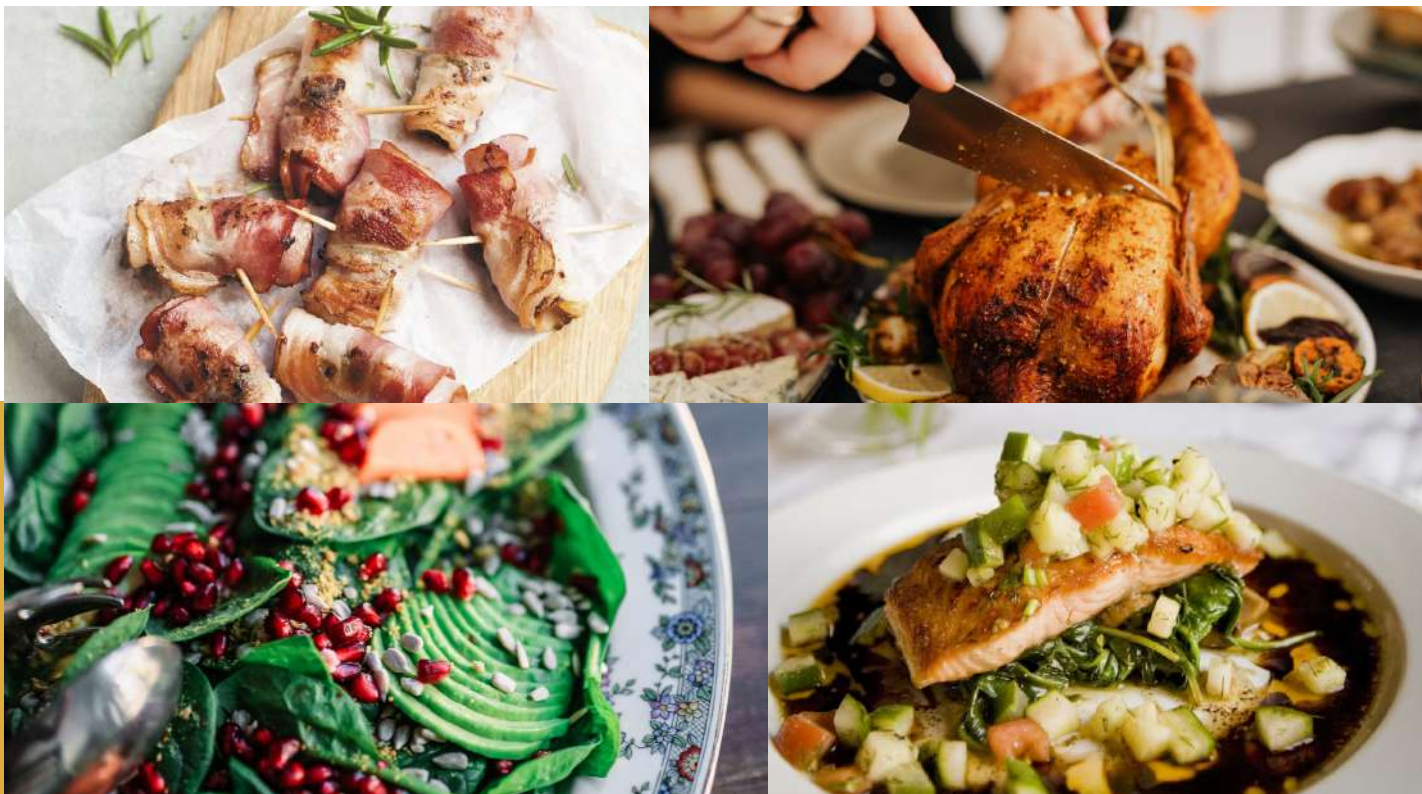




30 JOURS DE RECETTES POUR MINCIR SANS RÉGIME



MEAL PLANNER - THE UNDIET PLAN
Recettes simples, gourmandes & low-carb pour mincir sans y penser !





À PROPOS DE THE UNDIET PLAN

The Undiet Plan, c'est avant tout un art de vivre la cuisine comme on vit les vacances : avec plaisir, délectation et légèreté.

Bien manger, pour préserver bien-être, santé et ligne ne doit jamais être vécu comme une privation. Bien manger invite à une cuisine gourmande.

Se faire plaisir au quotidien est l'ambition profonde de notre approche. Nous avons donc rassemblé dans ce recueil tout notre amour de la cuisine et les recettes qui procurent le plus de plaisir à nos proches.

Amusez-vous en cuisine, comme avec vos convives.

Et bon appétit !





POURQUOI CE LIVRE ?

Ce livre n'est pas un régime, mais un guide concret pour rééquilibrer votre alimentation de façon intuitive et gourmande.

Avec ces 30 jours de menus, vous avez un plan clé en main pour démarrer en douceur. Chaque repas a été élaboré pour favoriser la satiété, stabiliser votre énergie et stimuler la perte de poids naturellement.

Vos recettes The Undiet Plan ont été pensées pour s'intégrer facilement dans votre quotidien, avec des ingrédients accessibles et des préparations rapides.

C'est une invitation à savourer des plats simples mais élégants, à régaler famille et convives, tout en prenant soin de votre silhouette et de votre énergie.

Que ce livre vous accompagne dans une cuisine inspirante, légère et pleine de plaisir !

Caroline
Fondatrice de The Undiet Plan



TABLE DES MATIÈRES

Vos 4 semaines Minceur en 1 clin d'oeil	5	Semaine 4	42
Semaine 1	6	• Objectif de la semaine : 3 semaines de changement	43
• Objectif de la semaine : le mètre-ruban	7	• Liste de courses de la semaine	44
• Liste de courses de la semaine	8	• Récap des menus	45
• Récap des menus	9	• Meal plan : Lundi - Dimanche	46
• Meal plan : Lundi - Dimanche	10	• À savoir : chocolat & perte de poids	53
• À savoir : que manger au petit-déjeuner ?	17	Conseils pour la suite	54
Semaine 2	18	Pour aller plus loin avec The Undiet Plan	55
• Objectif de la semaine : détox du microbiote	19	Bonus	56
• Liste de courses de la semaine	20	• 10 sauces & assaisonnements à tomber	58
• Récap des menus	21	• Tableau des valeurs nutritionnelles	62
• Meal plan : Lundi - Dimanche	22	• Mes mensurations	67
• À savoir : repas en famille	29		
Semaine 3	30		
• Objectif de la semaine : activez votre brûleur de graisses	31		
• Liste de courses de la semaine	32		
• Récap des menus	33		
• Meal plan : Lundi - Dimanche	34		
• À savoir : comment gérer au resto ?	41		



VOS 4 SEMAINES MINCEUR EN 1 CLIN D'OEIL

SEMAINE 1

LUNDI

Midi : Steak grillé & purée d'aubergine, sauce chimichurri
Soir : Cocotte de légumes du soleil

MARDI

Midi : Saumon grillé & légumes rôtis
Soir : Dahl de lentilles coco

MERCREDI

Midi : Poulet crémeux aux épinards
Soir : Omelette champignons & fromage

JEUDI

Midi : Cabillaud au beurre citronné & brocolis vapeur
Soir : Gratin œuf-fromage express

VENDREDI

Midi : Salade de pois chiches & grenade
Soir : Escalope de dinde sauce moutarde

SAMEDI

Midi : Salade tomate-mozzarella & pesto
Soir : Lieu en papillote & légumes

DIMANCHE

Midi : Viande rouge & légumes sautés
Soir : Œufs cocotte à la crème

SEMAINE 2

Midi : Camembert rôti & noix, salade de roquette, sauce miel-moutarde
Soir : Tempeh mariné & poêlée de champignons, sauce coco-curry

Midi : Poulet croustillant & légumes grillés, mayo épicée
Soir : Œufs brouillés au beurre & épinards sautés, crème citronnée

Midi : Pavé de saumon sauce curry & légumes rôtis
Soir : Dahl de lentilles corail & épinards

Midi : Magret de canard laqué au gingembre & poêlée de choux
Soir : Shakshuka épicée aux poivrons & œufs pochés

Midi : Poêlée fromagère aux champignons & noix
Soir : Filet de merlan sauce citronnée & fenouil braisé

Midi : Haricots borlotti mijotés au paprika & chou kale
Soir : Poulet coco-citronnelle & patate douce sautée

Midi : Entrecôte grillée & crème de poireaux
Soir : Tofu fumé poêlé sauce tamari & chou rouge croquant

SEMAINE 3

Midi : Salade de burrata, endives & noisettes grillées
Soir : Dos de cabillaud sauce coco-curry & poêlée de carottes

Midi : Saumon laqué au miso & poêlée de chou chinois
Soir : Soupe thaï aux lentilles corail & lait de coco

Midi : Fromage frais & courgettes marinées, pesto de noix
Soir : Tofu croustillant & brocolis, sauce cacahuète citronnée

Midi : Émincé de poulet au curry & chou-fleur rôti
Soir : Pois chiches grillés & poêlée d'aubergine, sauce yaourt au cumin

Midi : Cabillaud au four & purée de courge, beurre citronné
Soir : Œufs pochés & fondue de poireaux, crème moutardée

Midi : Émincé de bœuf & champignons, sauce moutarde
Soir : Lentilles corail au lait de coco & épinards, topping amandes

Midi : Brie rôti & poêlée de champignons, noix & roquette
Soir : Thon poêlé & courgettes, mayo citron-estragon

SEMAINE 4

Midi : Œufs durs & salade croquante, sauce pesto-mayo
Soir : Émincé de dinde & courgettes rôties, crème curry-coco

Midi : Haricots rouges épicés & poêlée de poivrons, sauce citronnée
Soir : Cottage cheese & concombres marinés, pesto de roquette

Midi : Truite au four & fenouil rôti, beurre aux herbes
Soir : Fèves sautées & poêlée de légumes, sauce citron-menthe

Midi : Émincé de veau & aubergines, sauce moutarde, crème
Soir : Omelette aux herbes & champignons, sauce yaourt citronné

Midi : Chèvre rôti & légumes grillés, sauce thym-miel
Soir : Crevettes sautées & chou-fleur rôti, sauce ail-citron

Midi : Lentilles corail au lait de coco & curry doux, poêlée d'épinards
Soir : Poulet rôti & haricots verts, sauce moutarde-estragon

Midi : Œufs cocotte & épinards, crème au parmesan
Soir : Houmous & crudités, chips de parmesan



SEMAINE 1



OBJECTIF DE LA SEMAINE

Le mètre-ruban : l'outil indispensable pour mesurer votre succès

Avant de démarrer votre mois d'attaque, il est recommandé de noter votre poids de départ, si vous êtes à l'aise avec l'idée de monter sur la balance.

Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave.

Mais ce qui est encore plus important et intéressant, c'est de prendre vos mensurations !

Tour de taille, de hanches, de cuisses, poitrine et bras... C'est vraiment un incontournable : car vous verrez qu'en seulement quatre semaines, des changements impressionnants devraient apparaître, **encore plus en termes de centimètres qu'en kilos.**

Alors ne dérogez pas à ce conseil, tou.te.s celles/ceux qui ne le font pas au début le regrettent ensuite.

Si vous voulez être bluffé.e, suivez notre conseil !

A vos mètres ruban !



LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE 1

À avoir dans vos placards cette semaine

- | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> huile d'olive | <input type="checkbox"/> poivre | <input type="checkbox"/> origan | <i>Graines :</i> | <input type="checkbox"/> pignons de pin |
| <input type="checkbox"/> huile de noix | <input type="checkbox"/> piment doux | <input type="checkbox"/> cumin | <input type="checkbox"/> sésame | <input type="checkbox"/> noix de cajou |
| <input type="checkbox"/> huile de sésame | <input type="checkbox"/> curry | <input type="checkbox"/> thym | <input type="checkbox"/> courge | <input type="checkbox"/> amandes entières |
| <input type="checkbox"/> huile de coco | <input type="checkbox"/> curcuma | <input type="checkbox"/> persil | <input type="checkbox"/> chia | <input type="checkbox"/> amandes effilées |
| <input type="checkbox"/> huile d'avocat | <input type="checkbox"/> paprika fumé | <input type="checkbox"/> estragon | <input type="checkbox"/> lin | <input type="checkbox"/> noix de Grenoble |
| <input type="checkbox"/> vinaigre de cidre | <input type="checkbox"/> paprika doux | <input type="checkbox"/> basilic | | <input type="checkbox"/> noisettes |
| <input type="checkbox"/> moutarde | <input type="checkbox"/> coriandre | <input type="checkbox"/> herbes de Provence | | <input type="checkbox"/> noix de pécan |
| | <input type="checkbox"/> muscade | | | |

Viandes

- steak de boeuf - *lundi*
- filet de poulet - *mercredi*
- dinde - *vendredi*
- boeuf - *dimanche*

Fromages

- mozzarella - *samedi*
- fromage râpé - *mer, jeu, dim*

Poissons

- pavé de saumon - *mardi*
- poisson blanc - *jeudi*
- lieu - *samedi*

Autres protéines

- oeufs - *lun, mer, jeu*
- pois chiches - *vendredi*
- lentilles corail - *mardi*

Légumes

- aubergine - *lundi, vendredi*
- brocoli - *lun, jeu, ven*
- poivrons - *lun, mar, ven, dim*
- courgettes - *mar, ven, dim*
- épinards - *mercredi*
- champignons - *mercredi*
- concombre - *vendredi*
- tomates - *samedi*
- poireaux - *samedi*
- carottes - *samedi*

À prévoir au frais

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> beurre | <input type="checkbox"/> citron |
| <input type="checkbox"/> crème fraîche | <input type="checkbox"/> basilic frais |
| <input type="checkbox"/> lait de coco | |

Et enfin...

- gousses d'ail
- oignons

RÉCAP DES MENUS - SEMAINE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>Midi Steak grillé & purée d'aubergine sauce chimichurri</p> <p>Soir Cocotte de légumes du soleil</p>	<p>Midi Saumon grillé & légumes rôtis</p> <p>Soir Dahl de lentilles coco</p>	<p>Midi Poulet crémeux aux épinards</p> <p>Soir Omelette champi- gnons & fromage</p>	<p>Midi Cabillaud au beurre citronné & brocolis vapeur</p> <p>Soir Gratin œuf- fromage express</p>	<p>Midi Salade de pois chiches & grenade</p> <p>Soir Escalope de dinde sauce moutarde</p>	<p>Midi Salade tomate- mozzarella & pesto</p> <p>Soir Lieu en papillote & légumes</p>	<p>Midi Viande rouge & légumes sautés</p> <p>Soir Œufs cocotte à la crème</p>

LUNDI

SEMAINE 1

MIDI

**STEAK GRILLÉ & PURÉE
D'AUBERGINE, SAUCE
CHIMICHURRI****Ingrédients**

Steak de bœuf, aubergine, beurre, ail, persil, coriandre, huile d'olive, vinaigre de cidre, piment doux, origan

Préparation

Couper l'aubergine en deux, la badigeonner d'huile, l'enfourner à 200°C pendant 30 min. Récupérer la chair, la mixer avec beurre, sel, poivre.

Badigeonner le steak d'huile et d'ail écrasé, le saisir à la poêle (2-3 min par côté).

Préparer la sauce chimichurri : mixer persil, coriandre, ail, huile d'olive, vinaigre de cidre, piment doux et origan. Servir le steak nappé de chimichurri, avec la purée d'aubergine bien chaude.

SOIR

**COCOTTE DE LÉGUMES DU
SOLEIL****Ingrédients**

Oeufs, fleurons de brocoli, poivrons, curcuma, huile d'olive, poivre

Préparation

Faire revenir l'oignon et les légumes dans une poêle huilée pendant 5 minutes. Poivrez selon goût.
Battre les oeufs avec un peu d'eau et le curcuma dans un grand bol.

Répartir le mélange de légumes dans un plat à gratin. Verser les œufs sur les légumes.

Cuire au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.

MARDI

SEMAINE 1

MIDI

SAUMON GRILLÉ
& LÉGUMES RÔTIS

Ingrédients

Saumon, courgettes, poivrons, huile de coco, paprika fumé, thym, graines de sésame

Préparation

Faire mariner le saumon avec de l'huile, du paprika et du thym. Le griller au four (200°C, 15 min).

Couper les légumes, les mélanger avec de l'huile et des épices. Enfourner le tout pendant 20 minutes.

Saupoudrer de graines de sésame avant de servir.

SOIR

DAHL DE LENTILLES COCO

Ingrédients

Lentilles corail, lait de coco, curry, ail, oignon, cumin, coriandre moulue, noix de cajou

Préparation

Faire revenir ail et oignon dans de l'huile de coco, ajouter les lentilles, le lait de coco, le curry, le cumin et la coriandre.

Laisser mijoter 20 min. Parsemer de noix de cajou concassées avant de servir.

MERCREDI

SEMAINE 1

MIDI

POULET CRÉMEUX AUX ÉPINARDS

Ingrédients

Filets de poulet, crème fraîche, épinards, ail, huile d'olive, curcuma, poivre noir, amandes effilées

Préparation

Faire dorer le poulet avec huile et curcuma. Ajouter l'ail, la crème et les épinards.

Laisser mijoter 10 min.

Parsemer d'amandes effilées grillées et servir.

SOIR

OMELETTE CHAMPIGNONS & FROMAGE

Ingrédients

Œufs, champignons, fromage râpé, huile de noix, muscade, noix concassées

Préparation

Faire revenir les champignons avec huile et muscade, ajouter les œufs battus et le fromage.

Laisser cuire à feu doux.

Ajouter les noix concassées pour du croquant et servir. Déguster avec une salade verte assaisonnée.

JEUDI

SEMAINE 1

MIDI

CABILLAUD AU BEURRE
CITRONNÉ & BROCOLIS VAPEUR**Ingrédients**

Poisson blanc, huile d'avocat, citron, brocolis, paprika doux, persil, graines de lin

Préparation

Faire cuire le cabillaud à la poêle avec de l'huile, du citron, du paprika et du persil.

Servir avec les brocolis vapeur et parsemer de graines de lin moulues.

SOIR

GRATIN ŒUF-FROMAGE
EXPRESS**Ingrédients**

Œufs, crème, fromage râpé, huile de coco, herbes de Provence, noisettes concassées

Préparation

Mélanger les œufs avec la crème et les herbes.

Verser dans un plat, ajouter le fromage. Enfourner 20 min à 180°C.

Ajouter des noisettes concassées à la sortie du four et servir.

VENDREDI

SEMAINE 1

MIDI

SALADE DE POIS CHICHES
& GRENADE**Ingrédients**

Pois chiches, concombre, huile de sésame, cumin, coriandre fraîche, graines de courge

Préparation

Mélanger les pois chiches, la fêta émietlée et le concombre.

Assaisonner avec l'huile de sésame, le cumin et la coriandre.

Ajouter des graines de courge grillées et déguster.

SOIR

ESCALOPE DE DINDE
SAUCE MOUTARDE**Ingrédients**

Dinde, crème, moutarde, courgettes, huile d'olive, estragon, amandes concassées

Préparation

Faire revenir la dinde avec huile et estragon. Ajouter la crème et la moutarde.

Servir avec les courgettes sautées et des amandes concassées.

SAMEDI

SEMAINE 1

MIDI

SALADE TOMATE-MOZZARELLA
& PESTO**Ingrédients**

Mozzarella, tomates, basilic,
huile d'olive, origan, pignons de pin

Préparation

Couper la mozzarella, les tomates et le basilic en morceaux, et disposer le tout sur une assiette.

Assaisonner le plat avec du pesto (fait maison de préférence), de l'huile d'olive et de l'origan.

