

LA MÉTHODE MÉTABOLISME RESET

*21 Jours Chrono*  
*Pour Débloquer votre*  
*perte de poids*



# Sommaire

<b>Préface</b> .....	<b>3</b>
----------------------	----------

<b>Bienvenue dans la Méthode Métabolisme Reset 21</b> .....	<b>4</b>
---	----------

Important : votre état d'esprit .....	5
---------------------------------------	---

Pourquoi vous ne perdez pas de masse grasse ? .....	7
---	---

C'est quoi la Méthode Métabolisme Reset 21 ? .....	11
--	----

Le taux de masse grasse .....	13
-------------------------------	----

## **Les 5 piliers de la Méthode Métabolisme Reset 21..... 17**

Pilier #1 : l'Alimentation Modérée En Glucides (AMG) .....	18
--	----

Pilier #2 : le jeûne intermittent .....	39
---	----

Pilier #3 : l'Alimentation Intuitive .....	48
--	----

Pilier #4 : l'importance de l'activité physique dans la perte de masse grasse .....	58
---	----

Pilier #5 : le sommeil .....	67
------------------------------	----

Bonus : les compléments alimentaires pour optimiser la perte de masse grasse ....	75
---	----

Comparaison : Déficit Calorique VS Méthode Métabolisme Reset 21 .....	80
---	----

Conclusion .....	82
------------------	----

## **Le planning des 21 jours .....84**

Avertissements pour les menus .....	85
-------------------------------------	----

Liste de courses printemps/été .....	87
--------------------------------------	----

Liste de courses automne/hiver .....	91
--------------------------------------	----

Menus & recettes de la semaine 01 .....	95
---	----

Menus & recettes de la semaine 02 .....	112
---	-----

Menus & recettes de la semaine 03 .....	129
---	-----

# Préface

La perte de masse grasse...Un objectif que de nombreuses personnes cherchent à atteindre.

C'est normal quand on sait que plus de 47 % des adultes français seraient obèses ou en surpoids.

Quand la plupart des personnes se lancent dans cette aventure, c'est souvent sans succès durable, malgré des efforts considérables et répétés Pourquoi ? Car l'industrie du régime propose des solutions simplistes très souvent basées sur le concept du déficit calorique " manger moins, bouger plus " (Ha bon ? merci, on n'y avait pas pensé avant).

Pourtant, ces méthodes, malgré leur apparente facilité, s'avèrent souvent inefficaces sur le long terme, voire carrément nuisibles pour notre santé.

## C'est pourquoi j'ai créé la Méthode Métabolisme Reset

Cette méthode prend en compte l'individu dans sa globalité et propose une approche équilibrée et respectueuse du corps humain pour une perte de masse grasse durable.

Elle combine une alimentation intuitive, une alimentation modérée en glucides, une activité physique raisonnable et un sommeil de qualité. Chaque élément est crucial et interagit avec les autres, formant un tout cohérent et solide pour un changement durable et une meilleure santé !

Dans ce livre, je détaillerai chaque pilier de la Méthode Métabolisme Reset. J'expliquerai comment ils fonctionnent individuellement, mais aussi comment ils interagissent ensemble pour un effet optimal. Je vous proposerai, pendant 21 jours, des conseils pratiques et des défis quotidiens pour vous aider à intégrer ces changements dans votre vie de manière progressive et agréable.

La Méthode Métabolisme Reset ne se contente pas de vous donner un « régime » à suivre. Elle vous offre les outils pour comprendre votre corps, vos besoins et vos signaux de faim et de satiété. Elle vous invite à vous reconnecter à vous-même, à prendre soin de votre santé globale et à adopter une approche équilibrée et durable de la perte de masse grasse.

Alors, si vous êtes prêt à abandonner les régimes restrictifs et à adopter une approche plus complète, respectueuse et efficace pour une perte de masse grasse durable, ce livre est fait pour vous.



# Bienvenue dans la Méthode Métabolisme Reset !

# Important : votre état d'esprit

Avant de plonger dans l'application de la Méthode Métabolisme Reset, prenons un moment pour parler de l'état d'esprit nécessaire pour bien réussir cette nouvelle aventure.

C'est un élément crucial, car la façon dont vous envisagez ces 21 prochains jours peut grandement influencer vos résultats.

La première chose à comprendre, c'est que vous êtes sur le point d'entrer en mode « scolaire ».

Oui, ce n'est pas très agréable à entendre, et cela vous rappelle peut-être de mauvais souvenirs.

Mais cela signifie que vous allez vous engager à suivre la Méthode Métabolisme Reset telle qu'elle est présentée, sans trop vous écarter du programme.

Plus vous serez éloigné de la méthode, moins vous aurez de résultats. Logique.

Vous pouvez bien sûr apporter des ajustements en fonction de vos besoins personnels, mais il est important de respecter les principes de base de la méthode.

## Autre point : la discipline sera votre plus grande alliée.

Contrairement à la motivation, qui peut varier d'un jour à l'autre, la discipline, elle, reste constante. C'est cette force intérieure qui vous pousse à faire ce que vous savez nécessaire, même lorsque l'envie n'est pas au rendez-vous. C'est la discipline qui vous encourage à sortir pour votre marche quotidienne, même quand le canapé paraît bien plus séduisant. C'est encore elle qui vous amène à privilégier des aliments bénéfiques pour votre corps, même lorsque les options moins saines sont plus simples ou plus rapides.

La régularité et la mise en place de bonnes habitudes jouent également un rôle essentiel. Chaque jour où vous choisissez d'appliquer la Méthode Métabolisme Reset, vous consolidez ces habitudes et vous vous rapprochez un peu plus de votre objectif santé.

**Soyez donc vigilant face aux écarts durant ces trois prochaines semaines.**

Une citation de Paul Dewandre illustre parfaitement cette idée :

*« Ceux qui réussissent, en général, ne font rien d'extraordinaire, mais prennent la peine de faire des choses qu'il est si facile de ne pas faire ».*

C'est exactement ce que la Méthode Métabolisme Reset vous demande de faire.

Il ne s'agit pas de réaliser des exploits extraordinaires, mais d'apporter de petits changements quotidiens qui, cumulés, peuvent avoir un impact énorme sur votre santé et votre bien-être.

Alors, préparez-vous à entrer dans un état d'esprit d'apprentissage, de discipline et de constance.

Faites preuve de patience et de gentillesse envers vous-même, et rappelez-vous que vous êtes engagé dans ce parcours sur le long terme.

Avec la bonne attitude et la Méthode Métabolisme Reset, vous êtes sur la bonne voie vers une vie plus saine et plus épanouissante.

# Pourquoi vous ne perdez pas de masse grasse ?

Rentrons dans le vif du sujet ! Si vous lisez ce livre, c'est que vous avez un excès de masse grasse et que, probablement, vous êtes bloqué : vous n'arrivez pas, ou plus, à la perdre. Il peut y avoir de nombreuses raisons qui expliquent ce blocage.

**Voici néanmoins un “ best-of “ des raisons de ce blocage :**

- **Manque d'activité physique :**

Une routine d'exercices régulière est essentielle pour brûler des calories et stimuler le métabolisme. La sédentarité peut être aussi délétère que le tabagisme. La combinaison d'un régime alimentaire sain et d'une activité physique régulière est souvent la clé pour réussir la perte de masse grasse.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset : une routine d'activité physique simple est prévue.*

- **Manque de sommeil :**

Le sommeil joue un rôle crucial dans la régulation du métabolisme et des hormones qui contrôlent l'appétit. Un manque de sommeil peut accroître la sensation de faim et favoriser le grignotage, ce qui peut ralentir la perte de poids.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset : une partie de la méthode est dédiée au sommeil.*

- **Stress :**

Le stress chronique peut déclencher la production d'hormones comme le cortisol, ce qui peut augmenter l'appétit et inciter le corps à stocker des graisses, surtout autour de l'abdomen.

