacahuète dans le creux. **Faire cuire le riz** selon les indications du paquet.
- **Egoutter le riz** puis **garnir la courge** avec.
- **Disposer** les tomates coupées en deux, les dés de feta, les pois chiches et **placer le tout en mode grill** au four pendant **une dizaine de minutes**.

PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES



- ✓ 100 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 1 feuille de gélatine
- ✓ 100 ml d'eau
- ✓ 1 c. à café de miel liquide
- ✓ 100 gr de fruits rouges (surgelés)
- ✓ 1 gousse de vanille

- Placer la feuille de gélatine dans l'eau afin qu'elle **ramollisse**.
- **Prélever les grains de vanille** en fendant la gousse en deux. **Mixer** le fromage blanc avec l'eau, le miel et les grains de vanille, puis **faire chauffer à feu doux** le mélange dans une casserole. **Essorer** la feuille de gélatine et **la verser** dans la casserole puis **mélanger**.
- **Mixer les fruits rouges** après les avoir passé sous l'eau pour les décongeler. Dans une verrine, **verser la crème** puis **ajouter les fruits rouges mixés** sur le dessus puis **laisser prendre au frais** pendant minimum **2 heures**.

BLANC DE DINDE GRILLÉE / TOFU FUMÉ & SA PURÉE DE CHOU-FLEUR



- ✓ 100 gr de blanc de dinde
OU 100 gr de tofu fumé
- ✓ 1 pomme de terre
- ✓ 1/2 chou-fleur
- ✓ 10 ml de lait écrémé ou végétal
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Peler la pomme de terre** puis **la laver** en même temps que **le chou-fleur**. **Les faire cuire** dans une casserole d'eau bouillante.
- **Les mixer** avec le lait, sel et poivre. **Saisir le blanc de dinde OU le tofu** à la poêle **environ 4 minutes**.
- **Dresser** dans une assiette la purée de chou-fleur puis disposer les blancs de dinde **OU le tofu**.

MUESLI FLOCONNEUX



- ✓ 40 gr de flocons d'avoine
- ✓ 10 gr de noisettes
- ✓ 1 c. à soupe de raisins secs
- ✓ 2 abricots secs coupés en morceaux
- ✓ 1 figue sèche coupée en morceaux
- ✓ 1 c. à soupe de graine de Chia
- ✓ Cannelle

- **Mélanger tous les ingrédients** afin de bien les répartir.

BOWL DE BLÉ AUX POIS CHICHES, BETTERAVES & CHOU ROUGE



- ✓ 40 gr de blé
- ✓ 40 gr de pois chiches
- ✓ 1 endive
- ✓ 50 gr de betterave
- ✓ 50 gr de chou rouge
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 15 raisins secs

- **Rincer** puis **faire cuire le blé** dans une casserole d'eau comme inscrit sur le paquet.
- Le passer sous l'eau pour le refroidir. **Rincer et couper les légumes**. Faire cuire l'œuf **6 minutes** dans une casserole d'eau bouillante (*mollet*).
- Dans un saladier, **verser tous les ingrédients sauf l'œuf**, puis **ajouter la vinaigrette** et bien mélanger pour une répartition homogène. **Servir dans une assiette** et **déposer l'œuf sur le dessus**.

Pour la vinaigrette : 1 c. à café d'huile d'olive + 1 c. à café de vinaigre de cidre + ½ cuillère à café de moutarde

FIGUES BALLS



- ✓ 2 figues séchées
- ✓ 1 c. à café de beurre de cacahuète
- ✓ 1 c. à café de cacao en poudre
- ✓ 10 gr de noisettes

- **Hacher finement** les noisettes puis **mixer** les figues, le beurre de cacahuète et le cacao jusqu'à **obtention d'une pâte homogène**.
- **Ajouter** la moitié des noisettes à la pâte et **mélanger** à l'aide d'une spatule. **Former 3 boules** à l'aide de vos mains et **répartir la 2ème moitié des noisettes dans une assiette** puis **faire rouler les figues balls dedans** pour bien **les enrober**.
- **Réserver au frais** jusqu'au moment de servir.

PAD THAÏ AUX CREVETTES / TOFU NATURE



- ✓ 80 gr de pâtes de riz
- ✓ 100 gr de crevettes décortiquées
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 1 c. à soupe de sauce soja salée
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1/2 échalote
- ✓ 1 carotte
- ✓ 50 gr de germes de soja
- ✓ 1 pincée de curry
- ✓ 1/2 citron vert
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 100 ml de lait de coco

- **Faire cuire les pâtes de riz** et les égoutter.
- Dans une casserole, verser l'huile, la gousse d'ail pressée, les crevettes **OU le tofu** coupé en dés et la carotte préalablement épluchée et taillée en julienne. **Faire dorer pendant quelques minutes**.
- Puis **verser le tout dans un saladier sans rincer** la casserole, et **verser le lait de coco dans celle-ci** afin de le parfumer. **Faire chauffer le lait de coco à feu vif, ajouter la sauce soja salée et le curry** puis **ajouter les pâtes de riz et bien mélanger**.
- **Ajouter tous les ingrédients, mélanger et laisser cuire** jusqu'à ce que le lait de coco soit bien absorbé par les pâtes.
- **Servir et parsemer** de germes de soja et de jus de citron vert.

NORVEGIAN TOAST



- ✓ 1 tranche de saumon fumé
OU 40 gr de pois chiches
- ✓ 1 tranche de pain complet
- ✓ 30 gr de St-Môret
- ✓ 1/4 de concombre
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre



- **Faire cuire l'œuf 6 minutes** dans une casserole d'eau bouillante (*mollet*).
- **Éplucher et couper en fines tranches** le concombre puis **faire griller la tranche de pain**.
- **Tartiner le pain** de St Môret, **déposer les tranches de concombre**, puis **la tranche de saumon** et enfin **l'œuf écaillé**. Saler et poivrer.

HACHIS PARMENTIER A LA PATATE DOUCE / LENTILLES

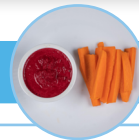


- ✓ 1 patate douce
- ✓ 100 gr de steak hâché 5% mg
OU 80 gr de lentilles vertes
- ✓ 1/4 de courge butternut
- ✓ 1 bouillon cube
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 150 ml de lait écrémé ou végétal
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre



- **Peler et hacher l'oignon, le faire revenir à feu doux** dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. **Ajouter le bouillon cube** avec un peu d'eau **pendant 15 minutes**.
- **Ajouter la viande OU les lentilles** puis **saler, poivrer et la faire cuire légèrement**. Pour les lentilles, les faire cuire dans une casserole d'eau comme indiqué sur le paquet, puis **les réserver** dans un plat à gratin.
- **Peler puis couper en cubes la patate douce et la courge butternut. Les faire cuire dans l'eau bouillante. Les mixer** avec le lait jusqu'à **l'obtention d'une purée, saler et poivrer**.
- **Répartir la purée** dans le plat au-dessus de la viande **OU des lentilles** et mettre au four à **180° pendant 15 minutes**, puis **monter à 200° pendant 10 minutes** pour **gratiner**.

PINKY HOUMOUS



- ✓ 50 gr de betterave
- ✓ 30 gr de pois chiches
- ✓ 1 c. à soupe de liquide de conservation
- ✓ 1 pincée de cumin
- ✓ 1 carotte
- ✓ Jus d'1/2 citron jaune
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Mettre tous les ingrédients** dans un mixeur et mixer jusqu'à **obtention d'une texture homogène et onctueuse.**
- **Laver, peler et couper** la carotte en bâtonnets.

RISOTTO DE BLÉ À LA COURGE



- ✓ 60 gr de blé
- ✓ 200 gr de courge butternut
- ✓ 2 c. à café d'huile d'olive
- ✓ 30 gr de ricotta
- ✓ 10 gr de noisettes
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Faire cuire le blé** dans une casserole d'eau bouillante comme indiqué sur le sachet. **Egoutter rapidement** et **ajouter 1 cuillère d'huile d'olive, saler et poivrer.**
- **Couper la courge en cubes** en retirant les graines et la **faire revenir** avec une cuillère d'huile d'olive et des herbes de Provence. **Couvrir** avec l'eau à hauteur des cubes de courge et cuire jusqu'à ce qu'ils soient **fondants.** **Les mixer** avec un peu d'eau de cuisson pour obtenir un **mélange crémeux.** **Verser sur le blé et mélanger.**
- **Servir** dans une assiette et **disposer la ricotta et les noisettes sur le dessus, saler et poivrer.**

BOWLCAKE AU BEURRE DE CACAHUËTE



- ✓ 40 gr de farine de votre choix
- ✓ 2 gr de levure
- ✓ 90 gr de compote sans sucres ajoutés
- ✓ 50 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1 c. à café de beurre de cacahuète

- Dans un bol, **verser la farine, la levure, la compote, le fromage blanc,** puis **l'œuf** et **mélanger** jusqu'à **l'obtention d'une texture homogène.**
- Faire cuire au micro-ondes **2 minutes et 20 secondes.**
- **Retourner le bol** dans une assiette et **verser le beurre de cacahuète sur le dessus.**

TORTILLAS AU POULET / TOFU NATURE



POUR LES TORTILLAS :

- ✓ 50 gr de farine de maïs
- ✓ 2 gr de levure
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive
- ✓ 50 ml d'eau tiède
- ✓ 1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE :

- ✓ 100 gr de blanc de poulet
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 50 gr de chou rouge
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ Coriandre
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive

Si vous n'avez pas le temps de préparer les tortillas, vous pouvez en trouver au supermarché.

- Dans un saladier, **verser la farine, la levure et le sel** puis **incorporer l'eau et l'huile**. Travailler la pâte à la cuillère puis à la main jusqu'à ce qu'elle **soit bien souple** et **former une boule, la couvrir** et **laisser reposer 15 minutes**.
- Dans une poêle chaude, **faire revenir la carotte** (lavée, pelée et coupée en rondelles) **et le chou rouge émincé** avec l'huile d'olive.
- Une fois cuits, **ajouter les blancs de poulet émincés OU le tofu** en morceaux et **les cuire jusqu'à ce qu'ils dorent** et **réserver**.
- **Diviser la pâte en 2 morceaux** puis **l'étaler au rouleau**. **Les cuire à la poêle bien chaude** en les retournant dès qu'elles commencent à colorer.
- **Dresser dans une assiette**, et les garnir de légumes, d'avocats dénoyautés, pelés et coupés en morceaux **et de poulet OU de tofu** puis **ciseler la coriandre** sur le dessus.

PINK LATTE



- ✓ 250 ml de lait écrémé ou végétal
- ✓ 1/2 c. à café de miel
- ✓ 40 gr de betterave
- ✓ Cannelle

- **Mixer la betterave avec le miel et la cannelle, verser dans une casserole** et **incorporer le lait** puis **faire chauffer jusqu'à frémissement**.
- **Verser dans une tasse** et **déguster**.

OMELETTE ASIATIQUE



- ✓ 75 gr de champignons de Paris
- ✓ 2 oeufs
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ 40 gr de petits pois
- ✓ Coriandre
- ✓ 1 c. à soupe de sauce soja salée
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive

- Faire chauffer une poêle à feu vif, verser l'huile et **ajouter les champignons émincés** pour les dorer. **Les retirer du feu et les réserver.**
- Dans cette poêle, **verser les œufs battus** (à la fourchette) en **baissant le feu, replier délicatement** les rebords de l'omelette vers le centre. **Continuer la cuisson** jusqu'à ce que l'omelette prenne.
- **Disposer au centre les pousses d'épinards, les champignons, les petits pois**, laisser cuire **1 minute**. **Plier l'omelette de moitié** puis la faire glisser sur l'assiette. **Ciseler la coriandre et verser la sauce soja salée.**

SEMAINE 3



NE BAISSÉZ JAMAIS LES BRAS !

Pour effectuer la sèche végétarienne, **n'achetez pas les ingrédients de la catégorie «Viandes & Poissons»** mais **ceux de la catégorie « adaptation végétarienne »**.