Ajouter des pignons de pin grillés et savourer !

SOIR

LIEU EN PAPILOTE
& LÉGUMES**Ingrédients**

Lieu, poireaux, carottes, crème, huile de noix,
curcuma, graines de sésame noir

Préparation

Déposer le lieu et les légumes dans du papier sulfurisé, ajouter la crème (optionnel), l'huile et le curcuma.

Cuire 20 min à 180°C.

Saupoudrer de graines de sésame noir avant de servir.

DIMANCHE

SEMAINE 1

MIDI

VIANDE ROUGE
& LÉGUMES SAUTÉS**Ingrédients**

Viande rouge, poivrons, courgettes, huile d'olive, paprika fumé, ail en poudre, noix de pécan

Préparation

Faire griller le steak, et servir avec les légumes sautés dans l'huile, le paprika et l'ail.

Ajouter des noix de pécan concassées pour une touche croquante.

SOIR

ŒUFS COCOTTE
À LA CRÈME**Ingrédients**

Œufs, crème, fromage râpé, huile de coco, noix de muscade, graines de chia

Préparation

Déposer les œufs dans des ramequins avec de la crème et du fromage.

Les cuire au bain-marie pendant 15 min à 180°C avec de la muscade.

Saupoudrer de graines de chia avant de servir.

Déguster avec une salade verte assaisonnée.

À SAVOIR

Que manger au petit-déjeuner pour favoriser votre ligne ?

On limite les glucides et les sucres

Le matin, votre corps gère mal les glucides : il les stocke plus facilement, surtout s'ils sont rapides (pain blanc, céréales, jus, miel, confiture...).

En revanche, les fruits entiers peuvent être une option sucrée intéressante le matin : riches en fibres, en vitamines et en antioxydants, ils soutiennent une bonne digestion et apportent de l'énergie sans excès s'ils sont consommés raisonnablement. Prférez-les toujours entiers, pas en jus, pour bénéficier de leurs fibres.

Privilégiez un petit-déjeuner salé

Démarrez la journée par un repas protéiné, de préférence *low-carb*, sans sel ajouté.

Ou même... pas de petit-déjeuner du tout : c'est aussi OK ! Le jeûne intermittent le matin, si vous êtes à l'aise de l'appliquer, est une pratique efficace et scientifiquement prouvée pour aider à l'amincissement et à la stabilisation du poids.

Un petit-déjeuner salé, riche en bons gras et en protéines, vous aide à réguler la faim, éviter les fringales de 10h... et se sentir bien toute la matinée.

Exemples de petit-déjeuners rapides et efficaces :

- Wrap d'avocat & blanc de dinde sur galette sans amidon
- Salade de crudités + œuf poché + quelques noix
- Pain noir + tartine avocat-citron + radis
- Yaourt grec nature + topping salé (graines + épices + herbes + avocat)



SEMAINE 2



OBJECTIF DE LA SEMAINE

Détox du microbiote : l'équilibre commence de l'intérieur

Pour retrouver énergie, digestion légère et équilibre intérieur, on commence par chouchouter son microbiote.

Cette phase de détox vise à faire le ménage en douceur :

- On élimine les aliments ultra-transformés, sources d'inflammation et de déséquilibres intestinaux.
- On privilégie les aliments bruts, riches en fibres et en antioxydants : légumes verts, bonnes graisses, aromates, super-aliments...
- Et surtout, on hydrate son corps tout au long de la journée : eau, tisanes, bouillons... pour aider l'organisme à éliminer.

Une mise à zéro bénéfique, simple, et pleine de saveurs à découvrir dans les recettes qui suivent.



LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE 2

À avoir dans vos placards cette semaine

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> huile d'olive | <input type="checkbox"/> tamari | <input type="checkbox"/> cumin |
| <input type="checkbox"/> huile de noix | <input type="checkbox"/> poivre | <input type="checkbox"/> thym |
| <input type="checkbox"/> huile de sésame | <input type="checkbox"/> curry | <input type="checkbox"/> persil |
| <input type="checkbox"/> huile de coco | <input type="checkbox"/> curcuma | <input type="checkbox"/> laurier |
| <input type="checkbox"/> mayonnaise | <input type="checkbox"/> paprika fumé | <input type="checkbox"/> sésame |
| <input type="checkbox"/> vinaigre de cidre | <input type="checkbox"/> coriandre | <input type="checkbox"/> noix de Grenoble |
| <input type="checkbox"/> moutarde à l'ancienne | | |

Légumes

- roquette - *lundi*
- champignons - *lundi, ven*
- courgettes - *mardi*
- poivrons - *mardi, jeudi*
- épinards - *mardi, mercredi*
- panais - *mercredi*
- carottes - *mercredi*
- chou vert - *jeudi*
- poireau - *jeudi, dimanche*
- tomates - *jeudi*
- fenouil - *vendredi*
- chou kale - *samedi*
- patates douces - *samedi*
- chou rouge - *dimanche*

Viandes

- blanc de poulet - *mar, sam*
- magret - *jeudi*
- entrecôte - *dimanche*

Poissons

- saumon - *mercredi*
- merlan - *vendredi*

Fromages

- camembert - *samedi*
- parmesan - *mardi*
- tomme, comté ou gruyère - *vendredi*

Autres protéines

- tempeh - *lundi*
- oeufs - *mar, jeu*
- lentilles corail - *mercredi*
- haricots borlotti - *samedi*
- tofu fumé - *dimanche*

À prévoir au frais

- beurre
- lait de coco
- crème fraîche

Et enfin...

- | | | |
|---------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> citron vert | <input type="checkbox"/> gousses d'ail | <input type="checkbox"/> miel ou sirop de yacon |
| <input type="checkbox"/> citron jaune | <input type="checkbox"/> gingembre | |
| <input type="checkbox"/> citronnelle | <input type="checkbox"/> sriracha | |

RÉCAP DES MENUS - SEMAINE 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>Midi Camembert rôti & noix, salade de roquette, sauce miel-moutarde</p> <p>Soir Tempeh mariné & poêlée de champignons, sauce coco-curry</p>	<p>Midi Poulet croustillant & légumes grillés, mayo épicée</p> <p>Soir Oeufs brouillés au beurre & épinards sautés, crème citronnée</p>	<p>Midi Pavé de saumon sauce curry & légumes rôtis</p> <p>Soir Dahl de lentilles corail & épinards</p>	<p>Midi Magret de canard laqué au gingembre & poêlée de choux</p> <p>Soir Shakshuka épicée aux poivrons & œufs pochés</p>	<p>Midi Poêlée fromagère aux champignons & noix</p> <p>Soir Filet de merlan sauce citronnée & fenouil braisé</p>	<p>Midi Haricots borlotti mijotés au paprika & chou kale</p> <p>Soir Poulet coco-citronnelle & patate douce sautée</p>	<p>Midi Entrecôte grillée & crème de poireaux</p> <p>Soir Tofu fumé poêlé sauce tamari & chou rouge croquant</p>

LUNDI

SEMAINE 2

MIDI

**CAMEMBERT RÔTI & NOIX,
SALADE DE ROQUETTE, SAUCE
MIEL - MOUTARDE****Ingrédients**

Camembert, noix, roquette, huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde à l'ancienne, miel (ou sirop de yacon), thym

Préparation

Déposer le camembert entier dans un plat, entailler le dessus, ajouter un filet d'huile et du thym. Enfourner à 180°C pendant 15 min. Ajouter les noix à mi-cuisson.

Mélanger roquette, huile d'olive et vinaigre de cidre. Pour la sauce miel-moutarde : mélanger moutarde, miel (ou sirop de yacon) et un filet d'huile.

Servir le camembert fondant avec la salade et la sauce gourmande.

SOIR

**TEMPEH MARINÉ & POÊLÉE DE
CHAMPIGNONS, SAUCE COCO-
CURRY****Ingrédients**

Tempeh, champignons, beurre, ail, crème de coco, curry, gingembre, citron vert

Préparation

Couper le tempeh en tranches, le faire mariner dans huile, curry et gingembre 15 min. Poêler 3 min par côté.

Saisir les champignons avec beurre et ail.

Préparer la sauce : faire chauffer crème de coco, curry et jus de citron vert.

Verser la sauce sur le tempeh et les champignons bien chauds.

MARDI

SEMAINE 2

MIDI

POULET CROUSTILLANT &
LÉGUMES GRILLÉS, MAYO
ÉPICÉE**Ingrédients**

Blanc de poulet, amandes concassées, œuf, courgette, poivron, huile d'olive, paprika fumé, mayonnaise, sriracha, jus de citron

Préparation

Tremper le poulet dans l'œuf battu puis dans les amandes. Faire dorer à la poêle 4-5 min par côté.

Couper les légumes et les mélanger avec huile et paprika, enfourner à 200°C pendant 20 min.

Préparer la mayo épicée : mélanger mayonnaise, sriracha et citron. Servir le poulet croustillant avec les légumes et la mayo épicée.

SOIR

OEUFS BROUILLÉS AU BEURRE
& ÉPINARDS SAUTÉS, CRÈME
CITRONNÉE**Ingrédients**

Œufs, beurre, crème fraîche, épinards, ail, citron, parmesan

Préparation

Battre les œufs avec la crème, les cuire à feu doux avec du beurre en remuant.

Faire revenir les épinards avec ail et huile d'olive.

Préparer la crème citronnée : mélanger crème fraîche, zeste et jus de citron, parmesan râpé.

Dresser les œufs avec les épinards et la sauce.

MERCREDI

SEMAINE 2

MIDI

PAVÉ DE SAUMON SAUCE CURRY & LÉGUMES RÔTIS

Ingrédients

Saumon, panais, carottes, huile de coco, curry, ail, citron vert, coriandre

Préparation

Mariner le saumon avec l'huile de coco, le curry et le citron vert. Enfournier 15 min à 200°C.