*En suivant ce programme, vous apprendrez à réduire son impact et à adopter des habitudes qui soutiennent votre santé globale.*

- **Peu de variété dans les exercices :**

Si la routine d'exercices reste toujours la même, le corps peut s'adapter et devenir plus efficace, brûlant ainsi moins de calories. Il est donc important de varier les exercices pour continuer à « surprendre » le corps.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset: la partie activité physique inclut beaucoup de variété.*

- **Consommation d'aliments transformés :**

Ces aliments contiennent souvent beaucoup de sucre, de graisses malsaines et de calories vides, ce qui peut entraîner un gain de poids.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset : on revient à une alimentation « vraie » et non transformée.*

- **Consommation excessive d'alcool :**

L'alcool contient des calories vides qui peuvent s'accumuler et entraîner rapidement un excès calorique. De plus, il peut stimuler l'appétit et diminuer la volonté de résister aux aliments malsains.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset: la consommation d'alcool est limitée à deux verres par semaine pendant les 21 jours.*

- **Manger trop rapidement :**

Manger rapidement peut entraîner une consommation excessive de calories avant que le corps n'ait le temps de signaler qu'il est rassasié.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset : la partie sur l'alimentation intuitive aborde ce sujet.*

- **Ne pas consommer suffisamment de protéines :**

Les protéines aident à se sentir rassasié, à stimuler le métabolisme et à préserver la masse musculaire pendant la perte de poids. Une consommation insuffisante de protéines peut rendre cette perte plus difficile.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset : les protéines sont replacées au centre de l'alimentation.*

- **Hydratation insuffisante :**

L'eau joue un rôle crucial dans le métabolisme et peut aider à réguler l'appétit. Il est important de boire suffisamment tout au long de la journée.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset : l'hydratation est considérée comme un élément central de la méthode.*

- **Manque de probiotiques dans le régime alimentaire :**

Les probiotiques peuvent contribuer à réguler le poids en améliorant la santé intestinale et en favorisant une digestion efficace.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset : si vous avez des troubles intestinaux, la partie « compléments alimentaires » pourra vous être utile.*

- **Manger par émotion :**

L'anxiété, l'ennui, la tristesse, la colère et d'autres émotions peuvent nous pousser à manger même lorsque nous n'avons pas faim. Apprendre à gérer ces émotions sans recourir à la nourriture peut faciliter la perte de poids.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset : ces sujets seront abordés dans la partie « alimentation intuitive ».*

- **Ne pas manger assez :**

Cela peut sembler contre-intuitif, mais ne pas manger suffisamment peut réellement ralentir le métabolisme et rendre la perte de poids plus difficile. L'apport calorique doit rester suffisant pour soutenir les fonctions vitales du corps.

*Ce que va apporter la Méthode Métabolisme Reset : apprendre à manger « juste » fait partie de la méthode.*

- **Manque de soutien social :**

Les personnes qui cherchent à perdre du poids ont souvent plus de succès lorsqu'elles bénéficient du soutien de leur famille et de leurs amis. En l'absence de ce soutien, la perte de poids peut devenir plus difficile.

Heureusement, il est possible de s'entourer d'une communauté bienveillante pour se sentir encouragé tout au long du processus.

- **Environnement obésogène :**

Vivre dans un environnement où la nourriture malsaine est omniprésente et l'accès à des lieux pour faire de l'exercice est limité peut entraver les efforts de perte de poids

- **Carence en vitamines et minéraux :**

Certaines vitamines et minéraux sont essentiels au bon fonctionnement des enzymes qui régulent le métabolisme. Une carence peut compliquer la perte de poids.

Si vous pensez être carencé, n'hésitez pas à en parler à votre médecin et à effectuer les analyses appropriées.

# C'est quoi la Méthode Métabolisme Reset ?

## Une notion importante : la flexibilité métabolique

Pour bien comprendre les grands principes de la Méthode Métabolisme Reset, il faut d'abord appréhender une notion fondamentale : la flexibilité métabolique.

La flexibilité métabolique correspond à la capacité d'entraîner notre corps à utiliser les réserves d'énergie qu'il a en stock. Le mot « entraîner » est important ; nous y reviendrons par la suite. Une fois cette flexibilité atteinte, notre organisme peut alors « switcher » efficacement entre les différentes sources d'énergie disponibles.

Les lipides et les glucides sont les deux principales sources d'énergie que notre corps utilise pour fonctionner. Le principe général de la flexibilité métabolique est le suivant :

Si nous consommons davantage de glucides, notre corps utilisera prioritairement ces glucides comme carburant (c'est-à-dire le sucre présent dans l'organisme).

Si nous consommons plus de lipides et moins de glucides, notre corps brûlera davantage de lipides (donc la masse grasse).

Ainsi, les personnes qui présentent une bonne flexibilité métabolique sont généralement plus efficaces pour perdre de la graisse.

La flexibilité métabolique est, à l'origine, un état normal et naturel chez toute personne disposant d'un métabolisme sain. Malheureusement, dans notre mode de vie moderne — marqué par une abondance alimentaire constante, une sédentarité omniprésente et un sommeil souvent perturbé — cette flexibilité est fréquemment altérée.

## Soyez aussi flexible qu'une voiture hybride !

C'est ici que la Méthode Métabolisme Reset intervient, en vous aidant à « réinitialiser » votre métabolisme et à retrouver cette précieuse flexibilité métabolique.

Être flexible sur le plan métabolique signifie donc que le corps est capable d'adapter efficacement son fonctionnement en fonction du carburant disponible, à l'image d'une voiture hybride qui peut fonctionner soit avec un moteur à essence, soit avec un moteur électrique.

## Comment atteindre la flexibilité métabolique ?

La clé pour comprendre la flexibilité métabolique consiste d'abord à bien saisir le rôle de l'insuline et la manière dont elle régule notre énergie. Pour rappel, l'insuline est l'hormone qui contrôle le taux de glucose dans le sang. Elle permet de « transporter » le glucose du sang vers l'intérieur des cellules.

Ainsi, après un repas riche en glucides, les niveaux d'insuline augmentent. Pendant les périodes de jeûne, ils sont très bas, et une personne disposant d'un métabolisme flexible peut alors utiliser plus facilement sa graisse corporelle comme source d'énergie. Une personne en bonne santé métabolique (et donc hormonale) peut passer efficacement des sucres aux graisses comme carburant, *tout comme une voiture hybride qui fonctionne bien peut passer de l'électricité à l'essence lorsque sa batterie est vide.*

Inversement, une personne qui consomme trop de glucides, ou qui présente une résistance à l'insuline, ne peut pas effectuer cette bascule énergétique aussi efficacement.

*(Tout comme une voiture hybride n'utilisera jamais son essence si l'on recharge sa batterie très régulièrement en électricité.)*

Comme nous allons le voir, les leviers essentiels sur lesquels il faut intervenir pour activer la flexibilité métabolique sont :

- **Avoir une Alimentation Modérée en Glucides (AMG)**
- **Pratiquer de l'activité physique**
- **Pratiquer le jeûne intermittent**
- **Respecter son sommeil**

\*Attention : le but de la Méthode Métabolisme Reset n'est pas de passer en cétose. Cela est abordé dans le chapitre sur l'AMG.

# Le taux de masse grasse

Le taux de masse grasse, ou pourcentage de graisse corporelle, est une mesure de la quantité de graisse présente dans votre corps par rapport à votre poids total.

*Par exemple, 20 % de masse grasse (MG) signifie que 20 % de votre poids est composé de graisse. Pour une personne de 70 kilos, cela représente environ 14 kilos de graisse.*

Le taux de masse grasse est souvent une mesure plus pertinente que le poids total pour évaluer la santé métabolique d'une personne, car le poids global inclut également la masse musculaire et l'eau.

Le taux de masse grasse n'est toutefois qu'un indicateur parmi d'autres. Il est tout aussi important de prendre en compte d'autres mesures, comme le tour de taille, la pression artérielle, etc.

