



Batch Cooking

- Nouvelle Edition Printemps -

1ÈRE SEMAINE

OFFERTE

*Cuisine tes repas
1 seule fois par semaine*

BeFitGood
by Julie Debatty

Happy Nutri Coach
Coach en nutrition



Julie Debatty Coach
Coach Fitness et bien-être

Présentation de **Happy Nutri Coach** Coach en nutrition



Je m'appelle Emilie, je suis coach en alimentation.

La nutrition est au cœur de mes préoccupations: j'ai toujours aimé cuisiner, partager et recevoir.

Ma philosophie résume cela en 3 mots : **COOK . EAT . SMILE**

Lorsque l'on est **bien dans son assiette**,
on est **bien dans son corps et dans sa tête** !

Avec Julie nous avons élaboré en totale collaboration un menu composé de **recettes simples, faciles** à préparer en 2-3h au moment de la semaine qui vous convient.

Ensuite il vous restera quelques minutes pour réchauffer le jour J afin de gagner un maximum de temps.

Avec ce programme vous aurez tout en place pour vous aider à atteindre votre objectif, sans avoir la charge mentale des repas.

Bienvenue dans le nouveau

Batch Cooking

- Nouvelle Edition Printemps -

Ici, tu vas découvrir comment, en préparant tes repas à l'avance, tu vas **mieux manger**.

Grâce au batch cooking, tu vas **faire des économies**, savoir **quoi manger** et tu vas te **libérer du temps** pour profiter de ce/ceux que tu aimes (famille, lecture, pause au soleil ...)

▶ Tu peux préparer tes repas de toute la semaine (certains iront au frigo et d'autres au congélateur) et même multiplier les quantités pour en faire profiter toute la famille.

Nb: tu peux également préparer tes plats en 2 fois sur la semaine si tu ne préfères ne pas congeler. En général, les repas peuvent se conserver 3 à 4 jours au frigo (sinon ça file au congélateur - 2 mois max au congélateur).

▶ Les recettes et quantités sont prévues pour 1 personne et se consomment 2X/sem. Le programme est sur 6 jours. Le 7ème, tu peux aller piocher dans les recettes du site [BeFitGood.com](https://www.BeFitGood.com), te faire un plaisir au resto ou manger chez des amis, tu as le choix !

Nous avons préparé **des repas végétariens, avec viandes et poissons**. Si tu ne consommes pas un de ceux là, tu peux évidemment **remplacer la protéine par des autres protéines maigres** (dans la même quantité). Pareil pour les épices, aromates et légumes.

Allez, c'est parti !



Happy Nutri Coach
Coach en nutrition



Julie Debatty Coach
Coach Fitness et bien-être

Batch Cooking

BeFitGood

Voici ta journée type :

Sur une journée, il faut manger :

- ✓ 1 repas le matin,
- ✓ 1 collation à 10h, (pas obligatoire sauf si tu as faim à midi)
- ✓ 1 repas le midi,
- ✓ 1 collation à 16h, (pas obligatoire sauf si tu as faim le soir)
- ✓ 1 repas le soir
- ✓ 1 collation le soir si tu as encore faim

Comment bien préparer ses repas à l'avance

- Planifie tes menus en fonction des fruits et légumes de saison (privilégie aussi le zéro déchet et utilise les restes de légumes, comme par exemple, dans tes petits-déjeuners ou repas de midi, afin de ne pas gaspiller)
- Prépare ta liste de courses à l'avance.
- Prévois environ 2 heures par semaine (choisis les jours où tu as ce temps, il n'est pas obligatoire que ce soit le weekend)
- Organise ta cuisine, prépare les ustensiles, casseroles, etc.



Tu auras besoin d'un gaufrier, des moules à muffins (en plus des casseroles et poêles).

- Prévois suffisamment de contenants de conservation (de diverses tailles). Je te recommande de les choisir en verre (ils sont un peu plus chers mais meilleurs pour la santé, et plus durables par rapport à ceux en plastique)

Happy Nutri Coach
Coach en nutrition



Julie Debatty Coach
Coach Fitness et bien-être

Batch Cooking

BeFitGood

On commence toujours par :

- 1 - Faire chauffer le four (si nécessaire)
- 2 - Laver, éplucher et découper les légumes

*Nb : pour gagner un temps considérable avec cette étape, tu peux acheter les légumes déjà lavés et découpés au rayon frais ou surgelés. **Attention cependant** avec les produits décongelés, car ils ne peuvent pas être recongelés, donc tu devras obligatoirement les consommer dans la semaine.)*

Cela prend du temps, alors profite-en pour faire en même temps tes exercices fit CUISINE disponible sur la page "Exercices au quotidien" du site BeFitGood.com.