Rôtir les légumes avec l'ail et l'huile de coco.

Servir avec la coriandre fraîche.

SOIR

DAHL DE LENTILLES CORAIL & ÉPINARDS

Ingrédients

Lentilles corail, lait de coco, épinards, huile de coco, cumin, curcuma, gingembre, ail

Préparation

Faire revenir l'ail, le gingembre et les épices dans l'huile de coco.

Ajouter les lentilles et le lait de coco, et laisser mijoter 20 min.

Ajouter les épinards en fin de cuisson et servir.

JEUDI

SEMAINE 2

MIDI

MAGRET DE CANARD LAQUÉ AU
GINGEMBRE & POÊLÉE DE
CHOUX**Ingrédients**

Magret, huile de sésame, sauce tamari,
gingembre, ail, chou vert, poireau

Préparation

Mariner le magret avec la sauce tamari, l'ail et le
gingembre. Le poêler côté peau pendant 5 min, puis
10 min côté chair.

Servir avec une poêlée de chou et de poireau à l'huile
de sésame.

SOIR

SHAKSHUKA ÉPICÉE AUX
POIVRONS & ŒUFS POCHÉS**Ingrédients**

Œufs, poivrons, tomates, huile d'olive, cumin,
paprika fumé, coriandre

Préparation

Faire revenir les poivrons avec l'huile, le cumin et le
paprika. Ajouter les tomates et mijoter pendant 15
minutes.

Creuser des trous, casser les œufs et cuire 5 min à
couvert.

Servir et déguster !

VENDREDI

SEMAINE 2

MIDI

POÊLÉE FROMAGÈRE AUX
CHAMPIGNONS & NOIX**Ingrédients**

Fromage à pâte dure (tomme, comté...),
champignons, huile de noix, ail, thym, noix

Préparation

Faire revenir les champignons avec l'huile, l'ail et le thym.

Ajouter des copeaux de fromage pour qu'il fonde légèrement. Parsemer de noix concassées et déguster.

SOIR

FILET DE MERLAN SAUCE
CITRONNÉE & FENOUIL BRAISÉ**Ingrédients**

Merlan, fenouil, huile d'olive, citron,
persil, cumin, poivre

Préparation

Mariner le poisson avec le citron et le cumin. Le poêler avec l'huile d'olive.

Servir avec du fenouil braisé et du persil frais.

SAMEDI

SEMAINE 2

MIDI

HARICOTS BORLOTTI MIJOTÉS
AU PAPRIKA & CHOU KALE**Ingrédients**

Haricots borlotti, huile d'olive, chou kale,
paprika fumé, ail, laurier

Préparation

Faire revenir l'ail et le paprika dans l'huile.

Ajouter les haricots cuits, un peu d'eau et mijoter 15
minutes. Ajouter le chou kale en fin de cuisson.

C'est prêt !

SOIR

POULET COCO-CITRONNELLE
& PATATE DOUCE SAUTÉE**Ingrédients**

Poulet, lait de coco, citronnelle, gingembre,
patate douce, huile de coco, coriandre

Préparation

Mariner le poulet avec la citronnelle et le gingembre.

Le faire revenir, ajouter le lait de coco et laisser
mijoter pendant 20 minutes.

Servir avec patate douce sautée à l'huile de coco.

DIMANCHE

SEMAINE 2

MIDI

ENTRECÔTE GRILLÉE
& CRÈME DE POIREAUX**Ingrédients**

Entrecôte, huile d'olive, poireaux,
beurre, ail, poivre noir

Préparation

Poêler l'entrecôte avec l'huile et le poivre.

Faire revenir les poireaux avec le beurre et l'ail, mixer
en crème onctueuse.

SOIR

TOFU FUMÉ POÊLÉ SAUCE
TAMARI & CHOU ROUGE
CROQUANT**Ingrédients**

Tofu fumé, huile de sésame, sauce tamari,
chou rouge, graines de sésame, gingembre

Préparation

Mariner le tofu avec le tamari, l'huile et le gingembre.
Le poêler 5 minutes de chaque côté.

Servir avec du chou rouge râpé et des graines de
sésame.

À SAVOIR

Repas en famille : mincir sans faire deux plats ?

Bonne nouvelle : pas besoin de cuisiner deux repas différents pour atteindre vos objectifs ! L'approche Undiet repose sur des principes simples, compatibles avec les repas partagés :

- Prévoyez une **protéine principale** (viande, poisson, œufs, légumineuses...)
- Servez toujours des **légumes** (cuits et/ou crus) en quantité généreuse
- Proposez les **glucides** (riz, pâtes, pommes de terre, pain...) **à part**, pour que chacun ajuste selon ses besoins
 - Si vous souhaitez perdre du poids, **limitez les glucides surtout le soir.**

N'ayez pas peur des bons lipides : huiles végétales, avocat, oléagineux, graines.

Ni des sauces ! Elles apportent goût, satiété et nutrition — lorsqu'elles présentent peu de sucre et de sel — et sont riches en bons gras ou protéines (yaourt, purée de sésame, crème végétale...). Si vous les faites vous-mêmes, vous maîtrisez d'autant plus votre ligne !

Et si vos changements en cuisine suscitent des remarques...

Rappelez-vous que prendre soin de vous n'est pas égoïste, c'est nécessaire. Chacun peut se servir ce qu'il souhaite dans le plat : vous ne vous isolez pas, vous vous respectez ! Et souvent... vos efforts inspirent plus qu'ils ne dérangent.





SEMAINE 3



OBEJCTIF DE LA SEMAINE

Activez votre brûleur de graisses : une semaine pour affiner et énergiser !

Quand l'organisme retrouve son équilibre, il devient plus efficace pour utiliser les graisses comme source d'énergie.

L'objectif en semaine 3 : stimuler naturellement la combustion des graisses, sans frustration ni privation.

Pour cela, on optimise les repas pour maintenir une glycémie stable et favoriser la lipolyse (utilisation des graisses stockées).

On respecte aussi les temps de digestion et l'écoute de la faim : moins de grignotages, plus de vraie satiété.

Résultat ? Une meilleure énergie, une silhouette qui s'affine, et les premiers signes de perte de poids qui apparaissent.

Vous trouverez dans les pages qui suivent des recettes pensées pour nourrir votre corps tout en l'aidant à brûler plus efficacement ses réserves.



LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE 3



À avoir dans vos placards cette semaine

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> huile d'olive | <input type="checkbox"/> pâte miso | <input type="checkbox"/> cumin |
| <input type="checkbox"/> huile de noix | <input type="checkbox"/> tamari | <input type="checkbox"/> thym |
| <input type="checkbox"/> huile de sésame | <input type="checkbox"/> sauce soja | <input type="checkbox"/> persil |
| <input type="checkbox"/> huile de coco | <input type="checkbox"/> beurre de cacahuète | <input type="checkbox"/> estragon |
| <input type="checkbox"/> mayonnaise | <input type="checkbox"/> curry | <input type="checkbox"/> sésame |
| <input type="checkbox"/> moutarde | <input type="checkbox"/> curry rouge | <input type="checkbox"/> amandes entières |
| <input type="checkbox"/> moutarde à l'ancienne | <input type="checkbox"/> coriandre | <input type="checkbox"/> noix de Grenoble |
| | | <input type="checkbox"/> noisettes |

Viandes

- blanc de poulet - *jeudi*
- rumsteak / bavette - *sam*

Fromages

- burrata - *lundi*
- fromage frais - *mercredi*
- yaourt brebis/chèvre - *jeu*
- brie - *dimanche*

À prévoir au frais

- beurre
- crème / lait de coco
- crème entière

Poissons

- cabillaud - *lundi, vendredi*
- saumon - *mardi*
- thon en conserve - *dim*

Autres protéines

- lentilles corail - *mar, sam*
- tofu ferme - *mercredi*
- pois chiches - *jeudi*
- oeufs - *vendredi*

Et enfin...

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> citron | <input type="checkbox"/> gousses d'ail |
| <input type="checkbox"/> citron vert | <input type="checkbox"/> gingembre |
| <input type="checkbox"/> citronnelle | <input type="checkbox"/> basilic |

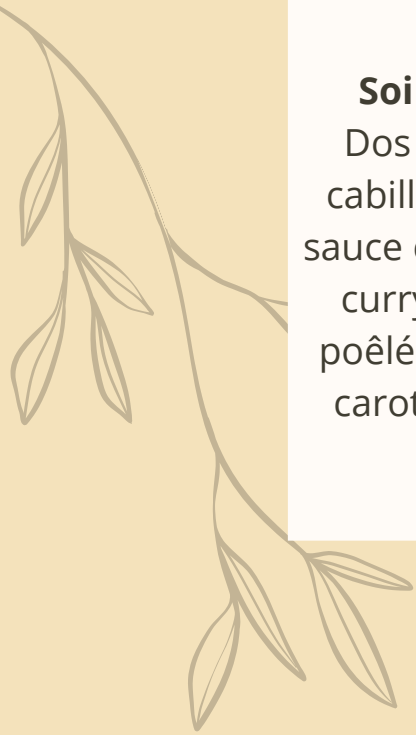
Légumes

- carottes - *lundi*
- chou chinois - *mardi*
- courgettes - *mer, dim*
- brocoli - *mercredi*
- chou-fleur - *jeudi*
- aubergine - *jeudi*
- courge/butternut - *ven*
- poireau - *vendredi*
- champignons - *samedi*
- épinards - *samedi*
- roquette - *dimanche*

RÉCAP DES MENUS - SEMAINE 3



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>Midi Salade de burrata, endives & noisettes grillées</p>	<p>Midi Saumon laqué au miso & poêlée de chou chinois</p>	<p>Midi Fromage frais & courgettes marinées, pesto de noix</p>	<p>Midi Émincé de poulet au curry & chou-fleur rôti</p>	<p>Midi Cabillaud au four & purée de courge, beurre citronné</p>	<p>Midi Émincé de bœuf & champignons, sauce moutarde</p>	<p>Midi Brie rôti & poêlée de champignons, noix & roquette</p>
<p>Soir Dos de cabillaud sauce coco-curry & poêlée de carottes</p>	<p>Soir Soupe thaï aux lentilles corail & lait de coco</p>	<p>Soir Tofu croustillant & brocolis, sauce cacahuète citronnée</p>	<p>Soir Pois chiches grillés & poêlée d'aubergine, sauce yaourt au cumin</p>	<p>Soir Oeufs pochés & fondue de poireaux, crème moutardée</p>	<p>Soir Lentilles corail au lait de coco & épinards, topping amandes</p>	<p>Soir Thon poêlé & courgettes, mayo citron-estragon</p>



LUNDI

SEMAINE 3

MIDI

SALADE DE BURRATA, ENDIVES
& NOISETTES GRILLÉES**Ingrédients**

Burrata, endives, huile de noix,
noisettes, moutarde, citron

Préparation

Couper les endives, les assaisonner avec l'huile, la
moutarde et le citron.