## C'est quoi un bon taux de masse grasse ?

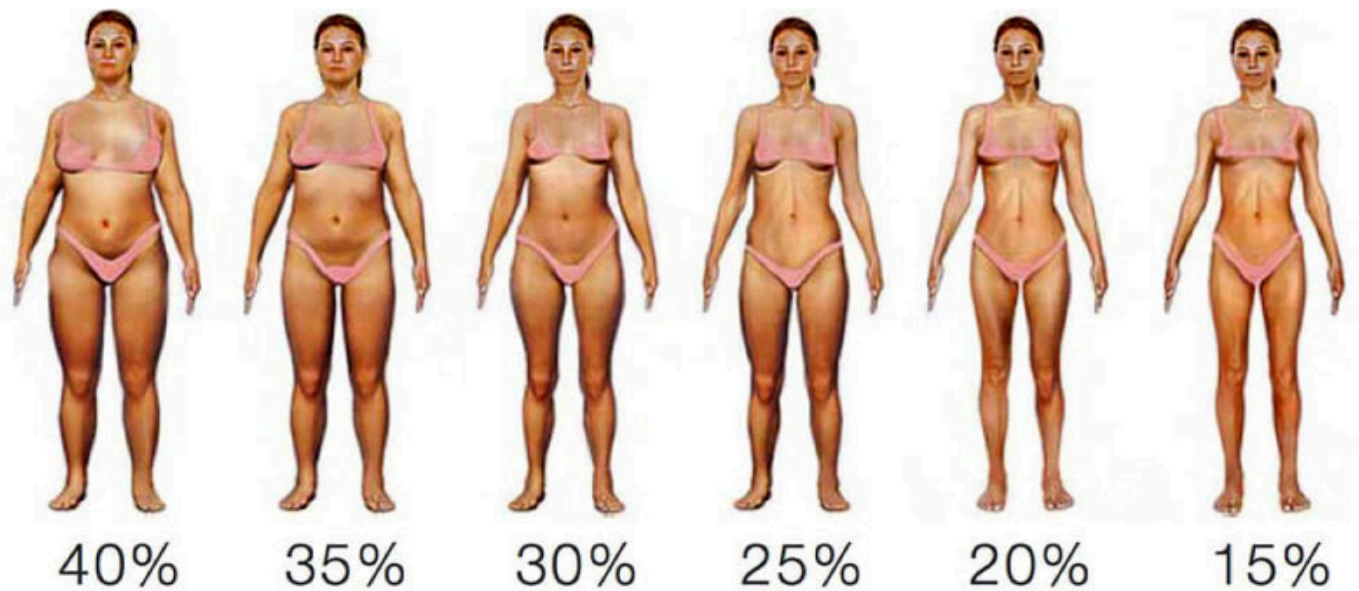
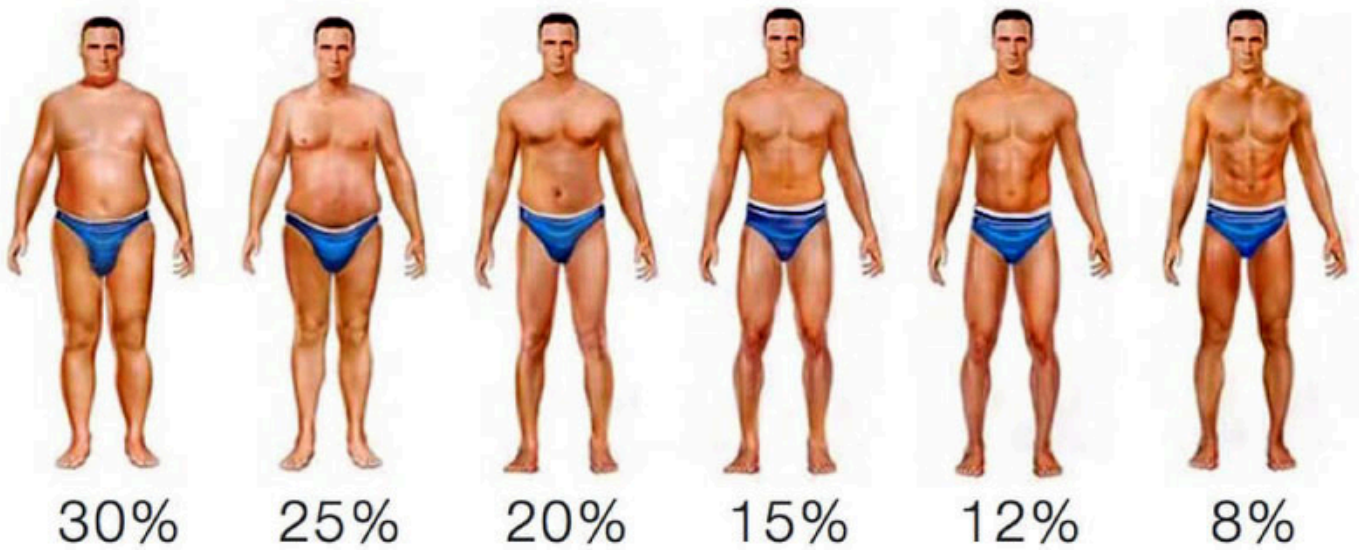
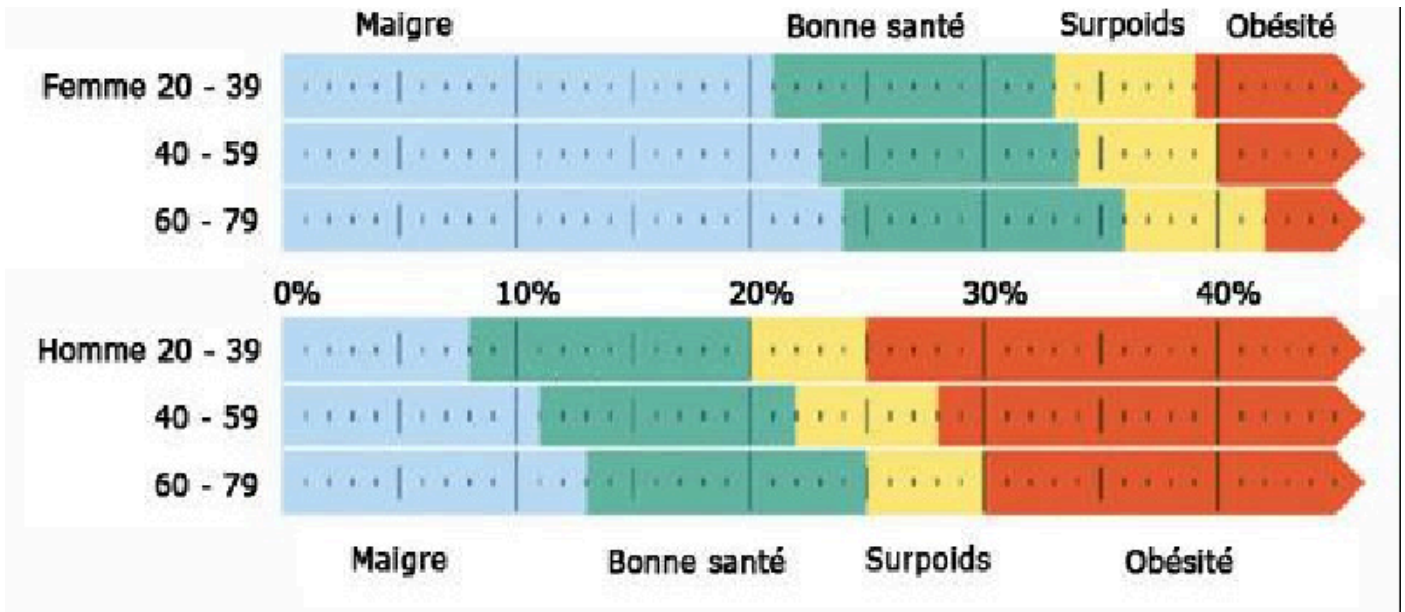
Un « bon » taux de masse grasse est celui qui est sain et adapté à votre santé globale, à votre bien-être et, dans certains cas, à vos objectifs spécifiques en matière de forme physique.

Cependant, il est important de comprendre que le « bon » taux de masse grasse varie considérablement d'une personne à l'autre.

Il dépend de nombreux facteurs, dont l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique et même la génétique.

*Par exemple, les femmes ont naturellement un taux de masse grasse plus élevé que les hommes en raison de différences physiologiques, notamment liées à la reproduction. De même, un athlète peut présenter un taux de masse grasse inférieur à la moyenne sans que cela ne soit préoccupant pour sa santé.*

Pour y voir plus clair, voici une représentation visuelle de la silhouette en fonction du taux de masse grasse. Cela peut constituer un bon point de départ pour définir le résultat que vous souhaitez atteindre grâce à la Méthode Métabolisme Reset :



# Mesurer l'évolution de votre taux de masse grasse

L'objectif de la Méthode Métabolisme Reset est donc de perdre de la masse grasse. Mais comment savoir si vous allez dans la bonne direction ?

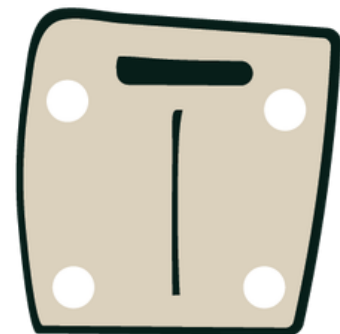
En suivant l'évolution de votre taux de masse grasse, tout simplement !