Astuces

➤ **Conservation des légumes découpés crus** : place un essuie-tout ou un linge en coton (propre évidemment) dans le fond de ta boîte de conservation et sur les légumes. Referme-la.

➤ **Range et nettoie au fur et à mesure** afin de ne pas te laisser dépasser.

➤ Tu peux aussi cuire à l'avance tes pâtes, riz, semoule, lentilles, quinoa et légumes.

Nb: Je te conseille de sous-cuire un petit peu, si tu comptes les réchauffer plus tard, afin d'éviter la surcuisson, qui en cas de pâtes, par exemple, crée un excédent de sucre.

➤ **Prépare tes plats au four** ou mijote-les pour gagner du temps.

➤ **Compose à l'avance** :

- Tes salades (garde l'assaisonnement dans un récipient à part, que tu mettras en dernière minute)
- Tes collations protéinées, tes gâteaux maisons « lights » (penses-y pour les collations de tes enfants)
- Tes gaufres salées pour tes petits-déjeuners que tu peux faire en grande quantité et congeler ensuite. Tu les sors la veille, ou plus rapide encore, tu les mets directement congelés dans le grille-pain et ce sera parfait.
- Tes chia pudding, tes granolas maison.
- Tes potages.
- Tes viandes qui se réchauffent facilement, ou "sous-cuit" les aussi lors du batch cooking.
- Tes wraps pour le midi.

Happy Nutri Coach
Coach en nutrition



Julie Debatty Coach
Coach Fitness et bien-être

Tes collations de 10h :

Même si tu n'as pas faim, **en dehors d'un programme spécifique** de perte de poids, prends là ! (elle va t'éviter d'avoir faim et de trop manger à midi). Mais rien d'industriel s'il te plaît !

- Prends un shake de protéines de chez Nutri-Shop.be. (tu as -10% avec le code promo DEBATTY)

OU

- Une poignée d'oléagineux (amandes, noix de cajou, noix, noisettes, ...)

+ un œuf dur

+ un kiwi ou une pomme.

OU

- Un skyr maigre nature (0% ou max 2% matières grasses) ou avec pomme ou kiwi.

OU

- un jus de légumes maison (voir mes supers recettes sur BeFitGood.com - "Jus detox")



Ne mange rien de sucré. Ni sucre ajouté, ni fruits riches en sucre.

Tes collations de 16h :

(Non obligatoire sauf si tu as faim ou que tu as des envies de sucre)

En plus des rochers coco ou pancakes aux framboises, tu peux faire les 2 autres jours un shake protéiné de chez www.Nutri-shop.be (WPC ou substitut).

-10% code "DEBATTY" toute l'année.

Tu trouveras des recettes sympas dans la partie "Recettes" du site BeFitGood (c

Le soir si tu as faim avant le couché :

Fais-toi soit un shake de protéines nutri-shop (sauf si tu en a déjà pris un ce jour là)

OU

Mange un skyr nature - ou avec de la coco rapée - ou une pomme en morceaux

Tu peux aussi manger simplement une pomme granny

(mais surtout rien d'autre de sucré)



"SACHE QUE SOUVENT CETTE SENSATION DE FAIM, N'EST EN RÉALITÉ PAS UNE VRAIE FAIM SI TU AS MANGÉ TOUT CE QUI EST DANS CE PROGRAMME. C'EST PLUS UNE "SOIF" DE TON CORPS. BOIS ALORS 250, 500 ML D'EAU ET TU VERRAS QUE CETTE SENSATION SERA ASSEZ VITE APAISÉE."