Ajouter la burrata et parsemer de noisettes grillées.

SOIR

DOS DE CABILLAUD SAUCE
COCO-CURRY & POÊLÉE DE
CAROTTES**Ingrédients**

Cabillaud, lait de coco, curry, ail,
carottes, huile de coco, coriandre

Préparation

Poêler les carottes avec l'huile et l'ail.

Faire mijoter le poisson avec le lait de coco et le curry.

Parsemer de coriandre fraîche et servir.

MARDI

SEMAINE 3

MIDI

SAUMON LAQUÉ AU MISO
& POÊLÉE DE CHOU CHINOIS**Ingrédients**

Saumon, pâte de miso, sauce tamari, gingembre, ail, huile de sésame, chou chinois, graines de sésame

Préparation

Mariner le saumon avec le miso, le tamari, l'ail et le gingembre râpé.

Le poêler à feu vif 3 minutes de chaque côté.

Faire revenir le chou chinois avec l'huile de sésame et l'ail.

Saupoudrer de graines de sésame avant de servir.

Astuce express : préparer la marinade du saumon la veille pour encore plus de saveurs !

SOIR

SOUPE THAÏ AUX LENTILLES
CORAIL & LAIT DE COCO**Ingrédients**

Lentilles corail, lait de coco, citronnelle, gingembre, ail, coriandre, huile de coco, curry rouge

Préparation

Faire revenir l'ail, le gingembre et le curry rouge dans l'huile de coco.

Ajouter les lentilles, le lait de coco et la citronnelle, laisse mijoter 20 minutes.

Mixer légèrement et parsemer de coriandre fraîche.

MERCREDI

SEMAINE 3

MIDI

FROMAGE FRAIS & COURGETTES MARINÉES, PESTO DE NOIX

Ingrédients

Fromage frais (type chèvre ou brebis), courgettes, huile d'olive, citron, basilic, noix, ail

Préparation

Couper les courgettes en rubans, les faire mariner avec de l'huile, du citron et du sel.

Mixer le basilic, les noix, l'ail et l'huile pour préparer un pesto rapide.

Dresser les courgettes avec le fromage frais et le pesto.

SOIR

TOFU CROUSTILLANT & BROCOLIS, SAUCE CACAHUÈTE CITRONNÉE

Ingrédients

Tofu ferme, brocolis, sauce soja (tamari), beurre de cacahuète, citron vert, ail

Préparation

Couper le tofu, le faire mariner dans la sauce soja et l'ail, puis le saisir à la poêle.

Faire revenir les brocolis à l'huile.

Préparer une sauce avec le beurre de cacahuète, le citron et la sauce soja.

Servir le tout bien chaud avec la sauce.

JEUDI

SEMAINE 3

MIDI

ÉMINCÉ DE POULET AU CURRY &
CHOU-FLEUR RÔTI**Ingrédients**

Blanc de poulet, chou-fleur, curry, crème de coco, huile de coco, ail

Préparation

Couper le chou-fleur en fleurettes, mélanger avec huile et curry, enfourner 25 min à 200°C.

Saisir le poulet, ajouter crème de coco et ail, laisser mijoter.

Servir ensemble, bien nappé.

SOIR

POIS CHICHES GRILLÉS &
POÊLÉE D'AUBERGINE, SAUCE
YAOURT AU CUMIN**Ingrédients**

Pois chiches cuits, aubergines, huile d'olive, yaourt nature (brebis/chèvre), cumin, citron

Préparation

Rôtir les pois chiches à 200°C avec huile et épices (10-15 min).

Faire revenir les aubergines en dés.

Mélanger yaourt, citron et cumin.

Dresser le tout avec la sauce fraîche.

VENDREDI

SEMAINE 4

MIDI

CABILLAUD AU FOUR & PURÉE
DE COURGE, BEURRE CITRONNÉ**Ingrédients**

Cabillaud, courge (butternut en petite quantité),
beurre, citron, thym

Préparation

Enfourner le cabillaud avec de l'huile et du thym
(180°C, 15 min).

Préparer une purée de courge avec un peu de beurre.

Faire fondre du beurre avec du citron.

Napper le poisson de sauce.

SOIR

OEUFS POCHÉS & FONDUE DE
POIREAUX, CRÈME MOUTARDÉE**Ingrédients**

Œufs, poireaux, crème entière, moutarde à l'ancienne,
beurre

Préparation

Poêler les poireaux émincés dans le beurre.

Pocher les œufs (3-4 min).

Préparer une sauce avec de la crème et de la
moutarde.

Servir les œufs sur les poireaux, nappés de sauce
chaude.

SAMEDI

SEMAINE 4

MIDI

ÉMINCÉ DE BŒUF &
CHAMPIGNONS, SAUCE
MOUTARDE**Ingrédients**

Bœuf (rumsteck, bavette...), champignons, crème entière, moutarde à l'ancienne, ail, huile d'olive, persil

Préparation

Saisir le bœuf émincé à feu vif dans l'huile (2-3 min), réserver.

Faire revenir les champignons avec l'ail dans la même poêle.

Ajouter la crème et la moutarde, laisser mijoter 3 min. Remettre la viande pour bien l'enrober. Parsemer de persil avant de servir.

SOIR

LENTILLES CORAIL AU LAIT DE
COCO & ÉPINARDS, TOPPING
AMANDES**Ingrédients**

Lentilles corail, lait de coco, curry, épinards, ail, amandes

Préparation

Faire cuire les lentilles avec le lait de coco, le curry et l'ail.

Ajouter les épinards en fin de cuisson.

Toaster les amandes et les ajouter au moment de servir.

DIMANCHE

SEMAINE 3

MIDI

**BRIE RÔTI & POÊLÉE DE
CHAMPIGNONS, NOIX &
ROQUETTE****Ingrédients**

Brie, champignons, roquette, noix, huile de noix, thym

Préparation

Rôtir le brie au four (180°C, 10-15 min).

Faire revenir les champignons avec de l'huile et du thym.

Ajouter la roquette et les noix.

Servir le brie fondant sur le lit de légumes.

SOIR

**THON POÊLÉ & COURGETTES,
MAYO CITRON-ESTRAGON****Ingrédients**

Thon frais ou en conserve nature, courgettes, huile d'olive, citron, estragon, mayonnaise

Préparation

Saisir le thon rapidement ou l'émietter s'il est en conserve.

Poêler les courgettes en rondelles.

Mélanger la mayonnaise, le citron et l'estragon pour la sauce.

Assembler le tout dans une assiette gourmande.

À SAVOIR

Comment gérer au resto sans prendre de kilos ?

Manger dehors ne doit pas être une source de stress et ne se solde pas forcément par une prise de poids. Il suffit de quelques bons réflexes :

- **Commandez un verre d'eau + rondelle de citron**, à boire avant le repas
- **Commencez toujours par des crudités** ou des légumes : les fibres ralentissent l'absorption du sucre et calent plus
- **Privilégiez les plats protéinés** (viande, poisson, œufs, légumineuses) avec des légumes en accompagnement
- **Choisissez une cuisson simple** : grillé, vapeur, plancha...
- **Zappez le pain** ou prenez une petite tranche en fin de repas si encore faim, pas en début !
- **Envie de dessert ?** Partagez ou optez pour dessert chocolaté (noir bien sûr !) : mousse ou sorbet chocolat sont souvent vos meilleures options.

Et si vous mangez dans un restaurant où il sera difficile de retirer les glucides, prenez une salade de crudités, une soupe miso en entrée et évitez le dessert : votre corps aura eu assez de glucides pour tenir !

Enfin, laissez la culpabilité à la maison : profitez de vos plats, du moment, des convives et des saveurs. Votre culpabilité n'aidera en rien, au contraire !





SEMAINE 4





OBJECTIF DE LA SEMAINE

3 semaines de changement : bravo !

Vous avez déjà parcouru un beau chemin avec 3 semaines d'alimentation The Undiet Plan !

Votre corps s'adapte, votre énergie remonte, votre digestion s'allège... Et ce n'est que le début.

C'est le moment de consolider les bases : observer les premiers effets sur le corps, l'appétit, le moral.

D'ajuster si besoin, affiner les ressentis, et rester à l'écoute de ce qui vous fait du bien.

Et surtout, n'oubliez pas de vous autoriser un ou deux écarts sur ces prochaines semaines — ils font partie de l'équilibre.

Autorisez-vous des moments de plaisir et de lâcher prise, ils sont essentiels à votre réussite sur le long terme.

Continuez à avancer avec confiance... votre corps vous le rendra !



LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE 4

À avoir dans vos placards cette semaine

- | | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> huile d'olive | <input type="checkbox"/> moutarde | <input type="checkbox"/> curry doux | <input type="checkbox"/> thym | <input type="checkbox"/> ciboulette |
| <input type="checkbox"/> huile de coco | <input type="checkbox"/> mayonnaise | <input type="checkbox"/> paprika fumé | <input type="checkbox"/> persil | <input type="checkbox"/> estragon |
| <input type="checkbox"/> tahini | <input type="checkbox"/> amandes | <input type="checkbox"/> coriandre | <input type="checkbox"/> menthe | |

Viandes

- veau escalope/sauté - *jeu*
- cuisses de poulet - *sam*

Fromages

- cottage cheese - *mardi*
- yaourt de chèvre - *jeu*
- bûche de chèvre - *ven*
- parmesan - *dimanche*

À prévoir au frais

- beurre
- crème entière
- crème de coco

Poissons

- truite - *mercredi*
- crevettes - *vendredi*

Autres protéines

- oeufs - *lun, jeu, dim*
- haricots rouges cuits - *mar*
- lentilles corail - *samedi*

Et enfin...

- gousses d'ail
- oignon
- pesto
- miel ou sirop de yacon

Légumes

- radis - *lundi, dimanche*
- concombre - *lundi, mardi*
- mâche - *lundi*
- courgettes - *lun, ven, dim*
- poivrons - *mardi, vendredi*
- roquette - *mardi*
- fenouil - *mercredi*
- aubergine - *jeudi*
- champignons - *jeudi*
- chou-fleur - *vendredi*
- épinards - *samedi, dimanche*
- haricots verts - *samedi*
- céleri - *dimanche*

RÉCAP DES MENUS - SEMAINE 4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>Midi Œufs durs & salade croquante, sauce pesto-mayo</p>	<p>Midi Haricots rouges épicés & poêlée de poivrons, sauce citronnée</p>	<p>Midi Truite au four & fenouil rôti, beurre aux herbes</p>	<p>Midi Émincé de veau & aubergines, sauce moutarde-crème</p>	<p>Midi Chèvre rôti & légumes grillés, sauce thym-miel</p>	<p>Midi Lentilles corail au lait de coco & curry doux, poêlée d'épinards</p>	<p>Midi Oeufs cocotte & épinards, crème au parmesan</p>
<p>Soir Émincé de dinde & courgettes rôties, crème curry-coco</p>	<p>Soir Cottage cheese & concombres marinés, pesto de roquette</p>	<p>Soir Fèves sautées & poêlée de légumes, sauce citron-menthe</p>	<p>Soir Omelette aux herbes & champignons, sauce yaourt citronné</p>	<p>Soir Crevettes sautées & chou-fleur rôti, sauce ail-citron</p>	<p>Soir Poulet rôti & haricots verts, sauce moutarde-estragon</p>	<p>Soir Houmous & crudités, chips de parmesan</p>

LUNDI

SEMAINE 4

MIDI

**ŒUFS DURS & SALADE
CROQUANTE, SAUCE PESTO-
MAYO****Ingrédients**

Œufs, radis, concombre, mâche, pesto, mayonnaise,
citron

Préparation

Faire cuire les œufs durs.

Couper les légumes en petits morceaux.

Mélanger le pesto, la mayonnaise et le citron pour une
sauce onctueuse.

Dresser le tout ensemble.

SOIR

**ÉMINCÉ DE DINDE &
COURGETTES RÔTIES, CRÈME
CURRY-COCO****Ingrédients**

Dinde, courgettes, huile de coco, crème de coco,
curry, ail

Préparation

Couper la dinde en morceaux, saisir à la poêle.

Rôtir les courgettes au four (200°C, 20 min).

Faire chauffer la crème de coco avec le curry et l'ail,
napper sur la dinde et les légumes.

MARDI

SEMAINE 4

MIDI

HARICOTS ROUGES ÉPICÉS &
POÊLÉE DE POIVRONS, SAUCE
CITRONNÉE**Ingrédients**

Haricots rouges (cuits), poivrons, oignon, citron,
paprika fumé, huile d'olive

Préparation

Poêler les haricots rouges avec les poivrons et
l'oignon.

Ajouter le paprika et le citron.

Servir avec un filet d'huile d'olive.

SOIR

COTTAGE CHEESE &
CONCOMBRES MARINÉS, PESTO
DE ROQUETTE**Ingrédients**

Cottage cheese, concombre, citron, roquette,
amandes, ail, huile d'olive

Préparation

Faire mariner les concombres dans le citron et l'huile.

Mixer la roquette, les amandes, l'ail et l'huile pour un
pesto.

Servir le tout avec une généreuse portion de cottage
cheese.

MERCREDI

SEMAINE 4

M I D I

TRUITE AU FOUR & FENOUIL RÔTI, BEURRE AUX HERBES

Ingrédients

Filet de truite, fenouil, beurre, persil, citron, ail

Préparation

Enfourner le fenouil tranché (200°C, 25 min).

Cuire la truite au four avec un filet d'huile et du citron (15 min).

Préparer un beurre fondu aux herbes et ail.

Verser sur la truite avant de servir.

S O I R

FÈVES SAUTÉES & POÊLÉE DE LÉGUMES, SAUCE CITRON- MENTHE

Ingrédients

Fèves (cuites), courgettes, poivrons, citron, menthe, huile d'olive

Préparation

Poêler les légumes puis ajouter les fèves.

Préparer une sauce avec le citron, la menthe hachée et l'huile.

Verser sur les légumes chauds.

MIDI

ÉMINCÉ DE VEAU & AUBERGINES, SAUCE MOUTARDE-CRÈME

Ingrédients

Veau (escalope ou sauté), aubergines, crème entière, moutarde, ail

Préparation

Poêler les aubergines en dés.

Saisir le veau, ajouter la crème, la moutarde et l'ail, laisser mijoter.

Servir avec les aubergines fondantes.

SOIR

OMELETTE AUX HERBES & CHAMPIGNONS, SAUCE YAOURT CITRONNÉ

Ingrédients

Œufs, champignons, ciboulette, persil, yaourt (brebis/chèvre), citron, ail

Préparation

Battre les œufs avec les herbes.

Faire revenir les champignons, ajouter les œufs battus, cuire à feu doux.

Préparer une sauce avec le yaourt, l'ail et le citron.

Verser sur l'omelette chaude.

VENDREDI

SEMAINE 4

M I D I

CHÈVRE RÔTI & LÉGUMES GRILLÉS, SAUCE THYM-MIEL

Ingrédients

Chèvre en bûche, courgettes, poivrons, thym, huile d'olive, miel ou sirop de yacon

Préparation

Rôtir les légumes.

Déposer des rondelles de chèvre dessus, passer 5 min sous le grill.

Verser un filet d'huile infusée au thym et une touche de miel ou de sirop de yacon.

S O I R

CREVETTES SAUTÉES & CHOU- FLEUR RÔTI, SAUCE AIL- CITRON

Ingrédients

Crevettes, chou-fleur, ail, citron, huile d'olive, coriandre

Préparation

Rôtir le chou-fleur à 200°C (25 min).

Poêler les crevettes avec l'ail et le citron.

Parsemer de coriandre fraîche.

Assembler et arroser d'un filet d'huile d'olive.

MIDI

LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO & CURRY DOUX, POÊLÉE D'ÉPINARDS

Ingrédients

Lentilles corail, lait de coco, curry doux, épinards, ail, huile

Préparation

Faire mijoter les lentilles avec le lait de coco et le curry.

Poêler les épinards à l'ail.

Assembler le tout. Déguster !

SOIR

POULET RÔTI & HARICOTS VERTS, SAUCE MOUTARDE-ESTRAGON

Ingrédients

Hauts de cuisse de poulet, haricots verts, crème, moutarde, estragon

Préparation

Rôtir le poulet au four (200°C, 30 min).

Poêler les haricots.

Préparer une sauce en mélangeant la crème, la moutarde et l'estragon.

Napper le tout à l'assiette.

M I D I

OEUFS COCOTTE & ÉPINARDS, CRÈME AU PARMESAN

Ingrédients

Œufs, épinards, crème entière, parmesan, ail, beurre

Préparation

Faire revenir les épinards avec l'ail et le beurre.

Les disposer dans des ramequins, ajouter la crème, le parmesan et casser un œuf par-dessus.

Enfourner à 180°C pendant 10-12 min.

Remarque : recette parfaite pour un brunch !

S O I R

HOUMOUS & CRUDITÉS, CHIPS DE PARMESAN

Ingrédients

Houmous (base courgette + tahini), radis, céleri, parmesan

Préparation

Préparer un houmous léger (courgette mixée avec tahini, ail et citron).

Couper les crudités.

Râper du parmesan, faire des petits tas et les cuire au four (200°C, 5-7 min) pour en faire des chips.

Dips à volonté !

À SAVOIR

Chocolat & perte de poids : oui, c'est possible - et même conseillé !

Vous aimez le chocolat ? Bonne nouvelle : vous n'avez **pas à y renoncer pour mincir**. S'en priver totalement crée frustration, obsession, craquage. Alors que l'intégrer intelligemment à votre routine apaise, équilibre et aide à mincir (confirmé par la science !).

Le chocolat noir à 70 % minimum contient peu de sucre, du magnésium, des antioxydants et surtout : il fait du bien au moral.

C'est une douceur qui calme les pulsions, surtout lorsqu'il est dégusté en pleine conscience, sans culpabilité ni précipitation.

Fermez les yeux, sentez, laissez fondre sur la langue, respirez, puis mâchez. Les arômes explosent, les sens se saturent... et vous êtes satisfait(e) avec moins.

Idées de douceurs au chocolat (sans ruiner vos efforts)

- Mousse choco-minute : avocat mixé + cacao + cannelle + gouttes de vanille ou stevia
- Fat bombs : huile de coco + poudre d'amande + cacao → au frais 30 min
- Carré de chocolat noir fondu sur une demi-poire avec éclats de noix
- Yaourt coco + cacao + éclats de noisettes grillées

Rappelez-vous : ce n'est pas un carré de chocolat qui fait grossir, c'est l'idée qu'on n'a pas le droit d'en manger. La vraie victoire ? Faire la paix avec ce plaisir !