FRUITS & LÉGUMES

- 1 avocat
- 4 carottes
- 1 panais
- 1 patate douce
- 150 gr de chou rouge
- 80 gr de chou-fleur
- 1 céleri branche
- 4 poignées de pousses d'épinards
- 280 gr de brocolis
- 1 poireau
- 2 oignons blancs
- 1 oignon rouge
- 1 branche de menthe
- Ciboulette
- Aneth
- 2 bananes
- 3 pommes
- 1 mangue
- 2 poires
- 2 kiwis
- 2 pamplemousses
- 2 oranges
- 2 citrons jaunes
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de salade

CRÉMERIE

- 60 gr de St-Môret
- 40 gr de feta
- 60 gr de ricotta
- 400 gr de fromage blanc 0%
- 1/2 litre de lait écrémé /végétal
- 50 ml de lait de coco
- 3 petits-suisse 0%
- 2 yaourts natures 0%

VIANDES & POISSONS

- 50 gr de saumon cru
- 2 oeufs
- 50 gr de thon cuit (boîte)
- 200 gr de blanc de poulet
- 100 gr d'escalope de poulet
- 100 gr de steak haché 5% mg
- 100 gr de pavé de saumon

ADAPTATION VÉGÉTARIENNE

- 150 gr de tofu nature
- 200 gr de tofu fumé
- 100 gr de tofu soyeux
- 3 oeufs
- 60 gr de pois chiches

ÉPICERIE

- 4 tranches de pain complet
- 1 pain à bagel
- 1 pain à burger complet
- 120 gr de semoule
- 40 gr de quinoa
- 3 feuilles de lasagne
- 80 gr d'haricots blancs (boîte)
- 100 gr de pois chiches (boîte)
- 120 gr de lentilles corail
- 100 gr de tomates pelées
- 2 feuilles d'algues Nori
- 350 gr de compote de pomme (sans sucres ajoutés)
- Graines de sésame
- Cannelle
- 60 gr de riz complet
- 60 gr de flocons d'avoine
- 75 gr de riz rond (spécial dessert)
- 60 gr de farine de blé
- 3 abricots secs
- 1 c. à c de beurre de cacahuète
- 1 sachet de levure chimique
- 2 carrés de chocolat noir 80%
- 2 c. à soupe de Maïzena

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



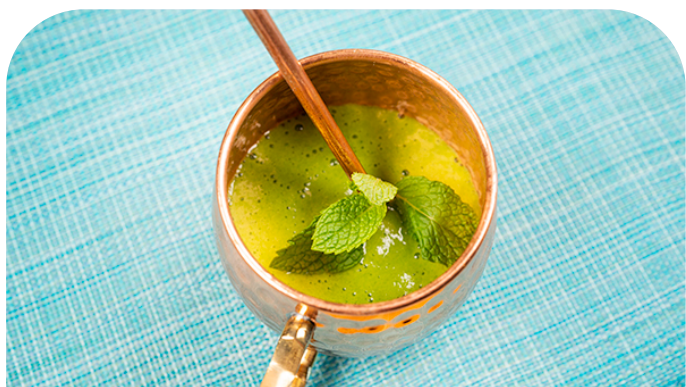
Petit-déjeuner

- Banana toast ([recette p 61](#))



Déjeuner

- Sushis au saumon ([recette p 61](#)) 🌿
- 1/2 demi-mangue



Collation

- 1 green smoothie ([recette p 61](#))

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Velouté d'haricots blancs, brocolis & poireau ([recette p 62](#))
- 1 oeuf à la coque (*cuisson : 3/4 minutes*)
- 1 yaourt nature 0%
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Bagel au thon ([recette p 62](#)) 🌿
- 1 pamplemousse pressé



Déjeuner

- Couscous de poulet ([recette p 62](#)) 🌿
- 1 petit-suisse 0%
- 1 pomme



Collation

- 100 gr de fromage blanc 0%
 - 1/2 demi-mangue
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Velouté de patate douce, lentilles corail & lait de coco ([recette p 63](#))
- 1 poignée de salade verte
- 1 poire



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.




Petit-déjeuner

- Biscuits aux flocons d'avoine ([recette p 63](#))
- 1 verre de lait écrémé/végétal
- 1 kiwi



Déjeuner

- Escalope de poulet , riz complet et chou rouge ([recette p 63](#))
- 100 gr de fromage blanc 0%
- 1 poire



Collation

- Dips de lentilles corail ([recette p 64](#)) & bâtonnets de carotte (1 carotte)
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Galettes de pois chiches, quinoa, brocolis et ricotta ([recette p 64](#))
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- 1 oeuf à la coque
- 1 tranche de pain complet découpée en mouillettes
- 1 orange pressée



Déjeuner

- Lasagnes ([recette p 65](#)) 🌿
- 1 pomme



Collation

- 1 petit-suisse 0%
- 3 abricots secs

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*

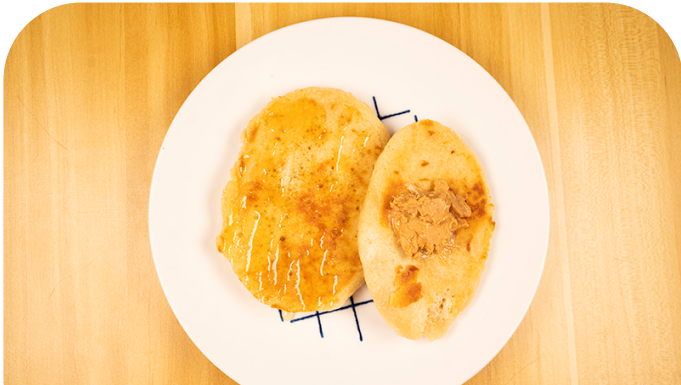


Dîner

- Saumon en papillote 🌿 & pousses d'épinards ([recette p 65](#))
- 1 tranche de pain complet
- 100 gr de fromage blanc 0%
- 1 pomme rôtie au four ([recette p 65](#))



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Crumpets ([recette p 66](#))
- 1 petit-suisse 0%
- 1 kiwi



Déjeuner

- Chou-fleur & brocolis rôtis avec semoule nappée d'houmous ([recette p 66](#))
- 1 yaourt nature 0%
- Salade d'agrumes à la cannelle ([recette p 66](#))




Collation

- 1 extra chocolat chaud ([recette p 67](#))
- 1 tranche de pain complet découpée en mouillettes

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Chicken burger ([recette p 67](#)) 
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



BANANA TOAST



- ✓ 1 tranche de pain complet
- ✓ 1 banane
- ✓ 100 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 1 c. à café de miel

- **Toaster la tartine de pain complet, étaler le fromage blanc sur le pain puis couper la banane en fines rondelles.**
- **Les disposer sur le fromage blanc et ajouter le miel sur les rondelles de banane.**

SUSHIS AUX SAUMON



- ✓ 75 gr de riz rond (spécial dessert)
- ✓ 75 cl d'eau
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ 30 gr de St-Môret
- ✓ 2 feuilles d'algues nori
- ✓ 50 gr de saumon
OU 50 gr de tofu nature
- ✓ Graines de sésame
- ✓ Sauce soja salée

- Remplir un saladier d'eau et y **rincer le riz. Égoutter et répéter** jusqu'à ce que **le riz soit bien rincé**. Dans une casserole, **faire chauffer de l'eau à feu moyen. Faire cuire le riz** puis **l'égoutter et réserver au frais pendant 2 heures**.
- **Découper les feuilles d'algues** en rectangle et **déposer le riz** puis **bien le tasser** afin que les grains soient bien collés. *Le riz doit prendre 1/4 de la feuille sur la longueur.*
- **Ajouter la garniture** sur le tapis de riz : l'avocat en fines tranches, le saumon **OU le tofu**, un filet de sauce soja salée, les graines de sésame. A l'aide de vos doigts, **rouler en serrant bien la garniture à l'intérieur de la feuille d'algues**.
- Une fois au bout, **humidifier vos doigts et tapoter contre la feuille d'algue en maintenant une pression** de façon à ce que la partie humidifiée puisse coller sur l'autre extrémité de la feuille d'algue. Avec un couteau, **découper les makis**.

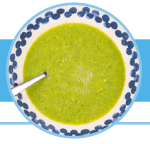
GREEN SMOOTHIE



- ✓ 1/2 banane
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ Menthe

- **Rincer les légumes et mixer tous les ingrédients** jusqu'à l'**obtention d'une texture homogène**.

VELOUTÉ D'HARICOTS BLANCS, BROCOLIS & POIREAU



- ✓ 80 gr d'haricots blancs
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 100 gr de brocolis
- ✓ 1 blanc de poireau
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Dans une casserole, **mettre les haricots à cuire** dans l'eau bouillante, à feu doux et à couvert pendant **1 heure**.
- **25 minutes avant la fin de la cuisson**, dans une deuxième casserole d'eau bouillante, **faire cuire la gousse d'ail, le poireau et le brocoli**.
- Une fois tous les ingrédients cuits, **les mixer ensemble** avec le sel et le poivre. La quantité d'eau sera en fonction de la texture souhaitée. Ne pas hésiter à **retirer ou ajouter de l'eau** au moment de mixer.

BAGEL AU THON / OEUF



- ✓ 1 pain à bagel
- ✓ 50 gr de thon cuit
OU 1 oeuf
- ✓ 30 gr de St-Môret
- ✓ 1/2 citron
- ✓ Ciboulette
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Toaster** le bagel. Pendant ce temps, **mélanger** dans un bol le thon émietté **OU l'œuf dur** (cuisson 9 minutes dans l'eau bouillante), le St-Môret, la ciboulette ciselée, le jus de citron, le sel et le poivre puis **tartinier** le bagel.

COUSCOURS DE POULET / POIS CHICHES



- ✓ 80 gr de semoule
- ✓ 100 gr de blanc de poulet
OU 60 gr de pois chiches
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 panais
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à café de cumin

- **Peler et émincer** l'oignon, la carotte et le panais. Dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive, **faire dorer le blanc de poulet** préalablement émincé en fines tranches. Les retirer du feu, puis **faire revenir les légumes**.
- Ajouter le cumin, le sel et le poivre. **Remettre les blancs de poulet** et **laisser cuire** pendant **15 minutes** **OU** ajouter **les pois chiches** pendant **5 minutes** avant la fin de la cuisson des légumes. Faire **cuire la semoule**.
- Dans une assiette, **verser la semoule**, puis **déposer les blancs de poulet** **OU les pois chiches**.

VELOUTÉ DE PATATE DOUCE LENTILLES CORAIL & LAIT DE COCO



- ✓ 1/2 patate douce
- ✓ 1 carotte
- ✓ 60 gr de lentilles corail
- ✓ 50 ml de lait de coco
- ✓ 1 c. à café de sauce soja salée
- ✓ 1 c. à café de curry

- **Rincer, éplucher et couper** la patate et la carotte puis les faire cuire dans une casserole.
- Une fois les légumes «*al dente*», **verser les lentilles** préalablement rincées dans la casserole et **ajouter le curry**.
- A la fin de la cuisson, **mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène** puis **verser le lait de coco, la sauce soja salée et le curry** puis **mixer à nouveau**.

BISCUITS AUX FLOCONS D'AVOINE



- ✓ 1 c. à café de beurre de cacahuète
- ✓ 60 gr de flocons d'avoine
- ✓ 50 gr de compote sans sucres
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 1 pincée de sel

- **Préchauffer le four à 175°** et **chemiser la plaque de papier cuisson**. **Mixer les flocons** puis dans un bol, **mélanger les flocons mixés, le miel, la compote, le beurre de cacahuète**, et ajouter une pincée de sel jusqu'à **l'obtention d'une texture bien lisse**.
- **Former deux biscuits** de taille égale puis les placer sur la plaque de cuisson. **Cuire 10 à 12 minutes**.

ESCALOPE DE POULET / TOFU FUMÉ, RIZ COMPLET & CHOU ROUGE



- ✓ 100 gr d'escalope de poulet
OU 100 gr de tofu fumé
- ✓ 60 gr de riz complet
- ✓ 150 gr de chou rouge
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à café de moutarde
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Dans une casserole, **faire cuire le riz**, l'égoutter et le laisser refroidir. **Éplucher et émincer** l'oignon et le chou rouge.
- Dans un bol, **mélanger le chou, l'oignon, la moutarde, le sel, le poivre et un filet d'huile d'olive**.
- Dans une poêle chaude, **faire cuire l'escalope OU le tofu** avec une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Dans une assiette, **dresser les légumes et l'escalope OU le tofu** sur le dessus.

DIPS DE LENTILLES CORAIL



- ✓ 60 gr de lentilles corail
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1/2 citron
- ✓ 1/2 c. à café de cumin
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Rincer les lentilles** sous l'eau froide et les faire cuire pendant **10 à 12 minutes**.
- **Les égoutter** et les mixer avec **l'ail écrasé, le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre**.