Julie

Happy Nutri Coach

Coach en nutrition

Julie Debatty Coach

Coach Fitness et bien-être



Batch Cooking

- Nouvelle Edition Printemps -

TA SEMAINE

N°1

*Cuisine tes repas
1 seule fois par semaine*

BeFitGood
by Julie Debatty

Happy Nutri Coach

Coach en nutrition



Julie Debatty Coach

Coach Fitness et bien-être

Planning de ta semaine

	MATIN	MIDI	SOIR	COLLATIONS
JOUR 1	PANCAKES AUX POIREAUX	SALADE DE PÂTES POIVRONS FETA	POULET FARCI AUX ASPERGES VERTES	10H (VOIR CHOIX) 16 H ROCHERS COCO
JOUR 2	PANCAKES AUX POIREAUX	SALADE DE PÂTES POIVRONS FETA	POULET FARCI AUX ASPERGES VERTES	10H (VOIR CHOIX) 16 H ROCHERS COCO
JOUR 3	TOAST AU SAUMON FUMÉ	VELOUTÉ DE CAROTTE ET LAIT DE COCO	BOULETTES À LA SAUCE TOMATE	10H (VOIR CHOIX) 16 H 1 SHAKE
JOUR 4	TOAST AU SAUMON FUMÉ	VELOUTÉ DE CAROTTE ET LAIT DE COCO	BOULETTES À LA SAUCE TOMATE	10H (VOIR CHOIX) 16 H 1 SHAKE
JOUR 5	YAOURT ET GRANOLA AU MIEL	QUICHE JAMBON ASPERGES	SALADE DE POIS CHICHES ET ÉPINARDS FRAIS	10H (VOIR CHOIX) 16 H PANCAKES AUX FRAMBOISES
JOUR 6	YAOURT ET GRANOLA AU MIEL	QUICHE JAMBON ASPERGES	SALADE DE POIS CHICHES ET ÉPINARDS FRAIS	10H (VOIR CHOIX) 16 H PANCAKES AUX FRAMBOISES
JOUR 7	AU CHOIX	AU CHOIX	AU CHOIX	AU CHOIX

Liste de courses

Quantités pour 1 personne/6 jours = -de 9€/jour (pour 3 repas et 2 collations)

Légumes/Fruits



- 1 blanc de poireau
- 1 concombre
- 200g d'épinards frais
- 3 oignons rouges
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 petite mangue
- Coriandre + Basilic + Ciboulette
- 20 asperges vertes
- 50g de petits pois surgelés
- 100g de framboises
- 6 carottes
- des fruits au choix pour les collations (16h)
- 1 courgette
- des légumes crus pour tes petits déjeuner

Epices/condiments



- Huile olive
- Arome de vanille
- Cubes bouillons volaille dégraissés
- 150ml de lait de coco
- curcuma
- Noix de muscade
- Paprika
- Origan
- Jus de citron
- Miel
- Ail en poudre
- 200g de pois chiches
- 20 olives vertes
- 330 ml de tomates concassées
- 250 ml de passata (tomate)

Crèmerie



- 120g de feta
- 200ml de lait vahce ou végétal
- 50g de parmesan râpé
- 100g de fromage frais
- 150g de yaourt
- 1 pâte brisée
- 150ml de crème culinaire allégée

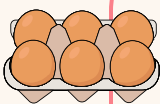
Oléagineux/Fruits secs

- 60 g Noix cajou
- Pignons de pin
- 40 gr graines de courges
- 125g de noix de coco râpée
- Amandes, noix, noisettes (pour la collation 10h)

 non salé/sucré



Protéines



- 2 blancs de poulet
- 4 tranches de jambon ou 250 gr dès jambon
- 2 tranches de saumon fumé
- 300 gr de hachis de veau
- 11 oeufs (6 pour les collations)

De la protéine chocolat ou vanille

WPC de chez www.nutri-shop.be

-10% code promo "DEBATTY"

Tu peux aussi l'utiliser pour tes shakes collations

Céréales

- 120g de farine d'épeautre
- 1 càc de levure chimique
- 6 càs de graines de chia
- 4 tranches de pain complet
- 100 gr de flocon avoine
- 160 gr de pâtes farfale complètes



Les étapes

Avant de commencer

1. Laver le plan de travail.
2. Sortir tous les ingrédients nécessaires.
3. Se laver soigneusement les mains.

• **Les FECULENTS**

Cuire les pâtes dans l'eau bouillante et réserver (salade de pâtes)

• **Les GRAINES et NOIX**

Faire griller les pignons dans une poêle à feu moyen.

Laisser refroidir et conserver dans un Tupperware.

• **Les LEGUMES/FRUITS : Partie 1, le NETTOYAGE**

Laver en 1 fois tous les fruits, légumes et herbes aromatiques. Les laisser sécher sur le coté de l'évier en attendant leur tour à la découpe.