## Pourquoi est-ce important ?

Parce que vous ne pouvez améliorer que ce que vous mesurez. Sans point de référence, comment savoir si vos efforts portent leurs fruits ? C'est ici que le suivi régulier de votre taux de masse grasse prend tout son sens.

Il existe plusieurs méthodes pour évaluer votre taux de masse grasse, chacune ayant ses avantages :

- **Balance à impédance** : ces balances envoient un très léger courant électrique à travers le corps afin d'estimer la quantité de graisse présente. Elles sont simples d'utilisation et accessibles, mais peuvent manquer légèrement de précision selon votre niveau d'hydratation et d'autres facteurs.



[Voici le modèle de balance à impédance que je recom- mande.](#)

- **Analyse de la silhouette dans le miroir** : cette méthode est plus subjective, mais elle peut être utile pour observer des changements généraux dans votre silhouette. Si vous remarquez que vos vêtements vous vont mieux ou que votre silhouette s'affine, il est probable que vous perdez de la graisse.
- **Mesure des plis de la peau** : cette méthode permet également d'estimer le taux de graisse corporelle. Elle consiste à pincer la peau à certains endroits du corps afin de mesurer l'épaisseur du pli cutané.

Choisissez la méthode qui vous convient le mieux et veillez à suivre régulièrement votre taux de masse grasse.

# Quand mesurez votre taux de masse grasse ?

Pendant ces 21 prochains jours, nous effectuerons la mesure chaque lundi matin, peu de temps après le lever.

Faites la mesure :

- Avec le minimum de vêtements,
- Après être allé(e) aux toilettes,
- Avant de prendre un éventuel petit-déjeuner.

*Cela sera rappelé dans le planning de la Méthode Métabolisme Reset à la fin de ce livre.*

# Les 5 piliers de la Méthode Métabolisme Reset

Rentrons maintenant dans la partie concrète !

Voici les 5 piliers de la Méthode Métabolisme Reset qui seront détaillés dans les pages suivantes :

Pilier #1 : l'Alimentation Modérée en Glucides (AMG)

Pilier #2 : le Jeûne Intermittent

Pilier #3 : l'Alimentation Intuitive

Pilier #4 : l'Activité Physique

Pilier #5 : le Sommeil



# **Pilier #1 :** **l'Alimentation Modérée En** **Glucides (AMG)**



# Petit rappel sur les macronutriments

Lorsque l'on parle de nutrition, on parle souvent de « macronutriments ». Ce sont les éléments dont notre corps a besoin en quantité suffisante pour fonctionner correctement.

Il existe trois types de macronutriments : les lipides, les protéines et les glucides.

## Les Lipides

Les lipides, plus couramment appelés « graisses », sont essentiels à notre organisme. Ils participent à la construction de nos cellules, à la production d'hormones et constituent une source d'énergie lente.

*Exemple : l'avocat est une excellente source de lipides sains. Il contient des acides gras mono-insaturés, bénéfiques pour le cœur et la peau.*

## Les Protéines

Les protéines sont les « bâtisseurs » de notre corps. Elles sont essentielles à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'enzymes et d'hormones, ainsi qu'au maintien de notre système immunitaire. Les protéines se trouvent dans les produits animaux comme la viande, la volaille, le poisson et les œufs, mais aussi dans les végétaux tels que les légumineuses, les noix et certaines pseudo-céréales comme le quinoa.

Les protéines sont elles-mêmes constituées de 20 acides aminés, qui sont littéralement les briques de notre corps.

*Exemple : le quinoa est une source de protéines végétales complètes, ce qui signifie qu'il contient tous les acides aminés essentiels dont notre corps a besoin.*

## Les Glucides

La seule finalité des glucides est de fournir de l'énergie à notre corps. Ils se divisent en deux catégories :

Les glucides simples (comme le sucre blanc de table), qui sont rapidement assimilés par l'organisme. Ils procurent un « boost » d'énergie rapide.

Les glucides complexes (comme les fruits, les légumineuses et les céréales complètes), qui sont digérés plus lentement. Ils fournissent une énergie stable et durable.

*Exemple : les fruits sont une excellente source de glucides complexes. Grâce à leurs fibres, ils procurent une énergie constante et favorisent une meilleure sensation de satiété.*

## Les 2 sources d'énergie principales du corps

Lorsqu'il s'agit de fournir de l'énergie à notre corps, deux macronutriments jouent un rôle majeur : les glucides et les lipides.

### Les Glucides comme source d'énergie

Les glucides sont souvent considérés comme la principale source d'énergie pour notre corps. Lorsque nous consommons des aliments contenant des glucides, notre système digestif les décompose en sucres simples (comme le glucose), qui sont ensuite transportés dans la circulation sanguine. L'insuline permet alors au glucose de pénétrer dans nos cellules, où il peut être utilisé pour produire de l'énergie.

Cependant, les glucides ne constituent pas la seule source d'énergie de notre corps.

### Les Lipides comme source d'énergie

Les lipides, ou graisses, peuvent également servir de source d'énergie, notamment lorsque la consommation de glucides est réduite. Lorsque cette réduction est significative, notre corps entre en mode « cétose », et commence à décomposer rapidement les graisses en cétones, une autre forme d'énergie.

### Comme une voiture hybride

Vous pouvez comparer votre corps à une voiture hybride. Il peut fonctionner à la fois avec des glucides et des lipides, passant de l'un à l'autre en fonction de ce qui est disponible. Cette capacité à alterner entre les glucides et les lipides est un aspect clé de l'Alimentation Modérée en Glucides (AMG), qui constitue l'une des bases de la Méthode Métabolisme Reset.

## Et les Protéines ?

Les protéines peuvent également servir de source d'énergie, mais ce n'est pas leur rôle principal, et cela se produit généralement lors de jeûnes prolongés. C'est quelque chose que nous voulons éviter, car cela peut entraîner une perte de masse musculaire. Au lieu de cela, nous privilégions l'utilisation des protéines pour leur rôle essentiel dans la construction et la réparation des tissus corporels.

## Pourquoi réduire sa consommation de glucides ?

Quand il s'agit de perte de masse grasse, on pourrait penser que réduire simplement l'apport calorique total suffit. Cependant, tous les macronutriments ne se valent pas lorsqu'il s'agit de favoriser une perte de masse grasse durable et saine. C'est ici qu'intervient l'Alimentation Modérée en Glucides (AMG) de la Méthode Métabolisme Reset.

**Voici quelques avantages à adopter une Alimentation Modérée en Glucides :**

### Perte de masse grasse :

Lorsque nous consommons moins de glucides, notre corps est contraint de puiser dans ses réserves de graisse pour produire de l'énergie.

En d'autres termes, une alimentation pauvre en glucides peut transformer notre corps en véritable machine à brûler les graisses, favorisant ainsi la perte de masse grasse !

### Régulation de l'humeur

La consommation fréquente de glucides provoque des pics et des chutes de glycémie, ce qui peut entraîner des variations d'humeur et d'énergie tout au long de la journée.

En réduisant votre consommation de glucides, vous pouvez maintenir un taux de glycémie plus stable, ce qui contribue à une meilleure régulation de l'humeur.

## Sensibilité à l'insuline

Une consommation excessive de glucides, en particulier de glucides raffinés et de sucre, peut favoriser une résistance à l'insuline, un facteur de risque pour le diabète de type 2.

En adoptant une Alimentation Modérée en Glucides (AMG), vous pouvez améliorer votre sensibilité à l'insuline et contribuer à la prévention du diabète.

## Satiété

Les aliments riches en glucides ont tendance à être moins rassasiants, ce qui peut vous pousser à manger davantage. En revanche, une alimentation plus riche en protéines et en lipides, comme l'AMG, peut favoriser la satiété et vous aider à mieux contrôler votre apport calorique.

## Santé cardiovasculaire

De nombreuses études ont montré qu'une alimentation faible en glucides peut contribuer à améliorer plusieurs facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, notamment le cholestérol, la tension artérielle et les triglycérides.