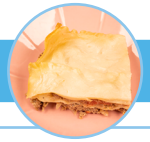
GALETTES DE POIS CHICHES, QUINOA, BROCOLIS ET RICOTTA



- ✓ 40 gr de pois chiches
- ✓ 40 gr de quinoa
- ✓ 20 ml d'eau
- ✓ 100 gr de brocolis
- ✓ 30 gr de ricotta
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1 c. à café de cumin
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Faire cuire le brocoli** dans une casserole pendant **15 minutes** et le **quinoa** dans une autre casserole puis égoutter le tout.
- **Écraser le brocoli en purée** à l'aide d'une fourchette puis **le mélanger au quinoa**. **Mixer les pois chiches avec l'eau** puis **l'ajouter au mélange brocoli/quinoa**.
- **Ajouter l'oignon émincé, la ricotta, le cumin, le sel et le poivre** et **mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène**.
- **Former deux galettes** à l'aide de vos mains et **les faire cuire dans une poêle chaude** avec un filet d'huile d'olive de sorte à ce qu'elles soient bien dorées de chaque côté.

LASAGNES



- ✓ 3 feuilles de lasagne
- ✓ 100 gr de steak haché 5% mg
OU 100 gr de tofu soyeux
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 30 gr de ricotta
- ✓ 100 gr de tomates pelées
- ✓ 2 c. à soupe de Maïzena
- ✓ 125 ml de lait écrémé ou végétal
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Préchauffer le four à 200°.** En attendant, **faire cuire les feuilles de lasagne.**
- **Émincer l'oignon** et **le faire revenir** dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis **faire cuire le steak haché OU le tofu soyeux** dans cette même poêle. **L'écraser à la fourchette** et **ajouter la tomate pelée, la ricotta. Saler, poivrer** puis **mélanger.**
- Dans une casserole, **délayer la maïzena et le lait**, puis faire cuire à feu doux pour obtenir une béchamel.
- **Égoutter les lasagnes** puis **dresser** dans un plat allant au four, en alternant une couche de lasagnes et une couche du mélange viande **OU tofu soyeux**/tomate/ricotta.
- La dernière couche doit être **une feuille de lasagne** sur laquelle il faut **verser la béchamel**, puis enfourner pendant **15 minutes.**

SAUMON EN PAPILOTE / TOFU PÔÉLÉ & POUSSÉS D'ÉPINARDS



- ✓ 100 gr de pavé de saumon
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 2 poignées de pousses d'épinards
- ✓ 1/2 citron
- ✓ Aneth
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Dans une feuille de papier d'aluminium, placer une feuille de papier cuisson et **y disposer les épinards frais, le pavé de saumon, les rondelles de citron, d'aneth, le sel et le poivre. Refermer la papillote** et **la placer au four pendant 15 minutes à 200°.**
- **Si le saumon est remplacé par le tofu :** Dans une poêle bien chaude, **verser la sauce soja, les épinards (lavés préalablement)** puis **ajouter le tofu. Assaisonner** de jus de citron et d'aneth au moment de servir.

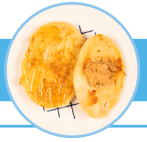
POMME RÔTIE AU FOUR



- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 c. à café de miel

- **Préchauffer le four à 200°.** **Peler la pomme** et **la trancher en deux, la placer** dans un plat allant au four et **la badigeonner de miel. Faire cuire pendant 20 minutes.**

CRUMPETS



- ✓ 60 gr de farine de blé
- ✓ 40 ml de lait écrémé ou végétal
- ✓ 35 ml d'eau
- ✓ 5 gr de levure
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1 c. à café de miel

- Dans un bol, **mélanger la farine, la levure et le sel.** Ajouter **progressivement** l'eau puis le lait et mélanger de nouveau.
- Couvrir et laisser reposer **45 minutes.** **Faire chauffer** la poêle à feu doux, **diviser la pâte en deux** puis **faire cuire** les deux crumpets **10 minutes environ.** La cuisson est terminée lorsque la surface est bien sèche. *(Pour plus de croustillant, les passer au grille-pain).*
- **Les garnir** de miel ou de beurre de cacahuète.

CHOU-FLEUR & BROCOLIS RÔTIS AVEC SEMOULE NAPÉE D'HOUMOUS



- ✓ 80 gr de chou-fleur
- ✓ 80 gr de brocoli
- ✓ 1 c. à soupe d'huile
- ✓ Cumin
- ✓ 40 gr de semoule
- ✓ 60 gr de pois chiches
- ✓ 1/2 citron
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ Menthe fraîche

- Préchauffer le four à **200°.** **Découper le chou-fleur et le brocoli en fleurettes,** placer sur une plaque allant au four.
- **Verser l'huile d'olive, saupoudrer de cumin, saler et poivrer** puis faire cuire pendant **20 minutes environ.**
- **Mixer les pois chiches avec le jus de citron, le cumin, le sel, le poivre et les deux cuillères à soupe d'eau.**
- Faire cuire **la semoule** comme indiqué sur le sachet puis **la verser dans une assiette.** Par-dessus, **déposer les fleurettes de chou-fleur et le brocoli rôtis au four puis napper de houmous et ciseler la menthe** sur le dessus.

SALADE D'AGRUMES À LA CANNELLE



- ✓ 1 orange
- ✓ 1/2 pamplemousse
- ✓ Cannelle

- **Éplucher** les fruits, les découper en quartiers.
- Disposer les morceaux dans une assiette en alternant un quartier d'orange et un quartier de pamplemousse puis saupoudrer de cannelle.

EXTRA CHOCOLAT CHAUD & MOUILLETES DE PAIN COMPLET



- ✓ 200 ml de lait écrémé ou végétal
- ✓ 2 carrés de chocolat noir 80%
- ✓ Cannelle
- ✓ 1 tranche de pain complet

- Dans une casserole, **verser le lait** puis **ajouter les 2 carrés de chocolat noir** et **une pincée de cannelle**.
- **Faire chauffer à feu doux** le temps que le chocolat fonde.
Pendant ce temps, **faire griller la tranche de pain** et **la couper en fines lamelles** pour les mouillettes.

CHICKEN BURGER / VEGGIE BURGER



- ✓ 100 gr de blanc de poulet
OU 100 gr de tofu fumé.
- ✓ 40 gr de feta
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ 1/2 oignon rouge
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 pain à burger complet
- ✓ 1 c. à café de moutarde

- Dans une poêle chaude, **faire cuire le poulet OU le tofu**.
- **Trancher en deux le pain** et **le faire griller** au four pendant **10 minutes à 180°**.
- **Étaler la moutarde** à l'intérieur de chaque face de pain.
- Sur le pain du bas, **disposer les pousses d'épinards**, le **poulet OU le tofu**, **la feta**, **l'oignon rouge** préalablement émincé puis refermer le burger avec la deuxième face du pain.

SEMAINE 4

VOUS ÊTES ARRIVÉES À LA MOITIÉ !

FRUITS & LÉGUMES

- 1 avocat
- 4 carottes
- 1 panais
- 1/2 courge butternut
- 270 gr de patate douce
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 30 gr de chou rouge
- 1/4 de chou-fleur
- 2 poignées de roquette
- 1 céleri branche
- 2 poignées de salade verte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Ciboulette
- Coriandre
- Menthe
- Persil
- 3 bananes
- 1 mangue
- 3 clémentines
- 2 oranges
- 2 pommes
- 2 poires
- 2 pamplemousses
- 2 citrons jaunes
- 200 gr de fruits rouges surgelés

CRÉMERIE

- 30 gr de St-Môret
- 90 gr de feta
- 40 gr de fromage de chèvre
- 30 gr de parmesan (*copeaux*)
- 700 gr de fromage blanc 0%
- 2 petits-suisse 0%
- 750 ml de lait écrémé/végétal
- 1 yaourt 0%

VIANDES & POISSONS

- 200 gr de saumon fumé
- 200 gr de blanc de poulet
- 200 gr de steak haché 5% mg
- 100 gr de filet de saumon
- 3 oeufs

ADAPTATION VÉGÉTARIENNE

- 200 gr de tofu fumé
- 200 gr de tofu nature
- 100 gr de pois chiches
- 6 oeufs
- 1 oignon
- 1/2 gousse d'ail

ÉPICERIE

- 3 tranches de pain complet
- 1 pâte brisée bio
- 30 gr de riz complet
- 30 gr de riz rond (*spécial dessert*)
- 25 gr de pois chiches (*boîte*)
- 30 gr d'haricots blancs (*boîte*)
- 60 gr de maïs (*boîte*)
- 40 gr d'haricots rouges (*boîte*)
- 140 gr de flocons d'avoine
- Graines de Chia
- Graines de sésame
- 215 gr de farine de blé
- 3 sachets de levure chimique
- Huile de sésame (*facultatif*)
- Vinaigre de cidre
- 100 gr de tofu aux herbes
- 150 ml de sauce tomate
- 6 olives noires
- 6 abricots secs
- 10 noisettes
- 30 gr de chocolat noir 80%
- 300 gr de compote de pomme sans sucres ajoutés
- Gingembre (*en poudre*)
- Curcuma (*en poudre*)
- 40 gr de blé
- 60 gr de quinoa
- 80 gr de tomates pelées

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- 1 tranche de pain complet
- 30 gr de St-Môret
- Compotée de fruits rouges ([recette p 75](#))



Déjeuner

- Poke bowl au saumon ([recette p 75](#)) 🌿
- 100 gr de fromage blanc 0%



Collation

- 1 golden latte ([recette p 75](#))
- Biscuits aux flocons d'avoine ([recette p 63](#))

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Clafoutis à la carotte, panais et feta ([recette p 76](#))
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Smoothie bowl à la banane et aux abricots secs ([recette p 76](#))



Déjeuner

- Salade César au poulet ([recette p 76](#)) 🌱
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Collation

- 1 yaourt nature 0%
- 1 demi-pamplemousse

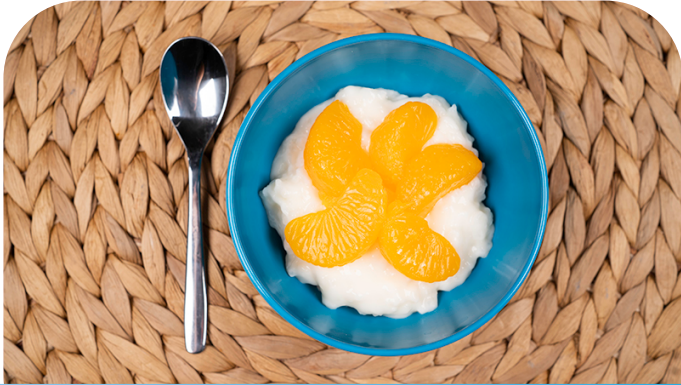
★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Pizza Bianca Veggie ([recette p 77](#))
- 1 demi-pamplemousse

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Riz au lait & clémentine ([recette p 77](#))



Déjeuner

- Wrap veggie ([recette p 78](#)) - 🌱
- 100 gr de fromage blanc 0%
- 1 poire



Collation

- Houmous maison ([recette p 78](#)) & bâtonnets de carotte

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Soupe Taco au boeuf ([recette p 79](#)) - 🌱
- 1 petit-suisse 0%
- Tian de pomme cannelle & miel ([recette p 79](#))

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Muffin aux fruits rouges ([recette p 79](#))



Déjeuner

- Boulettes de boeuf ([recette p 80](#)) 🌿
- Bowl chou-fleur rôti & quinoa ([recette p 80](#))
- 2 clémentines



Collation

- Crème choco-banane ([recette p 81](#))
- Biscuits aux flocons d'avoine ([recette p 63](#))

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Filet de saumon en croûte de sésame 🌿 ([recette p 81](#))
- Tian de patate douce & feta ([recette p 81](#))
- 1 poignée de salade verte
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Salmon Toast ([recette p 82](#)) 🌿



Déjeuner

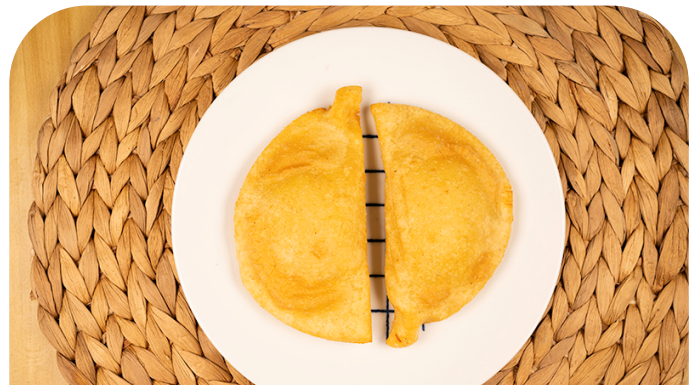
- Comfort Bowl ([recette p 82](#)) 🌿
- 1 compotée de poire ([recette p 82](#))



Collation

- Smoothie vitaminé ([recette p 83](#))

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Empanadas aux épinards, poulet et patate douce ([recette p 83](#)) 🌿
- 1 pomme

COMPOTÉE DE FRUITS ROUGES



- ✓ 100 gr de fruits rouges surgelés
- ✓ 1 c. à café de miel

- Dans une casserole, dans un fond d'eau, **faire cuire les fruits rouges avec le miel** environ **10 minutes** à feu moyen.
- Une fois cuits, **les écraser** à l'aide d'une fourchette.