• **Les LEGUMES/FRUITS: Partie 2, la DÉCOUPE**

- 3 oignons rouges :
 - Découper en lamelles → réserver (pour soupe)
 - Découper en dés -> réserver (pour sauce tomate et salade pois chiches)
- 3 gousses d'ail : enlever le germe → réservez (pour soupe, pour sauce tomate et pour quiche)
- 1 blanc de poireau : Découper en lamelles fines → réserver (pancakes)
- 1 poivron : Couper en dés → réserver (salade de pâtes)
- 20 asperges vertes :
 - 10 asperges découpées sur la longueur → réserver (poulet farci)
 - 10 asperges découpées en dés → réserver (quiche)
- Framboises : réserver pour les pancakes
- 1 concombre : Découper en dés (salade de pâtes, toasts saumon)
- 6 carottes : Découper en morceaux → réserver (soupe)
- 1 courgette : Découper en dés → réserver (sauce tomate)
- 1 mangue : découper en dés → réserver (salade pois chiches)
- Epinards frais - selon les goûts : couper en lamelles ou laisser les feuilles entières (salade pois chiches)
- **AROMATES**
 - Basilic, ciboulette, coriandre → Tupperware + essuie-tout → frigo

"Cette page peut être une étape de préparation. Tu peux la faire la veille et reprendre le lendemain avec la partie recettes"

Julie

Batch Cooking

BeFitGood

UN AVANT GOÛT DES

Recettes pour Jours 1-2 :



PANCAKES AUX POIREAUX ET AUX FRUITS



SALADE DE PATES POIVRONS FETA



ROCHERS COCO



POULET FARCI AUX ASPERGES VERTES

LES PRÉPARATIONS

Recettes pour Jours 1-2 :

Pancakes aux poireaux et aux fruits

- Mélanger 120g de farine, 1 oeuf, 200ml de lait, 1 càc de levure chimique.
- Pour les pancakes salés:
- Ajouter 1 blanc de poireau en petites lamelles cuit, du sel, du poivre, mélanger.
- Pour les pancakes sucrés (collations jour 5-6):
- Ajouter 1 càc de miel et 2 poignées de framboises, mélanger.
- Cuire des petits tas dans une poêle bien chaude.



Pour un petit déjeuner équilibré : consommer 2 pancakes + 2 poignées de crudités.

Pour une collation équilibrée : consommer 1 pancake + 1 petit fruit de saison (au choix).

Salade de pâtes poivrons feta

- Dans un saladier, mélanger 300g de pâtes cuites, 1 poivron rouge en petits dés, 2 poignées de concombre en dés, 120g de feta émietée, 2 poignées de basilic ciselé, 10 olives noires, 1 poignée de pignons de pin, 1 trait de jus de citron, un trait d'huile d'olive, du sel et du poivre - Conserver au frigo pendant 4 jours.

Rochers coco

Mélanger 2 blancs d'œufs, 125gr de noix de coco râpée, 2 càs de miel tous les ingrédients.

Faire des petites boules de préparation.

Cuire sur du papier sulfurisé, 10 minutes à 200°C.



Pour une collation équilibrée : consommer 2 rochers + 1 petit fruit frais.

Poulet farci aux asperges vertes

- Couper les 2 blancs de poulet sur la longueur. Étaler 2 càs de fromage frais + sel et poivre.
- Ajouter 5 asperges coupées en 4 sur la longueur dans chaque blancs de poulet.
- Fermer les blancs de poulet, verser un filet d'huile d'olive, un trait de jus de citron, un peu d'ail en poudre et un peu de noix de muscade. Badigeonner de fromage frais les poulets farcis. Mettre le reste des asperges dans le plat - Enfourner 30mn à 180°C.



Servir avec un peu de ciboulette ciselée par dessus. - Conserver 4 jours au frigo.

Batch Cooking

BeFitGood

UN AVANT GOÛT DES

Recettes pour Jours 3-4 :



TOASTS AU SAUMON FUMÉ



**VELOUTÉ DE CAROTTE
ET LAIT DE COCO**



BOULETTES À LA SAUCE TOMATE

Recettes pour Jours 3-4 :

Toasts au saumon fumé

- Sur une tranche de pain complet, étaler un peu de fromage frais, une tranche de saumon fumé, 1/3 concombre en lamelles, un trait de jus de citron.



Préparer le toast “minute” pour plus de saveur.

Velouté de carotte et lait de coco

- Dans une casserole, cuire 6 carottes, un oignon rouge, une gousse d'ail en morceaux + 700ml d'eau + 2 cubes de bouillon dégraissés.
- Laisser cuire 15mn.
- Mixer le tout avec 150ml de lait de coco.