CONSEILS POUR LA SUITE

Félicitations ! Prêt.e à passer à la phase suivante !

Vous êtes arrivé.e au bout de votre programme d'attaque The Undiet Plan – et c'est déjà une victoire en soi.

Bravo pour votre engagement, votre régularité et votre écoute de vous-même !

Vous pouvez être fier.e du chemin parcouru : votre corps a déjà commencé à se transformer, votre énergie est plus stable, votre digestion plus fluide.

Cette alimentation équilibrée et variée a permis de faciliter le travail au corps, en douceur.

En poursuivant votre routine alimentaire souple mais efficace, pensée pour durer, vous profiterez de repères clairs, d'une flexibilité assumée sans rigidité et du plaisir à chaque repas.

Préservez ces bons préceptes pour votre corps et votre ligne à l'avenir, en vous octroyant des moments de lâcher-prise bien mérités.

Cap maintenant sur le long terme, avec sérénité, liberté... et gourmandise !





POUR ALLER PLUS LOIN AVEC THE UNDIET PLAN



8 semaines de coaching online

Les menus de ce livre sont directement inspirés des préceptes de la méthode nutritionnelle The Undiet Plan.

The Undiet Plan est un programme de rééquilibrage alimentaire qui a fait ses preuves sur tous ceux qui ont eu l'opportunité de le suivre et le vivre.



Suivi personnalisé

Que ce soit pour la perte de poids, la mise en place d'habitudes alimentaires saines et durables ou pour la prise de masse musculaire, avec The Undiet Plan :

- **le plaisir est une valeur centrale**, à chaque instant
- **la personnalisation et l'autonomisation sont reines**, pour s'adapter à votre mode de vie et pas l'inverse



Coaching 24/7

The Undiet Plan :

- **vous réapprend à manger en harmonie** avec votre métabolisme, pour comprendre ce qui vous fait grossir, ce qui vous aide à perdre du poids, à le maintenir
- **déconstruit les idées reçues** sur ce qui est bon ou pas : on laisse parler la science
- **vous rend enfin maître** de votre alimentation, et non plus en contrôle du poids, pour le reste de votre vie !



Résultats rapides & sans yoyo

45 min de Bilan nutritionnel gratuit - Réservez sur : www.theundietplan.fit



BONUS





VOS BONUS !

#1 • Des idées de sauces savoureuses mais légères

Les sauces, c'est ce qui twiste un plat simple en explosion de saveurs !

- Une salade de crudités devient ultra gourmande.
- Un plat basique se transforme au gré des envies : notes asiatiques, méditerranéennes, orientales...

Le petit truc qui évite la lassitude sans alourdir votre assiette.

#2 • Votre tableau des valeurs nutritionnelles

Pour vous aider à mieux comprendre ce que vous mettez dans votre assiette, plongez-vous de temps à autre dans le tableau qui suit.

- Si vous voulez ajuster les portions...
- Si vous suivez un objectif précis (poids, énergie, équilibre)...

Ces infos vous donnent clarté, autonomie et flexibilité.

#3 • À vos mensurations !

Suivez vos progrès en termes de silhouette plus que de poids. Pour ce faire, prenez vos mensurations régulièrement.

Quelques kilos en moins représentent souvent de nombreux centimètres perdus !

Ne négligez pas ce point : même si la balance stagne, votre tour de taille continue souvent de s'affiner, car vous gagnez du muscle (plus lourd) en perdant du gras (plus léger).



10 SAUCES & ASSAISONNEMENTS À TOMBER

1 • Arrabiccotta – crème relevée aux accents italiens

Ingrédients : 2 c. soupe de ricotta, 1 c. soupe de sauce arrabiata (du commerce ou maison, sans sucre ajouté), 1 c. café d'huile d'olive, 1 pincée d'origan ou de thym, poivre noir, sel si nécessaire.

Préparation : Mélanger à froid la ricotta, la sauce arrabiata, l'huile d'olive et les épices. Fouetter rapidement pour obtenir une sauce lisse. Réchauffable sans problème, mais excellente aussi servie à température ambiante.

Idéal pour : Courgettes rôties, poisson grillé, pâtes low-carb ou base de wrap végétarien

2 • Chimichurri verde express

Ingrédients : 1/2 botte de persil plat, 1 petite gousse d'ail, 2 c. soupe d'huile d'olive, 1 c. soupe de vinaigre de vin rouge, 1 c. café d'origan séché, 1 pincée de flocons de piment, sel, poivre.

Préparation : Hacher finement le persil et l'ail, mélanger avec le reste des ingrédients dans un petit bol ou shaker, rectifier l'assaisonnement, laisser infuser 10 minutes si possible.

Idéal pour : Viande grillée, tempeh, patate douce rôtie, œufs durs, ou pour twister un plat de haricots verts vapeur.

10 SAUCES & ASSAISONNEMENTS À TOMBER

3 • Labneh d'été au zatar & citron

Ingrédients : yaourt grec, citron, poivre, huile d'olive, concombre, zaatar, ail semoule, menthe, pincée de sel.

Préparation : Râper les concombres et les mélanger au yaourt, ciseler la menthe, ajouter une quantité d'huile d'olive et le jus d'un citron entier, assaisonner (poivre, ail, épices). Servir tout de suite ou réserver au frais quelques heures pour une texture plus compacte.

Idéal pour : Légumes rôtis, crudités croquantes, poisson blanc, base onctueuse dans un bowl méditerranéen ou en tartine sur un pain protéiné.

4 • Sauce "umami fumé" tamari & café

Ingrédients : 1 c. à soupe de tamari, 1 c. à café de café fort refroidi, 1 c. à café d'huile de sésame toasté.

Préparation : Fouetter tous les ingrédients ensemble quelques secondes. C'est prêt !

Idéal pour : Napper viandes, champignons ou tempeh. Étonnamment profond.

10 SAUCES & ASSAISONNEMENTS À TOMBER

5 • Crème sésame-noisette au piment d'Alep

Ingrédients : 1 c. à soupe de tahini, 1 c. à café de purée de noisette, 1 pincée de piment d'Alep, eau tiède pour diluer.

Préparation : Mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Diluer dans de l'eau si trop épais.

Idéal pour : Légumes rôtis, poulet froid, bowls veggie, chou-fleur rôti, falafels maison.

6 • Coco-gingembre & citron vert

Ingrédients : 2 c. soupe crème de coco, 1 c. café gingembre frais râpé, zeste + jus 1/2 citron vert, 1/2 c. café tamari, poivre.

Préparation : Mélanger à la cuillère dans un bol, fouetter légèrement pour lisser, servir bien frais.

Idéal pour : Crevettes, poulet grillé, salade de papaye verte, légumes vapeur.

10 SAUCES & ASSAISONNEMENTS À TOMBER

7 • Vinaigrette d'Asie au sésame

Ingrédients : 2 c. à soupe d'huile de sésame, 2 c. à soupe de sauce soja peu salée, 1 c. à soupe de vinaigre de riz, 1 c. à café de graines de sésame, 1 c. à soupe de tahini

Préparation : Diluer le tahini avec la sauce soja et le vinaigre de riz. Rajouter l'huile de sésame et les graines de sésame et fouettez une minute pour une texture onctueuse.

Idéal pour : Salades vertes et composés, chou-fleurs rôtis, poireaux ou endives vapeur.

8 • Assaisonnement yuzu-moutarde violette

Ingrédients : 1 c. à café de moutarde violette (ou douce), 1 c. à soupe d'huile neutre, 1 c. à café de jus de yuzu.

Préparation : Fouettez tous les ingrédients légèrement et quelques secondes.

Idéal pour : Salade sucrée-salée avec betteraves et noix.

9 • Vinaigrette grenade-fenugrec

Ingrédients : 1 c. à soupe d'huile de noix, 1 c. à café de vinaigre de grenade, une pincée de fenugrec moulu.

Préparation : Mélanger dans un petit bocal. Fermer le bocal et secouer.

Idéal pour : Carottes râpées ou lentilles vertes.

10 SAUCES & ASSAISONNEMENTS À TOMBER

10 • Vinaigrette orange amère & cumin noir

Ingrédients : 1 c. à soupe d'huile de pépin de raisin, 1 c. à café de jus d'orange amère

Préparation : Secouez dans un petit pot.

Idéal pour : Salade de fenouil, poulet ou crudités.

Astuces Undiet healthy

- **Pour une texture légère** - Ajouter 1 c. à café d'eau gazeuse à vos sauces onctueuses pour une émulsion plus fluide.
- **Pas besoin de cuisson pour la majorité des sauces** - Utiliser de l'eau chaude (non bouillante) pour diluer miso, tahini, etc.
- **Conservation** - jusqu'à 3 jours au frigo dans un petit pot hermétique (type confiture).