POKE BOWL AU SAUMON / TOFU FUMÉ



- ✓ 100 gr de saumon fumé
OU 100 gr de tofu fumé
- ✓ 30 gr de riz complet
- ✓ 1 carotte
- ✓ 30 gr de chou rouge
- ✓ 1 poignée de roquette
- ✓ 1/2 mangue
- ✓ 30 gr de feta
- ✓ *Sauce : 1 c. à soupe d'huile de sésame ou d'olive + 1 c. à soupe de sauce soja salée + 1 pincée de gingembre en poudre*

- **Faire cuire** le riz dans une casserole d'eau bouillante. Le passer sous l'eau froide afin de le refroidir et l'égoutter.
- **Éplucher la carotte et la mangue, les couper en petits morceaux et émincer le chou rouge. Trancher la feta, le saumon OU le tofu fumé** en dés.
- Dans un bowl, dans le fond, **verser le riz**, répartir les ingrédients sur le dessus, les uns à côté des autres : la carotte, le chou rouge, la mangue, la feta, le saumon **OU le tofu fumé**, roquette.
- Puis **servir** avec la vinaigrette.

GOLDEN LATTE



- ✓ 200 ml de lait écrémé / végétal
- ✓ 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- ✓ 1/2 c. à café de gingembre

- **Verser tous les ingrédients** dans une casserole et **faire chauffer en délayant** pour bien répartir les épices, puis **verser la préparation** dans un mixeur pour **obtenir une mousse parfaite**.

CLAFOUTIS SALÉ AUX CAROTTES, PANAIS ET FETA



- ✓ 1 oeuf
- ✓ 40 gr de farine de blé
- ✓ 100 ml de lait écrémé/végétal
- ✓ 1/2 carotte
- ✓ 1/2 panais
- ✓ 30 gr de feta
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Préchauffer** le four à 180°.
- **Laver, éplucher** et **couper** en petit dés les légumes. **Les faire revenir** à la poêle quelques minutes avec un filet d'huile d'olive.
- Dans un saladier, **mélanger l'œuf** et la **farine** puis **ajouter** le lait petit à petit, **saler** et **poivrer** puis **ajouter les herbes de Provence**.
- **Verser les légumes** dans la préparation, ainsi que la **feta coupée en morceaux**. **Verser la préparation** dans un plat allant au four et faire cuire pendant **40 minutes**.

SMOOTHIE BOWL BANANE & ABRICOTS SECS



- ✓ 1 banane
- ✓ 150 ml de lait écrémé /végétal
- ✓ 40 gr de flocons d'avoine
- ✓ 1 c. à soupe de graines de Chia
- ✓ 2 abricots secs

- **Découper les abricots secs** en petits morceaux, **éplucher** et **couper la banane** en morceaux.
- Dans un mixeur, **verser la banane**, l'équivalent de **2 abricots secs**, les **flocons d'avoine**, le **lait** et **mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène**.
- **Verser le smoothie dans un bol**, **saupoudrer** de graines de chia et déposer les derniers morceaux d'abricots secs sur le dessus.

SALADE CÉSAR AU POULET / TOFU CROUSTILLANT



- ✓ 1 oeuf
- ✓ 100 gr de blanc de poulet
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 10 gr de farine de blé
- ✓ 40 gr de flocons d'avoine
- ✓ 1 poignée de salade verte
- ✓ 30 gr de parmesan en copeaux
- ✓ 1 tranche de pain complet

- Préchauffer le four à **180°**. **Couper le blanc de poulet en aiguillettes** **OU le tofu en cubes**. Dans 3 assiettes, **préparer** la farine, l'œuf battu et les flocons d'avoine.
- **Rouler** les aiguillettes de poulet **OU le tofu** dans la farine, puis l'œuf et enfin les flocons d'avoine. Placer les aiguillettes **OU le tofu** au four pendant **20 minutes**. Pendant ce temps, faire griller le pain puis le couper en «**croûtons**». **Laver et couper** les feuilles de salade.
- Dans une assiette, **disposer** les feuilles de salade, les aiguillettes **OU les cubes de tofu panés**, **parsemer** de parmesan et de croûtons, puis **verser la vinaigrette**.

Vinaigrette : 1 c. à café d'huile d'olive + 1 c. à soupe de vinaigre de cidre + 1 c. à café de moutarde.

PIZZA BIANCA VEGGIE



PÂTE MAISON :

- ✓ 55 ml d'eau tiède
- ✓ 100 gr de farine de blé
- ✓ 1 sachet de levure chimique
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE :

- ✓ 40 gr de chèvre
- ✓ 100 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 1 poignée de roquette
- ✓ Ciboulette
- ✓ 10 noisettes
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Délayer la levure** dans l'eau tiède. **Verser la farine et le sel** dans un saladier, puis **ajouter délicatement le mélange** levure et eau tiède.
- **Travailler avec énergie** la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus le fond du saladier. **Introduire l'huile et pétrir**. Laisser lever la pâte **à couvert** au four tiède (30°) pendant **20 à 30 minutes**.
- **Étaler** au rouleau à pâtisserie ou à la main sur une feuille de papier cuisson.
- Dans un bol, **mélanger le fromage blanc, la moitié du chèvre, le sel et le poivre**. **Étaler ce mélange sur la pâte à pizza**.
- **Disposer une demi-poignée de roquette** puis **émietter la 2ème moitié du chèvre** et **arroser de miel**.
- **Enfourner pendant 15 minutes**. À la sortie du four, **ajouter la 2ème moitié de roquette, parsemer de noisettes** et **ciseler la ciboulette**.

RIZ AU LAIT & CLÉMENTINE



- ✓ 150 ml de lait écrémé / végétal
- ✓ 30 gr de riz rond (*spécial dessert*)
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 1 clémentine

- **Rincer le riz** puis le faire cuire.
- **Faire chauffer le lait avec le miel** dans une casserole puis **verser le riz cuit**, et **faire cuire à demi-couvert** sur feu très doux **sans remuer** (*une à deux fois seulement*) pendant **25 à 30 minutes** (*jusqu'à l'absorption complète du lait*).
- **Faire refroidir** ou **servir chaud directement**. **Disposer les quartiers de clémentine sur le dessus** au moment de servir.

WRAP VEGGIE



POUR LE WRAP :

- ✓ 25 gr de farine de blé
- ✓ 1 gr de levure chimique
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive
- ✓ 25 ml d'eau tiède

POUR LA GARNITURE :

- ✓ 30 gr d'houmous maison
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ 6 olives noires dénoyautées
- ✓ 30 gr d'haricots blancs

- Dans un saladier, **verser la farine, la levure et le sel** puis **incorporer l'eau et l'huile**.
- **Travailler la pâte** jusqu'à ce qu'elle soit **bien souple** puis **former une boule**. La **couvrir** et la **laisser reposer 15 minutes**.
- **Étaler au rouleau de façon à obtenir un wrap** et **cuire à la poêle bien chaude** en le retournant dès qu'il commence à colorer.
- **Dresser le wrap** dans une assiette, **étaler le houmous**, **déposer les pousses d'épinards**, puis **les haricots blancs**, ensuite **déposer l'avocat découpé** en quartiers et enfin **disposer les olives**.
- **Rouler le wrap** en serrant bien et en pliant les extrémités vers l'intérieur du wrap.

HOUMOUS MAISON



- ✓ 25 gr de pois chiches
- ✓ Jus d'1/2 citron
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1/2 c. à café de cumin
- ✓ 1/2 c. à café de curry
- ✓ 2 c. à soupe de liquide de conservation (boîte de pois chiches)

- **Mixer tous les ingrédients, sauf la carotte** jusqu'à obtention d'une **texture onctueuse**. **Laver, éplucher et couper en bâtonnets la carotte**.



SOUPE TACO AU BOEUF / TOFU NATURE

- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1 bouillon cube
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 100 gr de steak haché 5% mg
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 150 ml de sauce tomate
- ✓ 60 gr de maïs
- ✓ 40 gr d'haricots rouges cuits
- ✓ Coriandre

- Laver, éplucher et couper la carotte en dés. Laver et couper le céleri en petits morceaux, émincer l'ail et l'oignon.
- Dans une casserole, faire revenir la carotte, le céleri, l'ail et l'oignon pendant 2 minutes avec un fond d'eau.
- Ajoutez le steak haché OU le tofu émietté en laissant cuire 2 minutes.
- Ajouter le bouillon préalablement dilué dans 100ml d'eau, puis ajouter la sauce tomate et porter à ébullition.
- Ajouter le maïs et les haricots rouges, saler et poivrer et laisser mijoter 20 minutes à feu doux.
- Servir chaud avec la coriandre ciselée.



TIAN DE POMME CANNELLE & MIEL

- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ Cannelle

- Préchauffer le four à 200° puis couper la pomme en quartiers en retirant le cœur puis couper chaque quartier en fines lamelles.
- Dans un ramequin allant au four, ranger les lamelles en les serrant bien, verser le miel et saupoudrer de cannelle. Enfourner 20 minutes.



MUFFIN AUX FRUITS ROUGES

- ✓ 40 gr de farine de blé
- ✓ 100 gr de fruits rouges (surgelés)
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 100 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 1/2 sachet de levure
- ✓ 1 à 2 c. à café de miel

- Dans un saladier, fouetter l'œuf, ajouter le miel puis progressivement la farine, la levure et le fromage blanc.
- Rincer puis incorporer les fruits rouges à la préparation. Verser la préparation dans un moule à muffin et enfourner pendant 20 minutes.

BOULETTES DE BOEUF / FALAFELS



POUR LES BOULETTES DE BOEUF :

- ✓ 100 gr de steak haché 5% mg
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1/2 c. à café de cumin

POUR LES FALAFELS :

- ✓ 100 gr de pois chiches
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1/2 c. à café de cumin
- ✓ Coriandre
- ✓ Persil
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Peler et hacher** l'oignon, **éplucher et émincer** l'ail puis **hacher le persil**. **Mélanger la viande hachée** avec l'oignon, l'ail, le persil et **ajouter le cumin, sel et poivre**.
- **Former des boulettes** à l'aide de vos mains, les placer sur une plaque allant au four. **Faire cuire à 250° pendant 15 minutes**.
- **Mixer tous les ingrédients** puis **former des boules**. Placer au four pendant **25 minutes**, en les retournant à mi-cuisson.

BOWL DE CHOU-FLEUR & QUINOA



- ✓ 1/4 de chou-fleur
- ✓ 60 gr de quinoa
- ✓ 100 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 1/2 c. à café de cumin
- ✓ 1/2 c. à café de curry
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive
- ✓ Coriandre
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Préchauffer le four à **200°**. **Découper le chou-fleur** en fleurettes puis **les placer dans un saladier** avec **l'huile d'olive, le cumin, le curry, le sel, le poivre**. **Bien mélanger** puis les enfourner pendant **40 minutes**.
- Pendant ce temps, **faire cuire le quinoa** puis **préparer la sauce au fromage blanc** : dans un bol, **mélanger le fromage blanc** avec **la coriandre ciselée, le sel et le poivre**.
- Dans un bowl, **verser le quinoa** dans le fond, puis disposer sur le dessus, **les boulettes OU les falafels** d'un côté, **et les fleurettes** de chou-fleur de l'autre.
- **Ajouter la sauce et la coriandre ciselée**.

CRÈME CHOCO-BANANE



- ✓ 1 banane
- ✓ 30 gr de chocolat noir 80%

- Mixer la banane **jusqu'à l'obtention d'une texture liquide**. Faire fondre le chocolat dans une casserole avec une cuillère à soupe d'eau. Une fois fondu et hors du feu, **mélanger** la banane mixée au chocolat fond, jusqu'à **l'obtention d'un mélange homogène**.
- Verser le tout dans un verre et **placer au frais 2 heures**.