## Pour ceux qui veulent aller plus loin...

Voici quelques méta-analyses qui démontrent les effets positifs d'une consommation faible en glucides :

*Sackner-Bernstein J, Kanter D, Kaul S. Dietary Intervention for Overweight and Obese Adults: Comparison of Low-Carbohydrate and Low-Fat Diets. A Meta-Analysis. PLoS One. 2015 Oct 20;10(10):e0139817. doi: 10.1371/journal.pone.0139817. eCollection 2015.*

*Huntriss R, Campbell M, Bedwell C. The interpretation and effect of a low-carbohydrate diet in the management of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Eur J Clin Nutr. 2018 Mar;72(3):311-325. doi: 10.1038/s41430-017-0019-4. Epub 2017 Dec 21. Review.*

## En résumé

La réduction de la consommation de glucides va bien au-delà de la simple perte de masse grasse. Il s'agit d'une stratégie alimentaire globale, pouvant apporter de multiples bienfaits pour votre santé et votre bien-être.

# Attention : les glucides ne sont PAS le mal absolu !

L'une des idées fausses les plus répandues à propos des régimes à faible teneur en glucides est qu'ils reposeraient sur une « diabolisation » des glucides. Ce n'est tout simplement pas vrai.

Dans la Méthode Métabolisme Reset, l'objectif n'est pas d'éliminer les glucides de votre alimentation, mais plutôt de vous aider à **les consommer de manière plus équilibrée et plus saine.**

Il est crucial de comprendre que tous les glucides ne se valent pas. Il existe une grande différence entre les glucides raffinés, comme le sucre blanc et la farine blanche, et les glucides complexes présents dans les aliments entiers, tels que les fruits et les légumes. Les premiers peuvent provoquer une hausse rapide de la glycémie, tandis que les seconds fournissent une libération d'énergie plus lente et plus durable.

Le monde moderne nous pousse souvent vers une consommation excessive de glucides raffinés. Des produits tels que les sodas, les encas emballés, les pains blancs, les pâtisseries et les desserts sont omniprésents et très tentants. Cependant, une consommation excessive de ces aliments peut contribuer à de nombreux problèmes de santé, comme l'obésité et le diabète de type 2.

En revanche, une Alimentation Modérée en Glucides (AMG) nous incite à privilégier des glucides de qualité. Ces aliments apportent non seulement de l'énergie, mais aussi des fibres, des vitamines, des minéraux et d'autres nutriments essentiels pour la santé.

**Ainsi, la Méthode Métabolisme Reset n'est PAS une guerre contre les glucides !**

**C'est, au contraire, une invitation à redécouvrir une consommation saine et équilibrée de glucides, en accord avec les besoins et le bien-être de votre corps.**

# Nous consommons trop de glucides dans le monde moderne

Dans le monde moderne, notre consommation de glucides a fortement augmenté ces dernières décennies.

En ce qui concerne le sucre, par exemple, sa consommation a augmenté de 46 % au niveau mondial entre 1980 et 2014. De plus, aux États-Unis, l'apport calorique quotidien moyen a augmenté d'environ 23 % entre 1970 et 2010, avec près de la moitié de ces calories provenant de deux groupes alimentaires : les farines et céréales (581 calories, soit 23,4 %) et les graisses et huiles (575 calories, soit 23,2 %), contre un total combiné de 37,3 % en 1970. En outre, la consommation de céréales, principalement sous forme de pains, pâtisseries et autres produits de boulangerie, a augmenté de 29 % depuis 1970, ce qui représente environ 55,4 kilogrammes par an ([source](#)).

## **Dans notre quotidien, les mauvais glucides sont donc omniprésents !**

*Prenons le pain blanc, très consommé en France. Il est souvent fabriqué à partir de farine raffinée, dépourvu de fibres et de nutriments essentiels. De plus, il possède un index glycémique élevé, ce qui signifie qu'il peut provoquer une hausse rapide de la glycémie.*

*Autre exemple courant : les boissons sucrées. Un soda standard de 330 ml contient environ 35 g de sucre, soit l'équivalent de 7 cuillères à café. Une consommation régulière de ces boissons a été associée à l'obésité, au diabète de type 2, à la maladie du foie gras et à d'autres problèmes de santé.*

Les encas industriels, plats préparés, pâtisseries et confiseries sont d'autres exemples d'aliments riches en glucides raffinés et en sucres ajoutés.

En choisissant une Alimentation Modérée en Glucides (AMG), nous pouvons rompre avec ces habitudes alimentaires dommageables et redécouvrir les bienfaits d'une alimentation équilibrée et saine dans le cadre de la Méthode Métabolisme Reset.

# Une surconsommation très (très) récente dans l'histoire de l'Humanité

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, qui vivaient à l'époque paléolithique, avaient une alimentation principalement composée de protéines et de lipides, les glucides provenant surtout de sources non raffinées comme les fruits, les légumes et les racines.

En effet, dans la nature, les glucides sous leur forme la plus simple, le sucre, sont rarement abondants. Ils se trouvent généralement mélangés avec d'autres composés dans des structures complexes. Pensez aux pommes, aux oranges, au brocoli et à d'autres légumes : ces aliments contiennent des glucides, mais en quantité bien moindre que nos produits transformés modernes.

Ce n'est qu'avec le début de l'agriculture, il y a environ 10 000 ans, que les glucides ont commencé à occuper une place de plus en plus importante dans notre alimentation. Puis, avec l'avènement de la Révolution Industrielle, les glucides sont devenus hyper-accessibles.

**Il est essentiel de comprendre que nos corps n'ont pas été conçus pour gérer l'apport massif de glucides simples et raffinés que la plupart d'entre nous consomment aujourd'hui.**

En revenant à une Alimentation Modérée en Glucides (AMG), nous alignons davantage notre alimentation sur celle pour laquelle notre corps a été conçu, ce qui contribue naturellement à une meilleure santé et à un poids plus optimal dans le cadre de la Méthode Métabolisme Reset.

# La consommation de mauvais glucides et la résistance à l'insuline

>> schéma

Il est primordial de comprendre le rôle de l'insuline et la manière dont notre consommation moderne de mauvais glucides affecte son fonctionnement.

L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Son rôle principal est de réguler la quantité de glucose (sucre) dans notre sang. Lorsque nous consommons des glucides, ils sont décomposés en glucose dans notre corps. Cela provoque une augmentation du taux de glucose dans le sang, ce qui déclenche la production d'insuline. L'insuline agit alors comme une clé, permettant au glucose de pénétrer dans les cellules où il est utilisé comme source d'énergie.

Cependant, lorsque nous consommons trop de glucides, en particulier des glucides raffinés et des sucres ajoutés, notre corps est constamment inondé de glucose. En réponse, le pancréas produit de plus en plus d'insuline. Avec le temps, cela peut conduire à **la résistance à l'insuline**, un phénomène où nos cellules deviennent « sourdes » à l'insuline et n'absorbent plus efficacement le glucose. Cela laisse un excès de glucose dans le sang (hyperglycémie), ce qui peut entraîner à long terme des problèmes de santé tels que le diabète de type 2, l'obésité et bien d'autres complications indésirables.

En adoptant une Alimentation Modérée en Glucides (AMG), nous aidons notre corps à reprendre le contrôle de ce processus. En consommant moins de glucides, nous réduisons la demande en insuline. Cela contribue à rétablir la sensibilité à l'insuline, à mieux réguler le taux de sucre dans le sang et, au final, à favoriser la perte de masse grasse.

De plus, une AMG encourage la consommation de glucides de qualité, qui se décomposent plus lentement et ne provoquent pas de pics d'insuline. Ces glucides sont également généralement riches en fibres, ce qui favorise la satiété et aide à contrôler l'appétit.

# Pourquoi ne pas réduire les protéines ou les lipides ?

Pourquoi cibler spécifiquement les glucides ? Pourquoi ne pas simplement réduire les protéines ou les lipides ?

Les points précédents ont répondu en partie à cette question.

Mais au-delà de ces explications, il est important de comprendre **la notion d'acides aminés essentiels et d'acides gras essentiels.**

Les acides aminés sont les composants constitutifs des protéines. Parmi les 20 acides aminés existants, neuf sont dits « essentiels », car notre corps ne peut pas les synthétiser lui-même. Ils doivent donc obligatoirement être apportés par l'alimentation.

De même, il existe des acides gras essentiels. Ce sont des lipides que notre organisme ne peut pas produire seul, comme les Oméga-3. Ils jouent un rôle crucial dans de nombreuses fonctions du corps, notamment la formation des membranes cellulaires, le développement et le fonctionnement du cerveau, ainsi que la régulation de l'inflammation.