Déguster un grand bol de soupe + 1 tranche de pain complet + une tranche de jambon. Conserver 4 jours au frigo.

Boulettes à la sauce tomate

- Cuire 1 courgette en dés, 1 oignon rouge en lamelles, 50g de petits pois et une gousse d'ail pressée dans un wok avec un filet d'huile d'olive.
- Assaisonner avec du sel, du poivre, de l'origan et du paprika.
- Verser 1 conserve de tomates concassées + 350 ml de passata (purée) tomates + 1 trait de miel.
- Former des petites boulettes avec le hachis de veau.
- Cuire les boulettes 15mn dans la sauce.



Au moment de servir : ajouter quelques feuilles de basilic frais et un peu de parmesan râpé. Conserver au frigo 4 jours.

“PENSE À REGARDER RÉGULIÈREMENT TES MAILS, J'Y PARTAGE DES OFFRES PARTENAIRES INTÉRESSANTES”

Julie

Batch Cooking

BeFitGood

UN AVANT GOÛT DES

Recettes pour Jours 5-6 :



YAOURT ET GRANOLA AU MIEL



QUICHE JAMBON ASPERGES



SALADE DE POIS CHICHES ET ÉPINARDS



PANCAKES AUX FRUITS

Recettes pour Jours 5-6 :

Yaourt et granola au miel

- Préparer le granola : mélanger 100g de flocons d'avoine, 40g de noix de cajou, 40g de graines de courge, 4 càs de miel et 1 càc d'arôme de vanille.
- Enfourner 20mn à 150°C en mélangeant plusieurs fois.
- Laisser refroidir sur la plaque et conserver dans un bocal jusqu'à 2 mois (pour les prochaines semaines).

 **Pour un petit déjeuner équilibré : mélanger 3-4 càs de yaourt + 1 trait de miel + 3 càs de granola.**

Quiche jambon asperges


- Dans un plat à quiche, étaler la pâte brisée.
- Cuire rapidement 10 asperges en petits morceaux + une gousse d'ail + un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre + noix de muscade.
- Battre 2 oeufs + 150ml de crème et ajouter les asperges + 2 tranches de jambon découpées.
- Verser dans la pâte et enfournez 25mn à 180°C.

 **Conserver dans un plat hermétique pendant 4 jours et congeler la moitié pour les prochaines semaines.**

 **Pour un lunch équilibré, consommer 1/4 de la quiche avec un peu de crudités.**

Salade de pois chiches et épinards

- Mélanger 200g d'épinards, 1 oignon rouge, 1 petite mangue en dés, 1 conserve de pois chiches (rincés et égouttés), 1 poignée de noix de cajou, de la coriandre fraîche.

 **Assaisonner au moment de manger : sel, poivre, huile d'olive, 1 trait de miel, 1 trait de jus de citron. Conserver 6 jours au frigo.**

"J'ESPÈRE QUE TU TE RÉGALES AUTANT QUE JE ME SUIS RÉGALÉE À TESTER ET PRÉPARER CES RECETTES POUR TOI. PARTAGE TES PETITS PLATS SUR INSTA, FACEBOOK OU TIKTOK EN ME MENTIONNANT POUR QUE JE PUISSE TE SOUTENIR"

Julie

Happy Nutri Coach

Coach en nutrition

Julie Debatty Coach

Coach Fitness et bien-être

Batch Cooking

BeFitGood

On ne va pas se quitter comme ça !

"GRÂCE À TON INSCRIPTION À LA NEWSLETTER, TU VAS RECEVOIR RÉGULIÈREMENT DES AVANTAGES EXCLUSIFS (CODE PROMO, ASTUCES, RECETTES, OFFRES SPÉCIALES). DE VRAIES PÉPITES.



Et pour ne rien louper :

1 **Pense à vérifier tes spams**
et à mettre mes mails dans ta boîte de réception principale.

2 **Regarde aussi le site Befitgood.com** pour y découvrir des :

- ✓ Programmes Fitness, Bien-être & Nutrition
- ✓ + de 450 recettes lights
- ✓ Conseils nutritionnels
- ✓ Programme de batch cooking de saison
- ✓ Vidéos thématiques par zone du corps et objets du quotidien
- ✓ Good vibes... Et bien plus encore

3 **Suis-moi sur les réseaux !**



à très vite !

Julie Debatty Coach
Coach Fitness et bien-être