FILET DE SAUMON EN CRÔUTE DE SÉSAME / OEUFS PANÉS AUX GRAINES DE SÉSAME



- ✓ 100 gr de filet de saumon
OU 2 oeufs
- ✓ 25 gr de graines de sésame
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 c. à café de farine *(de votre choix)*
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Faire torréfier les graines de sésame** dans une poêle bien chaude pendant **5 minutes**. Dans un bol, **mélanger les graines, l'huile d'olive**, 1 cuillère à café de **farine**, de **sel** et de **poivre**.
- Préchauffer le four à 180°, fariner avec le reste de farine le saumon sur la face haute et le placer dans un plat allant au four. Étaler sur le dessus la pâte de sésame et enfourner pendant 15 minutes.
- **Pour les oeufs, les faire cuire 7 à 8 minutes** dans l'eau bouillante puis **les rouler dans la préparation** de graines de sésame afin de bien les enrober.

TIAN DE PATATES DOUCES & FETA



- ✓ 120 gr de patate douce
- ✓ 30 gr de feta
- ✓ 80 gr de tomates pelées *(boîte)*
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ Persil
- ✓ 1/2 c. à café d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Préchauffer** le four à 180°, **éplucher la patate douce** et **les trancher en fines lamelles**. Dans un saladier, **enrober** les lamelles d'huile d'olive et de sel & poivre.
- **Verser les tomates pelées** et **l'ail haché** dans un plat à gratin puis **disposer les lamelles de patate douce** en les serrant les unes aux autres et à la verticale.
- **Couvrir le plat** d'un papier cuisson et **enfourner pendant 1h environ**. Saupoudrer le plat de **feta émiettée** et de **persil** avant de servir.
- **Accompagner** ce tian d'une poignée salade verte.

SALMON EGG / EGG TOAST



- ✓ 1 tranche de saumon fumé
OU 1 oeuf
- ✓ 1 petit-suisse 0%
- ✓ 1 orange
- ✓ 1 tranche de pain complet

- **Faire griller** la tranche de pain complet puis **étaler le petit-suisse, l'orange coupée** en quartier, et **le saumon OU l'œuf mollet** en dernier (*cuisson : 6 minutes dans l'eau bouillante*).

COMFORT BOWL



- ✓ 1/2 butternut
- ✓ 40 gr de blé
- ✓ 100 gr de tofu aux herbes
- ✓ 4 abricots secs
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ **Sauce** : 100g de fromage blanc 0% + 1 c. à café de vinaigre de cidre + 1/2 c. à café de moutarde.

- Préchauffer le four à **200°**. **Laver et couper** en plusieurs tranches le butternut et **le placer au four. Saupoudrer d'herbes de Provence, saler et poivrer** puis faire **cuire pendant 30 minutes**.
- Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante, **faire cuire le blé**, puis **l'égoutter**. Couper le tofu en cubes et les abricots en petits morceaux.
- **Préparer la sauce** en mélangeant tous les ingrédients de celle-ci. Dans un bowl, verser dans le fond le blé, déposer les tranches de butternut rôties au four, puis sur le côté, les cubes de tofu aux herbes et les morceaux d'abricots secs.
- Enfin **verser la sauce au fromage blanc**.

COMPOTÉE DE POIRE



- ✓ 1 poire
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 1/2 citron

- **Éplucher la poire et la couper en petits dés**. Les mettre dans un saladier et **les enrober** au fur et à mesure de **miel et jus de citron** puis **verser dans une casserole à feu vif**.
- Faire **cuire à couvert** pendant **8 à 10 minutes** en mélangeant de temps en temps.

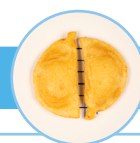
SMOOTHIE VITAMINÉ



- ✓ 1 banane
- ✓ 1/2 pamplemousse
- ✓ 1/2 citron
- ✓ 1 orange
- ✓ 150 ml de lait écrémé / végétal

- Presser les agrumes puis dans un mixeur, verser la banane, le jus des agrumes et le lait puis mixer **jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse et homogène.**

EMPANADAS AU POULET / TOFU FUMÉ, ÉPINARDS & PATATE DOUCE



- ✓ 100 gr de blanc de poulet
OU 100 gr de tofu fumé
- ✓ 1 pâte brisée bio
- ✓ 150 gr de patate douce
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ Sauce : 100 gr de fromage blanc
0% + sel + poivre + menthe

- **Éplucher et couper en cubes la patate douce** puis **les cuire** dans l'eau bouillante **20 minutes**. **Cuire les épinards** dans une casserole avec un fond d'eau 4 minutes. **Couper le poulet OU le tofu** en petits dés et **faire revenir à la poêle**.
- Découper **3 disques** dans la pâte. **Garnir** de patate douce, de poulet **OU de tofu**, d'épinards, de sel et de poivre. **Mouiller les bords avec de l'eau** et **les fermer** avec une fourchette. **Enfourner** pendant **20 minutes** à 190°.
- Dans un bol, **mélanger** le fromage blanc et la menthe ciselée, saler et poivrer. **Dresser les empanadas** en versant la sauce au fromage blanc dessus.

SEMAINE 5



OBJECTIF PRESQUE ATTEINT !

SEMAINE 5

FRUITS & LÉGUMES

- 2 poignées de pousses d'épinards
- 2 poignées de de salade verte
- 200 gr de brocolis
- 2 carottes
- 200 gr de potimarron
- 100 gr de courge butternut
- 270 gr de patate douce
- 400 gr de champignons de Paris
- 1 avocat
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 citrons
- 2 pommes
- 3 poires
- 100 gr d'ananas
- 225 gr de framboises (fraîches ou surgelées)
- 1 banane
- 2 clémentines
- 1 pamplemousse

CRÉMERIE

- 330 ml de lait écrémé/végétal
- 200 gr de fromage blanc 0%
- 60 gr de feta
- 60 gr de St-Môret
- 90 gr de ricotta
- 100 gr de Skyr 0%
- 1 yaourt nature 0%
- 4 petits-suisse 0%

VIANDES & POISSONS

- 100 gr de dos de cabillaud
- 100 gr de filet de poulet
- 7 oeufs
- 5 tranches de viande de grison
- 100 gr de saumon fumé
- 100 gr de filet de dinde

ADAPTATION VÉGÉTARIENNE

- 300 gr de tofu nature
- 7 oeufs
- 200 gr de tofu fumé

ÉPICERIE

- 5 tranches de pain complet
- 2 sachets de Levure chimique
- Cannelle
- Cumin
- Gingembre
- Piments d'Espelette (en poudre)
- 80 gr de châtaignes cuites (bocal)
- 40 gr de raisins secs
- 3 abricots secs
- 11 amandes
- 5 noisettes
- 4 noix
- 30 gr de poudre d'amandes
- 20 gr de noix de coco râpée
- 25 gr de cacao en poudre (non sucré)
- Graines de Chia
- 15 gr de beurre de cacahuète
- 320 gr de compote de pomme (sans sucres ajoutés)
- 170 gr de flocons d'avoine
- 40 gr de quinoa
- 60 gr de riz complet
- 60 gr de sarrasin
- 40 gr de pois chiches (boîte)
- 40 gr d'haricots blancs (boîte)
- 40 gr de lentilles vertes
- 160 gr de farine (de votre choix)

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Porridge aux raisins secs et cannelle ([recette p 91](#))



Déjeuner

- Quinoa bowl ([recette p 91](#))
- 1 pomme



Collation

- Cinnamon roll ([recette p 91](#))

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Dos de cabillaud 🌿, brocoli au citron & feta rôtie ([recette p 92](#))
- 1 tranche de pain complet
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Avocado Toast ([recette p 92](#))



Déjeuner

- Nuggets de poulet ([recette p 92](#)) 🌿
- Purée de carottes et riz complet ([recette p 93](#))
- 1 petit-suisse 0%
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Collation

- Houmous maison ([recette p 78](#)) & bâtonnets de carotte (1 carotte)

★ La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !



Dîner

- Risotto de sarrasin aux champignons & oeuf poché ([recette p 93](#))
- Crème dessert coco-framboises ([recette p 93](#))



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Muesli floconneux aux abricots secs ([recette p 94](#))



Déjeuner

- Tartine de ricotta, chiffonnade de viande des Grisons 🌿 & potimarron rôti ([recette p 94](#))
- 1 poire



Collation

- Energy balls choco-coco ([recette p 94](#))
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Bowl réconfortant ([recette p 95](#))
- 1 pomme au four ([recette p 95](#))



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



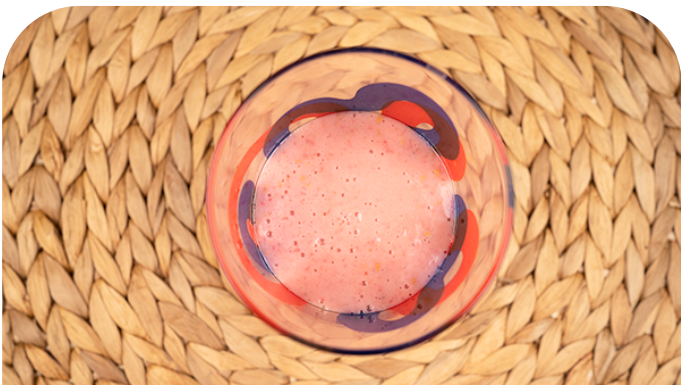
Petit-déjeuner

- 1 tranche de pain complet
- Houmous maison ([recette p 78](#))
- 1/2 pamplemousse pressé



Déjeuner

- Salade d'haricots blancs, saumon fumé, épinards, avocat & ricotta ([recette p 96](#)) 🌿
- 2 clémentines



Collation

- Pinky smoothie ([recette p 96](#))
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Velouté de champignons, châtaignes & oeuf poché ([recette p 96](#))
- 1 poire pochée au miel & à la cannelle ([recette p 97](#))



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Mugcake à la poire & aux amandes [\(recette p 97\)](#)



Déjeuner

- Pumpkin spice pie & salade verte [\(recette p 98\)](#)
- 100 gr d'ananas



Collation

- Savane Healthy [\(recette p 98\)](#)

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Filet de dinde 🌿, patate douce & salade verte [\(recette p 99\)](#)
- 1 tranche de pain complet + 30 gr de St-Môret
- 1/2 pamplemousse



PORRIDGE AUX RAISINS SECS ET À LA CANNELLE



- ✓ 250 ml de lait écrémé/végétal
- ✓ 40 gr de flocons d'avoine
- ✓ 1/2 c. à café de cannelle
- ✓ 40 gr de raisins secs

- Verser les flocons d'avoine dans une casserole avec la cannelle puis ajouter le lait et porter à ébullition.
- Remuer constamment pendant 5 minutes jusqu'à ce que le porridge soit cuit puis incorporer les raisins secs, 1 minute avant la fin de la cuisson.

QUINOA BOWL



- ✓ 40 gr de quinoa
- ✓ 40 gr de pois chiches
- ✓ 30 gr de patate douce
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ 6 amandes
- ✓ Sauce : 100 gr de fromage blanc 0%
+ 1 c. à café de beurre de cacahuète
+ 1 pincée de sel

- Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante comme indiqué sur le sachet.
- Rincer et égoutter les pois chiches, peler et couper la patate douce en petits dés et la faire cuire dans une casserole d'eau bouillante. Une fois fondante, égoutter et laisser refroidir.
- D'autre part, concasser les amandes. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Dans un bowl, dresser en commençant par les épinards, le quinoa, puis les pois chiches et la patate douce. Finir par arroser de sauce puis saupoudrer d'amandes concassées.

CINNAMON ROLL



- ✓ 60 gr de farine de votre choix
- ✓ 100 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 2 c. à café de miel
- ✓ 1 c. à café de poudre d'amandes
- ✓ 20 gr de compote de pommes
(sans sucres ajoutés)
- ✓ Cannelle
- ✓ 1 sachet de levure chimique

- Préchauffer le four à 200°.
- Mélanger la farine, la compote, le fromage blanc, 1 cuillère à café de miel, la cannelle et la levure.
- Former deux pâtons en boudins et les aplatir afin d'obtenir des bandes égales puis saupoudrer de poudre d'amandes.
- Enrouler les deux bandes en escargot, verser la deuxième cuillère à café de miel sur le dessus puis saupoudrer de cannelle et placer au four à 200° pendant 15 minutes.