**En revanche, il n'existe PAS de glucides essentiels !**

Notre corps est capable de produire tout le glucose nécessaire à partir d'autres sources, comme les lipides et les protéines, grâce à un processus appelé **néoglucogenèse**. C'est pourquoi réduire la consommation de glucides peut être une stratégie efficace pour favoriser la perte de masse grasse et améliorer la santé globale, sans compromettre le fonctionnement optimal de l'organisme.

Même si cela a déjà été précisé, il est important de le rappeler : l'objectif n'est pas d'éliminer complètement les glucides de notre alimentation, mais d'adopter une Alimentation Modérée en Glucides (AMG) qui privilégie les bons glucides, riches en fibres, vitamines et minéraux, dans le cadre de la Méthode Métabolisme Reset.

# Réduire ses glucides : des effets secondaires et temporaires quasi-inévitables

Passer à une Alimentation Modérée en Glucides (AMG) peut représenter un changement important pour votre corps, surtout si vous consommez actuellement beaucoup de glucides. Comme tout changement, cela peut s'accompagner d'effets secondaires temporaires.

**Vous pourriez, par exemple, ressentir des migraines, une fatigue inhabituelle, voire de petites hypoglycémies.**

Cela s'explique par le fait que votre corps, habitué à utiliser les glucides comme principale source d'énergie, doit désormais s'adapter pour puiser son énergie principalement à partir des graisses. Cette transition peut prendre quelques jours, le temps que votre organisme se reconfigure pour devenir plus efficace dans l'utilisation des graisses comme carburant.

Un peu comme une voiture hybride passant du moteur électrique au moteur thermique, il peut y avoir quelques accoups (oui, cela se fait généralement très rapidement, mais l'analogie aide à comprendre le principe).

Pour mieux comprendre ces symptômes, prenons une analogie : imaginez que vous repreniez le sport après une longue pause. Les premiers jours, vous êtes essoufflé, vous transpirez davantage, vous avez le visage rouge et des courbatures. Chaque mouvement peut alors sembler difficile. Mais ces inconforts sont temporaires : avec le temps, vos muscles se renforcent, votre endurance s'améliore et la pratique devient plus agréable et moins éprouvante.

Il en va de même avec la transition vers une AMG. Ces symptômes, parfois appelés « grippe low carb », sont souvent temporaires et peuvent être atténués en restant bien hydraté et en vous accordant du temps pour vous reposer et vous adapter.

**N'oubliez pas : chaque individu est unique et la manière dont chacun réagit à un changement alimentaire peut varier.**

**Dans l'ensemble, ces effets temporaires sont un signe que votre corps s'adapte à une nouvelle source d'énergie plus efficace et durable dans le cadre de la Méthode Métabolisme Reset !**

# Faut-il consommer une Alimentation Modérée en Glucides tout le temps ?

L'adoption d'une Alimentation Modérée en Glucides (AMG) est une approche puissante pour perdre de la masse grasse, améliorer votre sensibilité à l'insuline, votre humeur et votre énergie globale. Cependant, cela ne signifie pas que vous devez suivre cette approche strictement à chaque repas, chaque jour, tout le temps.

La clé de la réussite à long terme de toute approche alimentaire, y compris l'AMG, est la flexibilité. C'est particulièrement important pour prévenir le risque d'orthorexie, c'est-à-dire l'obsession malsaine d'une alimentation « parfaite ».

Il est donc essentiel de trouver un équilibre entre le maintien d'une alimentation saine la plupart du temps et la permission de faire des exceptions pour les occasions spéciales, les repas sociaux, ou tout simplement parce que vous en avez envie (nous en reparlerons dans la partie sur l'Alimentation Intuitive).

Rappelez-vous : la vie est faite pour être vécue et savourée. Si votre meilleur(e) ami(e) vous invite à son anniversaire et sert votre gâteau préféré, ne vous privez pas d'une part sous prétexte de respecter votre AMG. Si vous êtes en vacances loin de chez vous et souhaitez goûter une spécialité locale riche en glucides, profitez-en !

Les exceptions ponctuelles ne vont pas saboter vos progrès.

Au final, le but est de faire de l'AMG votre mode de vie par défaut, tout en restant flexible pour apprécier les moments spéciaux sans stress ni culpabilité.

**Si la plupart du temps vous optez pour une alimentation riche en protéines et en bonnes graisses, avec une modération des glucides, votre corps apprendra à passer efficacement d'un type de carburant à l'autre (rappelez-vous la notion de flexibilité métabolique), tout comme une voiture hybride passe de l'électricité à l'essence.**

La Méthode Métabolisme Reset est conçue pour vous aider à créer un équilibre durable : un mode de vie alimentaire qui favorise la santé et le bien-être, sans sacrifier la joie de manger. 😊

# Concrètement, cela veut dire quoi “Consommation Modérée” en glucides ?

## Une question qui n’a pas trop de sens

En réalité, demander « *combien de glucides devrais-je consommer chaque jour ?* » revient un peu à demander « combien de vêtements devrais-je porter chaque jour ? » La réponse à ces deux questions dépend de nombreux facteurs : votre âge, votre sexe, votre niveau d’activité physique, le climat dans lequel vous vivez (dans le cas des vêtements), et bien d’autres éléments.

Il en va de même pour les glucides. Par exemple, une femme de 50 ans travaillant à un bureau toute la journée n’aura pas les mêmes besoins en glucides qu’un homme de 20 ans pratiquant un sport intense de manière régulière.

## La courbe des glucides où l’obligation de généraliser un minimum

Cela dit, pour rendre la Méthode Métabolisme Reset simple et facile à comprendre, il est nécessaire de fournir des directives générales. Parfois, il n’y a pas d’autre choix : il faut faire des généralités, sinon nous risquons de ne pas avancer.

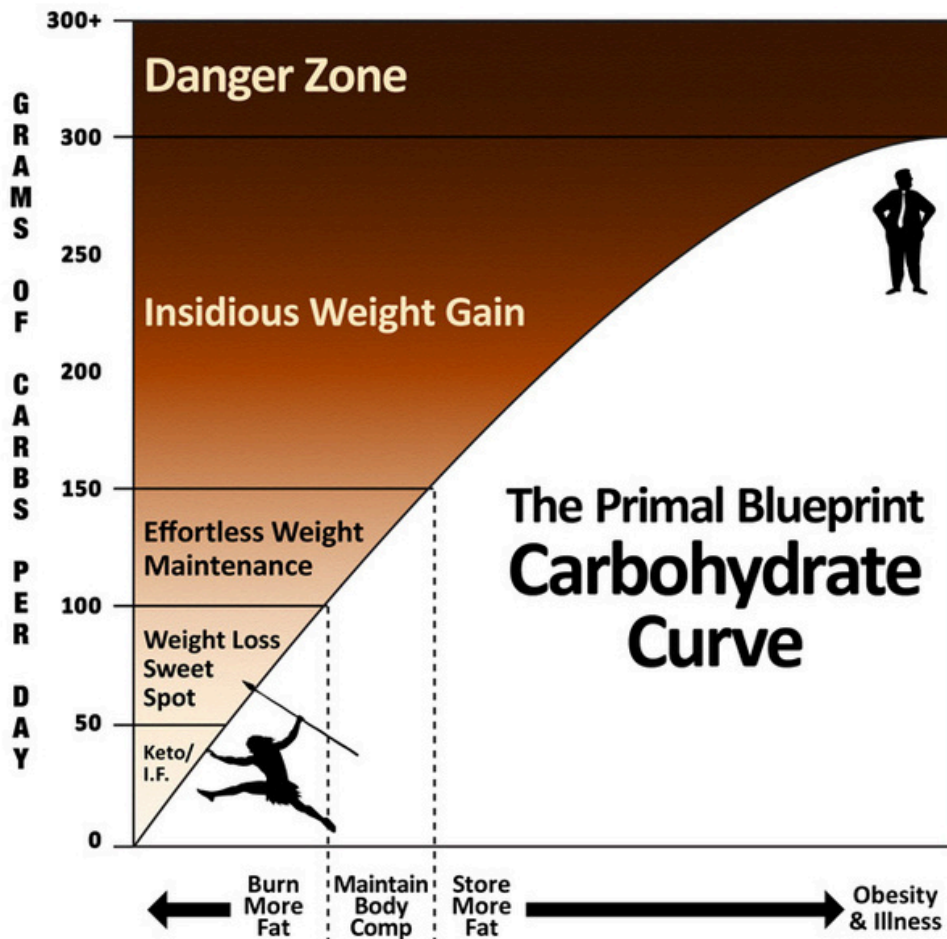
Pour cela, nous allons utiliser le fameux graphique « *The Primal Blueprint Carbohydrate Curve* ». Cette courbe des glucides illustre comment la consommation de glucides peut influencer la perte ou la prise de masse grasse.