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

■ Viandes

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Boeuf (steak)	26	20	0	B6, B12, niacine	Fer, zinc, phosphore
Porc (côtelette)	25	20	0	B1, B6, niacine	Zinc, phosphore, potassium
Agneau (gigot)	25	21	0	B12, B3, B6	Fer, zinc, phosphore
Gibier (cerf)	30	8	0	B12, B6, niacine	Fer, zinc, phosphore
Canard (sans peau)	19	6	0	B12, B5, niacine	Fer, phosphore, sélénium
Mouton (épaule)	25	21	0	B6, B12, niacine	Fer, zinc, phosphore
Poulet (escalope)	7.2	0.8	0	B6, B12, niacine	Potassium, phosphore, sélénium
Foie (de boeuf)	20	3.6	4.8	A, B12, folate, riboflavine	Fer, zinc, cuivre, phosphore

■ Poissons

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Saumon (sauvage)	20	13	0	D, B12, B6	Iode, sélénium, phosphore
Thon (consève)	29	1	0	D, B12, niacine	Potassium, phosphore, magnésium
Cabillaud	18	0.7	0	B12, B6, niacine	Phosphore, sélénium, potassium
Truite	21	14	0	D, B12, niacine	-- -- <i>idem</i> -- --
Morue	18	0.6	0	D, B12, niacine	-- -- <i>idem</i> -- --
Maquereau	19	11	0	D, B12, niacine	Phosphore, sélénium, fer
Sardines (consève)	25	5	0	D, B12, niacine	Calcium, phosphore, sélénium

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

■ Pains

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Baguette	7.5	0.6	57	B1, B3, B9	Fer, calcium, potassium
Pain de campagne	8.5	1	51	B1, B3, B9	Fer, calcium, magnesium
Pain au levain	8.9	1	47	B1, B3, B9	Fer, calcium, potassium
Pain de seigle	9	3.3	48	B1, B3, B9	Fer, calcium, magnesium
Pain complet	9.6	1.7	48	B1, B3, B9	Fer, calcium, magnesium
Pain aux céréales	9	5	47	B1, B3, B9	Fer, calcium, magnesium
Pain de mie	7.2	4.3	49	B1, B3, B9	Fer, calcium, magnesium
Pain pita	9.1	1.2	56	B1, B3, B9	Fer, calcium, potassium
Pain sans gluten	5	4	46	B1, B3	Fer, calcium, magnesium

■ Charcuterie

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Jambon blanc	19	3	1.3	B1, B3, B6	Phosphore, zinc, sodium
Jambon cru	28	16	1	B1, B3, B6	Phosphore, zinc, sodium
Saucisson	22	33	4	B1, B3, B6	Phosphore, zinc, sodium
Rillettes	15	38	0.5	B1, B3, B6	Phosphore, zinc, sodium
Chorizo	24	35	1.6	B1, B3, B6	Phosphore, zinc, sodium
Pâté de campagne	14	30	3	B1, B2, B12	Fer, zinc, sodium
Mortadelle	16	28	2	B1, B3, B12	Phosphore, zinc, sodium

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

Légumes

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Brocoli (cuit)	3	0.4	7	A, C, K, folate	Calcium, potassium, fer
Carotte (crue)	0.9	0.2	10	A, K, B6	Potassium, manganèse, calcium
Épinard (cru)	2.9	0.4	3.6	A, C, K, folate	Fer, calcium, magnesium
Tomate (crue)	0.9	0.2	3.9	A, C, K	Potassium, manganèse
Courgette (crue)	1.2	0.3	3.1	C, K, B6	Potassium, manganèse, folate
Poivron rouge (cru)	1	0.3	6	C, A, B6	Potassium, manganèse
Chou-fleur (cuit)	2	0.3	5	C, K, B6, folate	Calcium, potassium, magnésium

Fruits

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Pomme	0.3	0.2	14	C	Potassium, cuivre
Banane	1.1	0.3	23	C, B6	Potassium, magnésium
Orange	0.9	0.1	12	C, thiamine (B1), folate	Calcium, potassium
Fraise	0.8	0.3	8	C, folate	Manganèse, potassium
Raisin	0.6	0.2	18	C, K	Potassium, cuivre
Kiwi	1.1	0.5	15	C, K, E	Potassium, cuivre
Mangue	0.8	0.4	15	C, A, folate	Potassium, magnésium
Pêche	0.9	0.3	10	A, C, E	Potassium, phosphore
Abricot	1.4	0.4	12	A, C, E	Potassium, fer
Nectarine	1.1	0.3	11	A, C, E	Potassium, cuivre
Avocat	2	15	9	E, K, B5, C	Potassium, magnésium, cuivre
Cerise	1	0.3	16	A, C	Potassium, calcium

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

Fromages

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Cheddar	25	33	1	A, B12	Calcium, phosphore, zinc
Bleu	21	29	2	A, B12	Calcium, phosphore, sodium
Brie	21	28	0.0	A, B12	Calcium, phosphore, sélénium
Camembert	20	24	0.0	A, B12	Calcium, phosphore, zinc
Parmesan	35	25	3	A, B12, B2 (riboflavine)	Calcium, phosphore, zinc
Mozarella	22	22	2	A, B12	Calcium, phosphore, zinc
Fondue	18	27	3	A, B12, B2	Calcium, phosphore, sodium
Raclette	23	27	2	A, B12	Calcium, phosphore, zinc

Produits laitiers

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Lait entier	3.3	3.6	4.8	A, D, B2, B12	Calcium, phosphore, potassium
Lait écrémé	3.4	0.1	5	B2, B12	-- -- idem -- --
Yaourt nature	3.5	3.3	4.7	B2, B12	-- -- idem -- --
Yaourt grec	10	10	4	B2, B12	-- -- idem -- --
Fromage blanc, serré	8	4	4	A, B2, B12	-- -- idem -- --
Crème fraîche	2.1	30	3.4	A, B2	-- -- idem -- --
Kéfir	3.3	3.5	4.5	B2, B12, D	-- -- idem. -- --

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

■ Oléagineux

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Amandes	21	49	22	E, B2	Calcium, magnésium, fer
Noix	15	65	14	E, B6	Magnésium, phosphore, potassium
Noisettes	15	61	17	E, B6	Magnésium, calcium, potassium
Noix de cajou	18	44	30	B1, B6	Magnésium, phosphore, zinc
Pistaches	20	45	28	E, B6	Potassium, phosphore, calcium

■ Fruits secs

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	Minéraux
Raisins secs	3	0.5	79	C, K	Potassium, fer
Abricots secs	5	0.5	63	A, E	Potassium, fer
Dattes	2.5	0.2	75	A, K, B6	Potassium, magnésium



TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

Plats complets rapides

Protéines | Lipides | Glucides
(g) (g) (g)

Vitamines

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Vitamines	
Pizza	11	10	33	B1, B2, B3	Calcium, phosphore, sodium
Burger	13	12	28	B12, B3, B6	Fer, zinc, sodium
Croque Monsieur	13	16	27	B1, B2, B3	Calcium, phosphore, sodium
Kebab	12	14	15	B1, B6, B12	Fer, zinc, sodium
Tacos	9	14	23	B1, B6, B12	Calcium, phosphore, sodium
Spaghetti	5.8	1.1	31	B1, B3	Fer, magnésium, zinc
Pâtes complètes	7.5	1.1	27	B1, B3	Fer, magnésium, zinc
Pâtes sans gluten	2.5	0.5	22	B1, B3, B9	Fer, magnésium, calcium
Ravioli	6	3	24	B1, B2, B3	Fer, calcium, phosphore

MES MENSURATIONS (en cm)

SEMAINE 1

	cm
Poitrine	<input type="text"/>
Taille	<input type="text"/>
Hanches	<input type="text"/>
Bras D	<input type="text"/>
Bras G	<input type="text"/>
Fesses	<input type="text"/>
Cuisse D	<input type="text"/>
Cuisse G	<input type="text"/>

POIDS J1	POIDS J28
<input type="text"/>	<input type="text"/>

SEMAINE 3

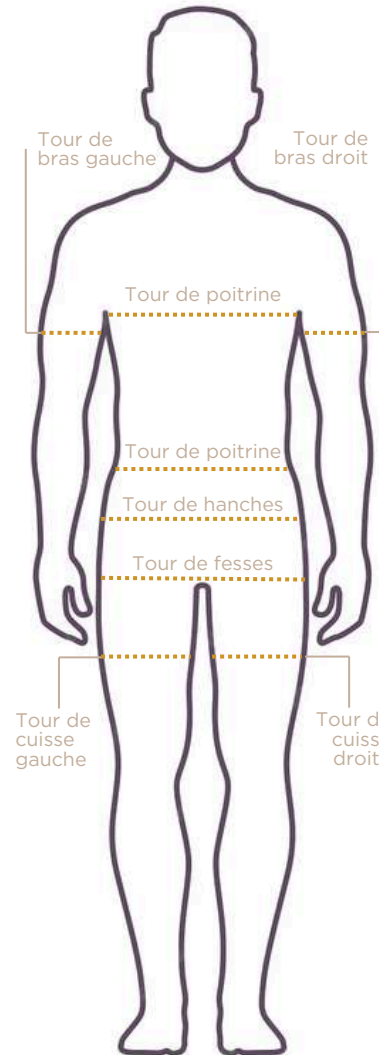
	cm	+/-
Poitrine	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Taille	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hanches	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras D	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras G	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fesses	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cuisse D	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cuisse G	<input type="text"/>	<input type="text"/>

SEMAINE 2

	cm	+/-
Poitrine	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Taille	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hanches	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras D	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras G	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fesses	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cuisse D	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cuisse G	<input type="text"/>	<input type="text"/>

SEMAINE 4

	cm	+/-
Poitrine	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Taille	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hanches	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras D	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras G	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fesses	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cuisse D	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cuisse G	<input type="text"/>	<input type="text"/>





The Undiet Plan est né d'une conviction forte : on peut mincir sans se priver, sans compter, sans culpabiliser. Juste en réapprenant à écouter son corps, à bien manger, et à se faire du bien.

Conçu par des experts en nutrition et inspiré de plusieurs années d'expérience dans la nutraceutique et la santé métabolique, ce programme allie science, bon sens et plaisir. Déjà adopté par des centaines de personnes, il transforme les habitudes alimentaires en douceur, avec des résultats durables, visibles... et souvent surprenants.

The Undiet Plan, c'est plus qu'un plan minceur. C'est une méthode, un état d'esprit, une nouvelle façon de vivre son rapport à l'alimentation. Et ça change tout.

Ici, on mange pour nourrir son énergie, sa vitalité, et sa joie de vivre. Bienvenue à notre table.



– Caroline Roch,
Fondatrice de The Undiet Plan

Ex-CEO dans la nutraceutique et experte en nutrition, Caroline Roch cumule des années d'expérience en santé métabolique. Elle a déjà accompagné des centaines de personnes vers une perte de poids durable grâce à sa méthode : The Undiet Plan

*With Love
from The Undiet Plan*