DOS DE CABILLAUD / TOFU, BROCOLI AU CITRON & FETA RÔTIE



- ✓ 100 gr de dos de cabillaud
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 200 gr de brocoli
- ✓ 1/2 citron
- ✓ 30 gr de feta
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Préchauffer le four à **180°**.
- **Rincer le brocoli** et **couper les fleurettes**. Dans un plat allant au four, **disposer le dos de cabillaud avec les fleurettes de brocoli**, les rondelles de citron préalablement coupées puis **saupoudrer de feta émiettée** sur le dessus.
- **Assaisonner** d'huile d'olive, d'herbes de Provence, de sel et de poivre puis enfourner à 180° pendant **20 minutes**.

AVOCADO TOAST



- ✓ 1 tranche de pain complet
- ✓ 30 gr de St-Môret
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ 1/2 citron
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Peler et écraser l'avocat** à l'aide d'une fourchette, **ajouter le jus de citron, le sel et le poivre** et **mélanger** jusqu'à l'obtention d'une **texture onctueuse et crémeuse**.
- **Toaster la tranche de pain**, la **tartiner** de St-Môret puis d'avocat écrasé.

NUGGETS DE POULET / TOFU



- ✓ 100 gr de filet de poulet
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 50 gr de flocons d'avoine
- ✓ 1 filet d'huile d'olive

- **Placer les flocons d'avoine** dans une assiette et **l'œuf dans un bol**.
- **Couper le filet de poulet OU le tofu** en petits morceaux, puis **les plonger dans l'œuf préalablement battu** puis dans les flocons d'avoine.
- **Faire chauffer la poêle** avec le filet d'huile d'olive et **verser les nuggets de poulet OU de tofu dans la poêle** puis laisser cuire **5 minutes sur chaque face**.

PURÉE DE CAROTTES ET RIZ COMPLET



- ✓ 1 carotte
- ✓ 60 gr de riz complet
- ✓ 1/2 c. à café de cumin
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Faire cuire le riz** dans une casserole.
- Dans une deuxième casserole d'eau bouillante, **faire cuire la carotte** préalablement rincée, pelée et coupée en rondelles, jusqu'à ce qu'elle soit **fondante**.
- À la fin de la cuisson, **placer la carotte dans un mixeur et ajouter le cumin, le sel et le poivre** puis **mixer**, (*ajuster la texture avec une cuillère à soupe d'eau si besoin*).
- **Égoutter le riz** puis **dresser la purée de carotte et le riz**.

RISOTTO DE SARRASIN AUX CHAMPIGNONS & ŒUF POCHÉ



- ✓ 60 gr de sarrasin cuit
- ✓ 200 gr de champignons de Paris
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1 échalote
- ✓ 30 gr de ricotta
- ✓ 30 cl d'eau
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Eplucher, couper et faire revenir l'oignon, l'échalote, et les champignons** avec un filet d'huile d'olive. **Couvrir 10 minutes** puis **ajouter le sarrasin** et l'eau et **faire cuire jusqu'à ébullition**.
- **Baisser le feu et laisser mijoter 5 minutes, ajouter la ricotta, le sel, le poivre et mélanger. Éteindre le feu et laisser gonfler pendant 5 minutes** avec le couvercle, **saler, poivrer et mélanger**.
- Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante, **faire un tourbillon à l'aide d'une spatule** et **verser l'œuf cassé** au milieu de ce tourbillon.
- **Disposer le risotto** dans une assiette creuse et **déposer délicatement l'œuf poché dessus**.

CRÈME DESSERT COCO-FRAMBOISES



- ✓ 100 gr de skyr 0%
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- ✓ 125 gr de framboises
(*fraîches ou surgelées*)

- Dans un bol, **mélanger le skyr, le miel et la noix de coco**.
- **Dresser les framboises sur le dessus** ou les **insérer à l'intérieur**. Placer au frais pendant minimum **30 minutes**.

MUESLI FLOCONNEUX AUX ABRICOTS SECS



- ✓ 40 gr de flocons d'avoine
- ✓ 5 amandes
- ✓ 5 noisettes
- ✓ 3 abricots secs coupés en morceaux
- ✓ 1 c. à soupe de graines de Chia
- ✓ Cannelle

- **Mélanger tous les ingrédients afin de bien les répartir.**

TARTINE DE RICOTTA ET CHIFFONNADE DE VIANDE DES GRISONS / TOFU & POTIMARRON RÔTI



- ✓ 1 tranche de pain complet
- ✓ 30 gr de ricotta
- ✓ 5 tranches de viande des grisons
OU 100 gr de tofu fumé
- ✓ 200 gr de potimarron
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Préchauffer le four à **200°**. **Rincer**, **couper le potimarron et l'épépiner** puis **couper des cubes**. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre puis **enfourner pendant 30 minutes à 200°**.
- **Toaster la tranche de pain**, étaler la ricotta, **entrelacer la viande** des grisons en chiffonnade **OU les cubes de tofu fumé avec les cubes de potimarron rôti**.

ENERGY BALLS CHOCO-COCO



- ✓ 40 gr de flocons d'avoine
- ✓ 1 c. à café de noix de coco râpée
- ✓ 2 c. à café de cacao en poudre
(non sucré)
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 1 c. à café de beurre de cacahuète
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Mélanger tous les ingrédients et former des petites boules** puis **les rouler dans la noix de coco** pour la décoration.

BOWL RÉCONFORTANT



- ✓ 40 gr de lentilles vertes
- ✓ 40 gr de patate douce
- ✓ 30 gr de feta
- ✓ 4 noix
- ✓ Vinaigrette : 1 petit-suisse 0% + 1 c. à soupe de vinaigre cidre + 1 c. à café de moutarde.

- Préchauffer le four à **200°**. **Faire cuire les lentilles et rincer, peler et couper la patate douce** puis l'enfourner pendant 30 minutes avec un filet d'huile d'olive.
- **Couper la feta** en cubes. **Préparer la vinaigrette** en mélangeant tous les ingrédients. **Égoutter les lentilles**, puis **les dresser dans un bowl**, **disposer les cubes de patate douce**, **répartir les cubes de feta**, **déposer les noix** et **verser la vinaigrette**.

POMME AU FOUR



- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 1 c. à café de poudre d'amandes
- ✓ Cannelle

- Préchauffer le four à **180°**.
- **Peler et épépiner** la pomme puis la badigeonner **de miel**, **saupoudrer de poudre d'amandes** et de **cannelle** puis enfourner à **180°** pendant **40 minutes**.

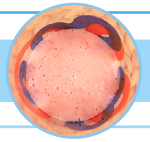
SALADE D'HARICOTS BLANCS & SAUMON FUMÉ / TOFU, ÉPINARDS, AVOCAT & RICOTTA



- ✓ 40 gr d'haricots blancs cuits
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ 100 gr de saumon fumé
OU 100 gr de tofu fumé
- ✓ 30 gr de ricotta
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ Vinaigrette : 1 c. à soupe d'huile d'olive + jus d'1/2 citron + 1 pincée de sel et de poivre

- Dans une assiette creuse, **disposer les pousses d'épinards**. Par-dessus, verser de façon homogène **les haricots blancs** puis **répartir les tranches de saumon fumé OU le tofu fumé** et ajouter **les tranches d'avocat** préalablement pelé.
- **Verser la sauce vinaigrette** sur le dessus.

PINKY SMOOTHIE



- ✓ 100 gr de framboises
(fraîches ou surgelées)
- ✓ 1 banane
- ✓ 1 yaourt nature 0%
- ✓ 1 c. à café de miel

- Mixer tous les ingrédients **jusqu'à l'obtention d'une texture homogène**.

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS, CHÂTAIGNES ET OEUF PÔCHÉ



- ✓ 200 gr de champignons de Paris
- ✓ 80 gr de châtaignes cuites
- ✓ 1/2 échalote
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 80 ml de lait écrémé/végétal
- ✓ 1 cube de bouillon de légumes bio
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ 1 filet d'huile d'olive

- **Éplucher et hacher l'échalote et l'ail** puis **les faire revenir** dans une casserole à feu doux avec un filet d'huile d'olive.
- **Ajouter les champignons** puis **les châtaignes**, verser le **lait** et **100 ml d'eau** avec le **bouillon de légumes**, saler et **poivrer**. Laisser cuire environ **30 minutes**. Une fois cuite, **mixer le tout** jusqu'à **l'obtention d'une texture homogène**.
- Dans une casserole d'eau bouillante, **faire un tourbillon à l'aide d'une spatule** et **verser l'œuf cassé** au milieu de ce tourbillon, l'œuf prendra sa forme, **laisser cuire 2 minutes**. **Verser le velouté** dans un bol et y **déposer délicatement l'œuf poché**.

POIRE POCHÉE AU MIEL ET À LA CANNELLE



- ✓ 1 poire
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 1/2 c. à café de cannelle
- ✓ 250 ml d'eau

- Dans une casserole, **verser** l'eau, le miel et la **cannelle** et **porter à ébullition**.
- **Éplucher la poire** en laissant la queue et en l'évidant par le fond à l'aide d'un couteau ou d'un économe.
- Plonger la poire dans la casserole et **laisser cuire à feu doux**, environ **30 minutes**, la poire est prête lorsqu'elle est bien fondante.

MUGCAKE POIRE & AMANDES



- ✓ 1 poire
- ✓ 10 gr de farine de votre choix
- ✓ 10 gr de poudre d'amandes
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1 c. à café de miel

- **Rincer, peler** et **couper** en petits dés la poire.
- Dans un mug, **verser la farine, la poudre d'amandes, l'œuf** et le **miel** et **bien mélanger**. **Incorporer les dés de poire**. Placer au micro-ondes **1 à 2 minutes**. Pour un mugcake parfait, le cœur doit être **mi-cuit**.

PUMPKIN SPICE PIE & SALADE VERTE



POUR LA PÂTE :

- ✓ 60 gr de farine de votre choix
- ✓ 1 petit suisse 0%
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1 c. à soupe d'eau

POUR LA GARNITURE :

- ✓ 100 gr de courge butternut
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1 petit-suisse 0%
- ✓ 1/2 c. à café de gingembre
- ✓ 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre
- ✓ 1 poignée de salade verte
- ✓ Vinaigrette : 1 c.à soupe d'huile d'olive + 1 c. à soupe de vinaigre cidre + 1 c. à café de moutarde

- **Laver et couper la courge en morceaux** puis **plonger les morceaux** dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle **soit bien fondante**.
- Pendant ce temps, **préparer la pâte** en mélangeant tous les ingrédients puis pétrir.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, **étaler la pâte** puis la disposer dans un plat à tarte. **Piquer la pâte** à la fourchette pour une meilleure cuisson puis **l'enfourner à 180° pendant 15 minutes**.
- **Égoutter les morceaux de courge** et **les mixer** avec l'œuf, le gingembre, le piment, le sel et le poivre jusqu'à l'obtention d'une purée.
- **Sortir la pâte du four** et **verser la purée dessus**, puis **enfourner pendant 30 minutes à 180°**. Servir avec la salade verte.

SAVANE HEALTHY



- ✓ 1 oeuf
- ✓ 100 gr de compote sans sucres ajoutés
- ✓ 30 gr de farine
- ✓ 1 c. à soupe de miel
- ✓ 1/2 c. à café de levure chimique
- ✓ 15 gr de cacao en poudre non sucré

- **Préchauffer** le four à 180°.
- **Mélanger l'œuf, le miel, la farine, la levure et la compote** puis **séparer la pâte en deux** et dans l'une d'entre elle, **ajouter le chocolat**.
- Dans un moule, **verser en alternant** les couches de couleurs différentes et **enfourner à 180° pour 30 minutes** selon votre four.

FILET DE DINDE/TOFU GRILLÉ, PATATE DOUCE & SALADE VERTE



✓ 100 gr de filet de dinde
OU 100 gr de tofu nature

✓ 200 gr de patate douce

✓ 1 poignée de salade verte

✓ 2 c. à café d'huile d'olive

✓ Herbes de Provence

✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Préchauffer le four à 200°.
- **Laver, éplucher et trancher la patate douce** sous forme de cubes. Sur une plaque allant au four, **enfournier les cubes** avec un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre pendant **35 à 40 minutes**.
- Dans une poêle bien chaude, **faire cuire le filet de dinde OU le tofu** avec un filet d'huile et des herbes de Provence.
- Une fois cuit, **disposer** dans une assiette la salade verte, le filet de dinde **OU le tofu** et les cubes.

SEMAINE 6



DERNIÈRE LIGNE DROITE !