Voici une traduction et une analyse de cette infographie :

- **0-50 grammes par jour : cétose / Perte de graisse accélérée**

À ce niveau de consommation de glucides, votre corps entre en cétose, un état où il utilise principalement les graisses comme source d’énergie. C’est également l’état atteint lors d’un jeûne ou d’un régime cétogène très strict.

Vous pouvez vous attendre à une perte de graisse plus rapide dans cette situation, mais cela peut être difficile à maintenir sur le long terme pour beaucoup de personnes.



- **50-100 grammes par jour : perte de masse grasse sans effort**

C'est le seuil que nous visons dans la Méthode Métabolisme Reset. À ce niveau, vous consommez suffisamment de glucides pour rester satisfait et maintenir votre énergie, tout en évitant de freiner la perte de graisse. C'est le point d'équilibre idéal pour une perte de masse grasse régulière et durable.

- **100-150 grammes par jour : maintenance du poids**

Si votre objectif est de maintenir votre poids actuel, c'est ce niveau de consommation de glucides qu'il faut viser. À ce palier, vous consommez suffisamment de glucides pour stabiliser votre poids, tout en évitant une prise de masse significative.

- **150-300 grammes par jour : prise de poids progressif**

À ce niveau de consommation de glucides, beaucoup de personnes commencent à prendre du poids. Cela est souvent lié à un excès de calories et à l'effet de l'insuline, qui favorise le stockage des graisses.

- **Plus de 300 grammes par jour : risque élevé de maladies métaboliques**

À ce niveau, une consommation excessive de glucides peut augmenter le risque de maladies métaboliques, telles que le diabète de type 2, l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Cela résulte souvent d'un régime très riche en glucides raffinés et en sucres ajoutés.

## Conclusion

À partir de ce que nous avons vu précédemment, et dans le cadre de la Méthode Métabolisme Reset :

**il est généralement recommandé de viser une consommation moyenne inférieure à 100 grammes de glucides par jour.**

Cette quantité constitue un bon point de départ pour la plupart des personnes souhaitant perdre de la masse grasse et améliorer leur santé.

Cependant, il est important de souligner que ces chiffres ne sont qu'indicatifs. Selon votre métabolisme, votre mode de vie et vos objectifs de santé, vous pourrez éventuellement ajuster votre consommation de glucides à la hausse ou à la baisse.

La Méthode Métabolisme Reset est une approche flexible et adaptable, qui vous permet de modifier votre apport en glucides selon vos besoins spécifiques.

C'est vous qui gardez le contrôle. En restant attentif à la manière dont votre corps réagit aux différents niveaux de glucides, vous pourrez ajuster votre régime pour atteindre vos objectifs de perte de masse grasse et de santé globale.

# Les glucides au quotidien

Finalement, quels sont les glucides qu'il est possible de consommer ?

## Les bons glucides

Ces glucides devraient constituer la majeure partie de votre consommation quotidienne. Ils sont nutritifs, riches en fibres et présentent généralement un faible indice glycémique :

- Légumes non féculents : courgettes, brocolis, épinards, chou-fleur, poivrons, etc.
- Fruits à faible teneur en sucre : baies, avocats, pommes, pêches, etc.
- Légumineuses : lentilles, haricots noirs, pois chiches, etc.
- Pseudo-céréales : quinoa, riz basmati, sarrasin, etc.

## Les glucides à consommer avec parcimonie

Ces glucides sont plus riches en sucre ou en amidon, mais peuvent tout de même être inclus dans une alimentation équilibrée, en petites quantités :

- Fruits à teneur moyenne en sucre : bananes, raisins, mangues, etc.
- Légumes féculents : pommes de terre, carottes, betteraves, etc.
- Céréales raffinées complètes : pain, pâtes, riz blanc, etc.
- Légumineuses plus féculentes : pois, haricots blancs, etc.

## Les glucides à éviter absolument

Ces glucides devraient être évités autant que possible. Ils sont souvent transformés, riches en sucre et/ou en amidon, et apportent très peu de nutriments :

- Les aliments transformés : biscuits, chips, plats préparés, etc
- Les boissons sucrées : soda, jus de fruits industriels, boissons énergétiques, etc
- Les confiseries : bonbons, chocolat au lait, pâtisseries, etc
- Les produits de boulangerie : pain blanc, viennoiseries, gâteaux, etc

# Comment contrôler sa quantité de glucides journalière ?

*“Oh non, il va falloir peser ses aliments !”*

Je vais aborder un aspect essentiel pour réussir la Méthode Métabolisme Reset : contrôler la quantité de glucides que vous consommez chaque jour.

Je vais vous rassurer rapidement : je n'aime pas compter ou peser ce que l'on mange. **Mais, exceptionnellement, nous allons suivre nos glucides pendant 3 semaines, juste le temps de ce challenge.**

**Le but principal est de réaliser que la consommation de glucides peut grimper très rapidement !**

Même si cela peut sembler fastidieux, peser et compter vos glucides pendant ces 3 semaines sera une expérience éducative. Cela vous permettra de comprendre exactement où se cachent les glucides dans votre alimentation et comment ils s'additionnent tout au long de la journée.

**Vous serez peut-être surpris de constater combien de glucides vous consommez réellement, surtout si vous n'avez jamais fait ce type de suivi auparavant.**

De plus, compter vos glucides vous donne le contrôle sur votre alimentation. Vous aurez une meilleure idée de ce que vous mangez et de l'impact de ces aliments sur votre corps. Vous pourriez découvrir que certains aliments que vous pensiez sains sont en réalité très riches en glucides.

Et inversement, certains aliments que vous pensiez éviter peuvent en fait être intégrés à votre alimentation.

**Cela dit, il est important de souligner que le but n'est pas de devenir obsédé par les chiffres ni de se sentir coupable de manger certains aliments.**

C'est avant tout une question d'éducation et de sensibilisation. Cette période est une occasion d'apprendre et de faire des choix éclairés.

Et souvenez-vous, ce n'est que pour 3 semaines.

Une fois que vous aurez une bonne compréhension de ce qu'est une Alimentation Modérée en Glucides, vous pourrez probablement arrêter de compter avec autant de précision. Vous aurez acquis une nouvelle compétence : savoir estimer la quantité de glucides dans vos repas sans avoir besoin d'une balance ou d'une application de suivi des calories.

C'est le moment d'apprendre, de vous adapter et de prendre de nouvelles habitudes alimentaires. Ne voyez pas cela comme une corvée, mais comme un outil puissant pour atteindre vos objectifs de perte de graisse.

## Les meilleurs outils pour suivre sa consommation de glucides

Voici quelques applications et sites qui vous permettent de suivre votre consommation de glucides :

Pour les trouver, il suffit de taper leur nom dans Google Play (Android) ou dans l'Apple Store (iPhone / iPad).

Il n'existe pas de meilleure application universelle. Le plus important est de les tester afin de trouver celle avec laquelle VOUS êtes le plus à l'aise.

**⚠ Attention : certaines de ces applications peuvent être en anglais et/ou proposer des versions payantes.**

Voici les applications généralement conseillées par les utilisateurs de la Méthode Métabolisme Reset :

- **Gluci-Chek : diabète & glucides**
- **Calculatrice Glucides**
- **MyFitnessPal**
- **YAZIO**
- **Food**
- **CarbManager : permet de créer ses propres recettes ou de scanner un code-barres**
- **FatSecret**
- **Lifesum**
- **Foodiet : très pratique avec une balance de cuisine connectée**

**Rappel : durant les 21 jours du challenge, vous devez limiter votre consommation de glucides à 50–100 grammes par jour maximum.**

Pour vous donner une idée de la manière dont ces applications fonctionnent, voici quelques exemples concrets :

### • Exemple 1 : Petit-déjeuner

Disons que vous commencez la journée avec un yaourt nature et quelques baies. Vous entrez ces informations dans l'application et découvrez que votre portion de yaourt contient environ 10 grammes de glucides, et vos baies environ 15 grammes. Vous avez donc consommé 25 grammes de glucides pour votre petit-déjeuner.