FRUITS & LÉGUMES

- 3 bananes
- 2 pommes
- 1 poire
- 200 gr de myrtilles (*fraîches ou surgelées*)
- 2 oranges
- 2 clémentines
- 1/4 d'ananas
- 1 avocat
- 1 citron
- 100 gr de brocolis
- 100 gr de fenouil
- 1/4 de concombre
- 200 gr de chou-blanc
- 100 gr de chou-fleur
- 3 carottes
- 1/4 de patate douce
- 60 gr de potimarron
- 50 gr de champignons de Paris
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 1 poireau
- 1 ail
- 2 oignons
- Ciboulette
- Coriandre
- Menthe

CRÉMERIE

- 605 ml de lait écrémé/végétal
- 300 gr de fromage blanc 0%
- 3 yaourts natures 0%
- 4 petits-suisseurs 0%
- 100 gr de Skyr 0%
- 30 gr de ricotta
- 30 gr de feta
- 30 gr de mozzarella
- 30 gr de St-Môret

VIANDES & POISSONS

- 7 oeufs
- 100 gr de saumon
- 100 gr de filet de poulet
- 100 gr de steak haché 5% mg
- 100 gr de steak de thon
- 100 gr d'escalope de poulet
- 6 crevettes

ÉPICERIE

- 180 gr de farine de votre choix
- 50 gr de farine de sarrasin
- 80 gr de semoule
- 140 gr de flocons d'avoine
- 40 gr de blé
- 40 gr de pâtes complètes (*type coquillettes*)

ÉPICERIE

- 40 gr de nouilles soba
- 40 gr de pois chiches (*boîte*)
- 120 gr d'haricots rouges (*boîte*)
- 60 gr d'haricots blancs (*boîte*)
- 5 tranches de pain complet
- 100 gr de tomates concassées
- 300 gr de tomates pelées
- 1 sachet de levure chimique
- Gingembre
- Cumin
- 400 gr de compote (*sans sucres ajoutés*)
- 25 gr de chocolat noir
- 11 amandes
- 5 noisettes
- 5 noix
- Graines de chia
- 2 figues sèches
- 2 abricots secs
- 1 sachet de thé noir

ADAPTATION VÉGÉTARIENNE

- 300 gr de tofu nature
- 100 gr de tofu fumé
- 60 gr de pois chiches
- 7 oeufs
- 40 gr de riz complet

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Pancakes à la banane ([recette p 107](#))



Déjeuner

- Brochette de saumon, de blé & brocolis rôtis ([recette p 107](#)) 🌿
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Collation

- Biscuit façon spéculoos ([recette p 107](#))
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Minestrone végétal ([recette p 108](#)) 🌿
- 1 yaourt nature 0%
- 2 clémentines



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Porridge salé avocat & oeuf mollet ([recette p 108](#))



Déjeuner

- Bowl de nouilles soba au poulet ([recette p 109](#))
- 1 petit suisse 0%
- 1 fondant choco-banane express ([recette p 109](#))



Collation

- 100 gr de fromage blanc 0%
 - 100 gr de compote sans sucres ajoutés
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Galette de sarrasin à la fondue de poireaux, ricotta & oeuf ([recette p 110](#))
- 1 pomme



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le **remplacer par un équivalent de la même famille.**



Petit-déjeuner

- Greek bowl ([recette p 110](#))



Déjeuner

- Tajine de pois chiches ([recette p 111](#))
- 1 yaourt nature 0%
- 1 orange poêlée au miel ([recette p 111](#))



Collation

- Far breton healthy ([recette p 112](#))
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Salade de chou, crevettes & pomme 🍏 ([recette p 112](#))
- 1 tranche de pain complet
- 30 gr de St-Môret



Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Oeufs brouillés aux fines herbes ([recette p 112](#))
- 1 tranche de pain complet
- 1 orange



Déjeuner

- Chili con carne ([recette p 113](#)) 🌿
- 1 petit-suisse 0%
- 100 gr de compote sans sucres ajoutés



Collation

- Toast de tzatziki ([recette p 113](#))
- ★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Haricots blancs à la sauce tomate & mozzarella ([recette p 114](#))
- 1 tranche de pain complet
- Carpaccio d'ananas (*trancher 1/4 d'ananas en fines lamelles puis ajouter de la menthe ciselée*).

Si vous n'aimez pas ou êtes allergiques à un des ingrédients présent dans ces recettes, vous pouvez le remplacer par un équivalent de la même famille.



Petit-déjeuner

- Muffin banane et noix ([recette p 114](#))



Déjeuner

- Steak de thon & ratatouille d'hiver ([recette p 115](#)) 🌿
- 1 tranche de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 100 gr de myrtilles (*fraîches ou surgelées*)



Collation

- Tchâi latte ([recette p 115](#))
- 2 à 3 noix

★ *La collation n'est pas obligatoire ! Elle est à prendre seulement si vous en ressentez le besoin !*



Dîner

- Escalope de poulet 🌿, semoule, fenouil, chou-fleur & fêta rôtie ([recette p 116](#))
- Poire poêlée & crumble de muesli ([recette p 116](#))

PANCAKES À LA BANANE



- ✓ 1 banane
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 60 gr de farine de votre choix
- ✓ 1/2 c. à café de levure chimique
- ✓ 35 ml de lait écrémé/végétal
- ✓ 1 c. à café de cannelle

- A l'aide d'une fourchette, **écraser la banane en purée, ajouter l'œuf et mélanger.**
- **Faire chauffer la poêle** à feu moyen, puis **ajouter** au mélange **la farine, la levure, la cannelle et le lait** puis mélanger jusqu'à **l'obtention d'une pâte bien lisse.**
- Déposer **une louche de pâte** puis **cuire 1 minute** de chaque côté le/les pancakes (1 gros ou 2 moyens).

BROCHETTE DE SAUMON / TOFU, DE BLÉ & BROCOLIS RÔTIS



- ✓ 100 gr de saumon
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 50 gr de brocolis
- ✓ 40 gr de blé
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ **Sauce** : 100g de fromage blanc 0% + ciboulette + 1 pincée de sel et de poivre.

- Dans une casserole d'eau bouillante, **faire cuire le blé** comme indiqué sur le sachet.
- Préchauffer le four à **200°**, **rincer** et **couper** en fleurettes puis en lamelles le brocoli, **émincer l'ail** et **le mélanger au brocoli** avec un filet d'huile d'olive puis **enfournier à 200° pendant 30 minutes.**
- **Couper** le saumon **OU le tofu** en cubes et **les piquer sur des brochettes.**
- **Saupoudrer** d'herbes de Provence, **de sel, de poivre** et d'un **filet d'huile d'olive** puis **enfournier pendant 15 minutes** en **les retournant régulièrement.**

BISCUITS FAÇON SPÉCULOOS



- ✓ 60 gr de flocons d'avoine
- ✓ 100 gr de compote de pomme
- ✓ 1/2 c. à café de cannelle

- Préchauffer le four à **180°.**
- **Mélanger tous les ingrédients** puis **former un biscuit** à l'aide de vos mains.
- **Enfournier pendant 20 à 25 minutes.**

MINISTRONE VÉGÉTAL



- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 60 gr d'haricots rouges
- ✓ 100 gr de tomates concassées
- ✓ 40 gr de petites pâtes complètes
- ✓ 1 bouillon cube de légumes bio
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Laver, peler et couper la carotte** en petits morceaux et **hacher l'ail**.
- Dans une casserole, **faire revenir la carotte et l'ail** en remuant. **Ajouter les tomates concassées, le bouillon de légumes, les herbes de Provence, le sel et le poivre** puis **laisser mijoter 10 minutes**.
- **Ajouter les pâtes, les haricots rouges préalablement cuits, les pousses d'épinards** et **faire cuire 10 minutes** jusqu'à ce que les pâtes soient **al dente**.

PORRIDGE SALÉ À L'AVOCAT & OEUF POCHÉ



- ✓ 40 gr de flocons d'avoine
- ✓ 230 ml d'eau
- ✓ 120 ml de lait écrémé/végétal
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1 poignée de pousses d'épinards
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Dans une casserole, **verser l'eau, les flocons d'avoine, le lait, le sel et le poivre** et **laisser cuire à feu moyen** jusqu'à ce que **les flocons aient bien absorbé l'eau et le lait**.
- Dans une casserole d'eau bouillante, **faire un tourbillon** à l'aide d'une spatule et **verser l'œuf cassé au milieu** de ce tourbillon, l'œuf prendra sa forme, **laisser cuire 2 minutes**.
- Dans un bol, **verser le porridge, les pousses d'épinards et l'avocat** préalablement pelé et coupé en tranches puis **ajouter l'œuf, saler et poivrer**.

BOWL DE NOUILLES SOBA AU POULET



- ✓ 40 gr de nouilles soba
- ✓ 100 gr de filet de poulet
OU 100 gr de tofu nature
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1 c. à café de gingembre
- ✓ Coriandre
- ✓ 1/2 c. à soupe de sauce soja salée
- ✓ 250 ml d'eau
- ✓ 1 bouillon cube de légumes bio

- Dans une grande casserole, **placer le blanc de poulet** puis **verser l'eau, le bouillon et le gingembre** puis couvrir et laisser **cuire pendant 30 minutes**.
- **Rincer, peler et couper la carotte en julienne. Sortir le blanc de poulet** et l'effiloche.
- **Cuire les nouilles soba** comme indiqué sur le sachet, **les essorer puis les mettre dans une poêle**.
- **Ciseler la coriandre, ajouter la sauce soja, le poulet OU le tofu** et la julienne de carotte, **mélanger et faire revenir 3 minutes**.
- **Servir dans un bowl**.

FONDANT AU CHOCOLAT-BANANE EXPRESS



- ✓ 1 banane
- ✓ 25 gr de chocolat noir

- **Mixer la banane jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse** puis **verser la purée de banane** dans une casserole et **faire chauffer** à feu doux.
- **Hors du feu, ajouter le chocolat et laisser fondre** puis **fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture homogène**.
- **Verser dans un récipient** type verrine et **laisser prendre au réfrigérateur minimum 40 minutes**.

GALETTE DE SARRASIN À LA FONDUE DE POIREAUX, RICOTTA & OEUF



POUR LA GALETTE :

- ✓ 1 oeuf
- ✓ 50 gr de farine de sarrasin
- ✓ 70 ml de lait écrémé/végétal
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

POUR LA GARNITURE :

- ✓ 1 poireau
- ✓ 30 gr de ricotta
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Dans un saladier, **verser la farine** avec une pincée de sel puis faire **un puit au centre**. **Casser l'œuf** et le **déposer dans le puit**, **mélanger** et **ajouter progressivement** le lait en **remuant sans cesse** afin que la pâte ne présente **pas de grumeaux**.
- **Casser les extrémités des poireaux** pour ne garder que le blanc, les rincer et les **émincer finement**.
- Dans une poêle, **ajouter les poireaux** et **faire revenir à vif** pendant **2 minutes** avec un filet d'huile d'olive.
- **Baisser le feu** et **ajouter la ricotta**, le **sel** et le **poivre** puis laisser cuire **5 minutes**.
- **Mettre de côté les poireaux**, **verser la pâte à crêpe** dans la poêle et cuire de chaque côté **2 minutes**. **Ajouter la fondue de poireaux** et **casser l'œuf au centre**.
- **Couvrir 3 minutes** à feu doux jusqu'à ce que **l'œuf soit cuit**.

GREEK BOWL



POUR LE MUESLI :

- ✓ 40 gr de flocons d'avoine
- ✓ 5 amandes
- ✓ 5 noisettes
- ✓ 1 c. à soupe de graines de chia
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ Cannelle

POUR LA GARNITURE :

- ✓ 100 gr de Skyr 0%
- ✓ 100 gr de myrtilles
(fraîches ou surgelées)

- **Mélanger tous les ingrédients du muesli** afin de bien les répartir.
- Dans un bol, **verser le skyr**, le **muesli** puis **les myrtilles** et **verser le miel** sur le dessus.

TAJINE DE POIS CHICHES



- ✓ 1 carotte
- ✓ 1/4 de patate douce
- ✓ 40 gr de semoule
- ✓ 40 gr de pois chiches
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1/2 citron
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Cannelle
- ✓ Gingembre
- ✓ Cumin
- ✓ Coriandre
- ✓ 1 bouillon cube de légumes bio
- ✓ 2 abricots secs
- ✓ 6 amandes
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive** dans une casserole et **faire revenir l'oignon** préalablement émincé, **ajouter l'ail haché, les épices, le bouillon cube** et **remuer**.
- **Ajouter les abricots secs, le jus de citron, la coriandre hachée** puis **verser de l'eau** à niveau et laisser mijoter 15 minutes. **Ajouter les pois chiches, les amandes** puis **saler et poivrer**.
- Préchauffer le four à **180°**, **rincer, peler** et **enfourner la patate douce** avec un filet d'huile d'olive pendant **30 minutes**.
- Dans un saladier, **mélanger la semoule avec les épices** et **porter à ébullition** l'eau dans une casserole, **ajouter la semoule épicée** en remuant **puis retirer du feu** et **laisser reposer 4 à 5 minutes**.
- Dans une assiette creuse, **verser la semoule** puis **le tajine de pois chiches** avec **les légumes rôtis**.

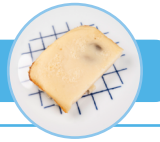
ORANGE POÊLÉE AU MIEL



- ✓ 1 orange
- ✓ 1 c. à café de miel

- **Peler à vif l'orange** et **prélever les quartiers** en **réservant le jus** qui s'écoule.
- Dans un poêle, **verser le miel, le jus récupéré** et **faire chauffer jusqu'à une légère caramélisation**, **ajouter les quartiers d'oranges** et cuire **2 à 3 minutes**.

FAR BRETON HEALTHY



- ✓ 2 figues sèches
- ✓ 60 ml d'aquafaba (*liquide de conservation des pois chiches en boîte*)
- ✓ 80 gr de farine de votre choix
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 180 ml de lait écrémé/végétal

- Préchauffer le four à **180°**.
- **Battre l'aquafaba en neige y ajouter la farine, le miel, le lait et bien mélanger.**
- Dans un moule, **déposer les fruits secs puis verser la préparation** et enfourner pendant **25 à 30 minutes**.

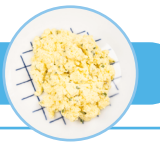
SALADE DE CHOU, CREVETTES / TOFU FUMÉ & POMME



- ✓ 1 pomme verte
- ✓ 200 gr de chou-blanc
- ✓ 6 crevettes
OU 100 gr de tofu fumé
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à soupe de sauce soja salée
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Éplucher la pomme et la couper en dés.**
- **Décortiquer les crevettes, ou émietter le tofu et râper le chou finement.**
- **Préparer la vinaigrette** en mélangeant l'huile d'olive, la sauce soja et le poivre.
- **Mélanger le chou râpé** dans une assiette creuse **avec les dés de pomme et la vinaigrette** puis **ajouter les crevettes OU le tofu.**

OEUFS BROUILLÉS AUX FINES HERBES



- ✓ 2 oeufs
- ✓ 1 petit-suisse 0%
- ✓ Ciboulette
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Dans un bol, **fouetter les œufs, le petit-suisse, la ciboulette, le sel et le poivre.**
- **Verser le mélange dans une poêle bien chaude et baisser à feu doux.** Dès que **les œufs commencent à prendre**, à l'aide d'une spatule, **racler le fond et les bords de la poêle** pour former de tendres grumeaux.
- Cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait **plus de liquide visible.**

CHILI CON CARNE / CHILI SIN CARNE



CON CARNE :

- ✓ 100 gr de steak haché 5% de mg
- ✓ 150 gr de tomates pelées
- ✓ 60 gr d'haricots rouges
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1 c. à café de piment d'Espelette
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Hacher l'oignon et l'ail. Faire chauffer l'huile** dans une casserole et **faire fondre l'oignon et l'ail.**
- **Ajouter la viande hachée** et la laisser prendre de la couleur, **ajouter le piment d'Espelette, les haricots rouges et les tomates pelées, saler et poivrer** puis laisser cuire **20 minutes.**
- **Servir dans une assiette creuse.**

SIN CARNE :

- ✓ 150 gr de tomates pelées
- ✓ 60 gr d'haricots rouges
- ✓ 40 gr de riz complet
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1 c. à café de piment d'Espelette
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Hacher l'oignon et l'ail. Faire chauffer l'huile** dans une casserole et **faire fondre l'oignon et l'ail.**
- **Ajouter le piment d'Espelette, les haricots rouges et les tomates pelées, saler et poivrer** puis laisser cuire **20 minutes.**
- Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante, **faire cuire le riz** comme indiqué sur le sachet.
- Dans une assiette creuse, **servir le riz égoutté** puis **verser la préparation sur le dessus.**

TOAST DE TZATZIKI



- ✓ 1/4 de concombre
- ✓ 1 petit-suisse 0%
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ Menthe
- ✓ 1 tranche de pain complet

- **Râper le concombre** et laisser dégorger **20 minutes.**
- Dans un bol, **verser le concombre émincé, l'ail préalablement haché, la menthe ciselée, le petit-suisse, le sel et le poivre et mélanger** puis **placer au frais.**

HARICOTS BLANCS À LA SAUCE TOMATE ET MOZZARELLA



- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 150 gr de tomates pelées
- ✓ 60 gr d'haricots blancs
- ✓ 30 gr de mozzarella
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Dans une poêle, **faire revenir l'oignon et l'ail émincé** avec un filet d'huile d'olive, **ajouter les tomates pelées écrasées** puis **laisser mijoter quelques minutes**.
- **Écraser les tomates en purée** à l'aide d'une fourchette, **ajouter les herbes de Provence, le sel, le poivre** puis les haricots blancs et **laisser cuire 5 minutes**.
- **Servir dans une assiette creuse** et **déposer la mozzarella**.

MUFFIN BANANE & NOIX



- ✓ 40 gr de farine de votre choix
- ✓ 1 banane
- ✓ 100 gr de fromage blanc 0%
- ✓ 1 oeuf
- ✓ 1/2 sachet de levure chimique
- ✓ 2 à 3 noix

- Dans un saladier, **fouetter l'œuf, la farine, la levure et le fromage blanc**.
- **Ajouter la banane tranchée en rondelles et les noix hachées**.
- **Verser la préparation** dans un moule à muffin et **enfournez pendant 20 minutes à 200°**.

STEAK DE THON / TOFU & RATATOUILLE D'HIVER



✓ 100 gr de steak de thon
OU 100 gr de tofu nature

✓ 60 gr de potimarron

✓ 50 gr de champignons de Paris

✓ 50 gr de brocoli

✓ 1/2 oignon

✓ 1/2 gousse d'ail

✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive

✓ Herbes de Provence

✓ 1 pincée de sel et de poivre

- Dans une **casserole d'eau bouillante**, cuire pendant **20 minutes le potimarron tranché et coupé en morceaux** puis, à la fin de la cuisson, **ajouter les fleurettes de brocoli**.
- Dans une casserole, **faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive et les herbes de Provence** puis **ajouter le potimarron, le brocoli et les champignons**.
- Laisser cuire **20 minutes, saler et poivrer**.
- Pendant ce temps, **faire poêler le steak de thon OU le tofu nature 5 minutes de chaque côté**.
- Dans une assiette, **servir la ratatouille d'hiver** puis **déposer le steak de thon OU le tofu poêlé**.

TCHAI LATTE



✓ 1 sachet de thé noir

✓ 200 ml de lait écrémé/végétal

✓ 1/2 c. à café de cannelle

✓ 1/2 c. à café de miel

✓ 1 pincée de gingembre

✓ 1 pincée de poivre

- Dans une casserole, **verser une tasse d'eau, les épices, le miel, porter à la limite de l'ébullition** puis **réduire le feu et ajouter le sachet de thé**.
- Laisser **infuser 2 minutes. Faire chauffer le lait à part et l'ajouter au thé épice**.
- *(Optionnel : faire mousser le lait avec un mousser à lait avant de l'ajouter au thé).*

ESCALOPE DE POULET GRILLÉE / POIS CHICHES, SEMOULE, FENOUIL, CHOU-FLEUR & FETA RÔTIE



- ✓ 100 gr d'escalope de poulet
OU 60 gr de pois chiches
- ✓ 40 gr de semoule
- ✓ 100 gr de fenouil
- ✓ 100 gr de chou-fleur
- ✓ 30 gr de feta
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 pincée de sel et de poivre

- **Préchauffer** le four à 200°. **Rincer et émincer le fenouil** puis **rincer et couper en fleurettes** le chou-fleur.
- Dans un plat allant au four **disposer les pois chiches, le fenouil et les fleurettes de chou-fleur**, **émietter la feta, saupoudrer d'herbes de Provence, saler, poivrer** puis **ajouter un filet d'huile d'olive** et enfourner **30 minutes**.
- Pendant ce temps, **faire cuire l'escalope de poulet** dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.
- **Cuire la semoule** comme indiqué sur le sachet.
- Dans une assiette, **verser la semoule, disposer l'escalope** puis **les légumes rôtis**.

POIRE POÊLÉE & CRUMBLE DE MUESLI

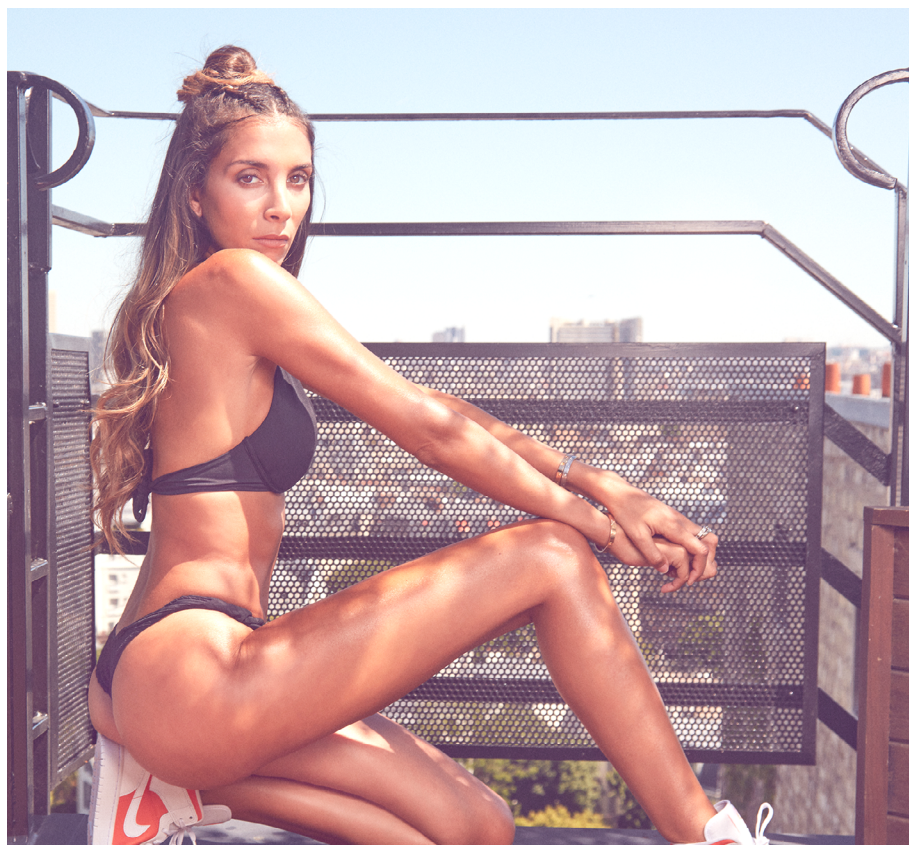


- ✓ 1 poire
- ✓ 2 c. à soupe de muesli
- ✓ Cannelle
- ✓ Gingembre

- **Laver et couper la poire en 2, faire chauffer une poêle à feu moyen et déposer les demi-poires**.
- **Faire dorer 2 minutes de chaque côté. Éteindre le feu et saupoudrer d'épices**.
- Dans une assiette, **disposer les demi-poires et verser une cuillère à soupe de muesli sur chacune d'entre elles**.



Soniatlevfitness



Soniatlevfitness Les filles 🥰, afin que je puisse suivre vos beaux résultats 💪 et vous reposter si vous le souhaitez, je vous invite toutes à utiliser le hashtag **#SECHE2022** et à taguer mon compte **@soniatlevfitness** ! Si vous désirez être publiées sur mes comptes, n'hésitez pas à m'envoyer vos photos en message privé sur Facebook ou Instagram ❤️ !



Bravo mes beautés ! Vous avez réussi !
6 semaines sûrement pas toujours évidentes,
mais un challenge que vous avez relevé et
dont vous pouvez être fières !!!

À ce stade, les résultats physiques sont
visibles et j'espère que vous ressentez un
changement de l'intérieur également !

Le chemin n'a pas dû être facile mais comme
on dit : "Après l'effort, le réconfort" !

Si vous n'avez pas atteint les objectifs
souhaités, laissez 15 jours de repos à votre
corps et recommencez le programme !



**ENVOYEZ-MOI VOS TRANSFORMATIONS
À TEAMSONIATLEV@GMAIL.COM**