### • Exemple 2 : Déjeuner

Pour le déjeuner, vous avez préparé une salade composée de légumes à faible IG, de quinoa et de poulet grillé. En utilisant l'application, vous calculez que votre portion de quinoa contient environ 20 grammes de glucides, et les légumes environ 10 grammes. Votre déjeuner totalise donc 30 grammes de glucides.

### • Exemple 3 : Dîner

Le soir, vous préparez un plat de pâtes complètes aux légumes et à la sauce tomate. Grâce à l'application, vous découvrez que votre portion de pâtes complètes contient 40 grammes de glucides, et les légumes ainsi que la sauce tomate environ 15 grammes. Votre dîner s'élève donc à 55 grammes de glucides.

En additionnant les glucides de chaque repas, vous obtenez un total de 110 grammes de glucides pour la journée. Cela dépasse légèrement la limite supérieure recommandée de 100 grammes.

Pour réduire cette quantité, vous pouvez ajuster les portions ou remplacer certains aliments par des alternatives à IG plus bas ou à teneur réduite en glucides.



# Dois-je continuer à compter les glucides après le challenge de 21 jours ?

J'aimerais vous dire que non, ce n'est pas nécessaire. Mais en vérité, comme très souvent, la bonne réponse est : ça dépend.

Cela dépend principalement de deux points importants :

- Avez-vous atteint votre objectif de taux de masse grasse ?
- Avez-vous une meilleure conscience de la quantité de glucides que vous consommez chaque jour ?

Si la réponse est **OUI** à ces deux questions, alors vous pouvez arrêter de compter vos glucides.

Si la réponse est **NON**, il pourrait être utile de continuer à compter pendant un certain temps. Cela vous aidera à maintenir votre progression et à éviter de retomber dans de vieux schémas alimentaires.

Il est également possible que, même si vous avez atteint votre objectif de taux de masse grasse, vous trouviez utile de continuer à surveiller ponctuellement votre consommation de glucides, juste pour vérifier que vous restez sur la bonne voie. Après tout, il est facile de revenir lentement à des habitudes alimentaires moins saines sans s'en rendre compte.

Finalement, la décision de continuer ou non à compter vos glucides après ce challenge de 21 jours est très personnelle. Chacun de nous est différent : objectifs, habitudes alimentaires et réponses corporelles varient d'une personne à l'autre.

Ce qui est important, c'est de trouver une approche qui fonctionne pour vous sur le long terme, qui vous aide à maintenir une Alimentation Modérée en Glucides et à atteindre vos objectifs de santé.

**Et souvenez-vous : l'objectif ultime n'est pas de compter les glucides toute votre vie !**

Le but est de développer une nouvelle façon de manger, plus saine et équilibrée, qui vous permettra de maintenir votre taux de masse grasse souhaité sans avoir besoin de compter ou de mesurer quoi que ce soit.

Donc, si vous êtes capable de maintenir une Alimentation Modérée en Glucides sans compter, allez-y !

Si vous trouvez utile de continuer à compter, c'est très bien aussi. **L'important est de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.**

## Quelle quantité de glucides dois-je cibler après le challenge ?

Une fois que vous avez terminé ce challenge de 21 jours, votre objectif devrait être de maintenir une consommation de glucides en accord avec vos objectifs de santé et votre taux de masse grasse.

**En vous référant à la courbe des glucides abordée précédemment, vous constaterez que l'idéal se situe généralement entre 50 et 150 grammes de glucides par jour.**

Il est important de noter que ces chiffres ne sont pas des limites strictes, mais des indications.

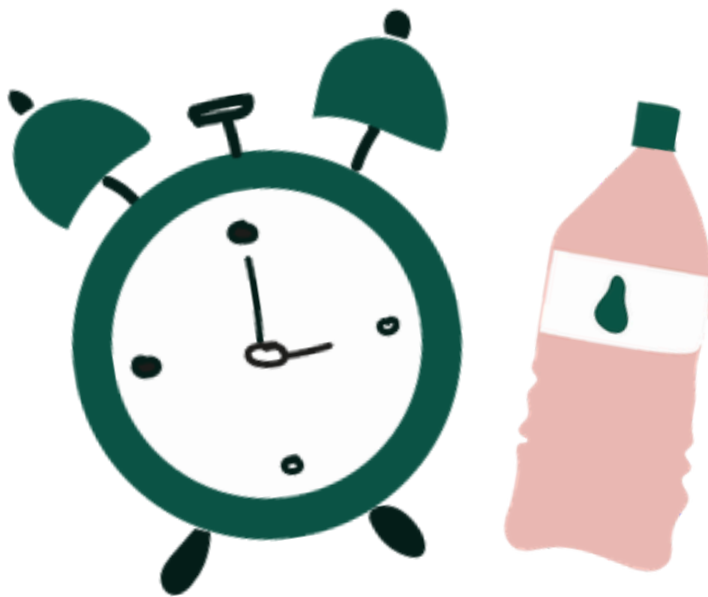
Chacun de nous est unique et notre corps peut réagir différemment aux glucides. Certaines personnes devront rester plus proches du seuil inférieur pour maintenir leur taux de masse grasse, tandis que d'autres pourront consommer davantage de glucides sans que cela n'affecte leur santé.

En cas d'excès ponctuel, il n'est pas nécessaire de s'inquiéter ni de culpabiliser. Nous sommes tous humains et certains jours, nous mangeons plus que prévu. Dans ce cas, il peut être utile de revenir temporairement aux valeurs du challenge, avec une consommation de glucides inférieure à 100 grammes pendant quelques jours, afin de rééquilibrer l'excès et soutenir le maintien de votre taux de masse grasse.

Pour résumer, le but de l'Alimentation Modérée en Glucides et de la Méthode Métabolisme Reset n'est pas de suivre un régime strict, mais de développer de nouvelles habitudes alimentaires plus saines et durables.



## **Pilier #2: le jeûne intermittent**



# Les bases du jeûne intermittent

Le jeûne intermittent n'est pas vraiment un régime, mais plutôt un modèle de consommation alimentaire.

**Il ne dicte pas ce que vous devez manger, mais plutôt quand vous devez manger.**

Historiquement, les heures de repas structurées sont relativement récentes. Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ne pouvaient pas manger à intervalles réguliers comme nous aujourd'hui. Leur alimentation dépendait de la disponibilité de la nourriture, ce qui signifiait souvent des heures, voire des jours, sans manger.

**Ainsi, il est naturel pour notre corps de pouvoir fonctionner sans prendre trois repas par jour.**

Le modèle actuel de trois repas quotidiens est davantage une construction sociale qu'un besoin physiologique, adapté à notre mode de vie moderne : un petit-déjeuner rapide avant le travail, un déjeuner à midi et un dîner en soirée.

Cependant, consommer ses besoins caloriques dans un laps de temps plus court, par exemple sur deux repas au lieu de trois, peut apporter plusieurs avantages :

- **Repos digestif et cétose légère** : en espaçant vos repas, votre corps a une pause de la digestion et peut entrer dans un état de « cétose légère », où il commence à puiser dans les graisses pour produire de l'énergie. Cela favorise la perte de masse grasse et soutient votre métabolisme.
- **Amélioration de la sensibilité à l'insuline** : lorsque nous mangeons constamment, notre corps produit en permanence de l'insuline pour gérer le glucose sanguin. Le jeûne intermittent offre une pause à cette production, ce qui aide à prévenir la résistance à l'insuline, un facteur clé dans la prévention du diabète de type 2.
- **Clarté mentale et concentration** : de nombreuses personnes rapportent une meilleure concentration pendant les périodes de jeûne. Sans la digestion comme distraction, le corps peut se consacrer à d'autres fonctions essentielles, comme la réparation cellulaire et le maintien des fonctions cérébrales.

**Ainsi, même si le jeûne intermittent peut sembler inhabituel dans notre société où les repas sont fréquents, il représente en réalité une approche plus naturelle et efficace pour organiser sa consommation alimentaire.**

## **Les avantages du jeûne intermittent pour la perte de grasse et la santé**

Intégrer le jeûne intermittent à votre routine peut apporter de nombreux bénéfices, tant pour votre santé que pour votre silhouette.

Voici les principaux :

### **Perte de masse grasse**

Le jeûne intermittent aide à réduire le poids, et surtout la masse grasse. Lors des périodes sans repas, votre corps utilise ses réserves de graisse comme source d'énergie. Comme ces jeûnes restent courts, ils n'affectent pas la masse musculaire, ce qui est essentiel pour maintenir un métabolisme efficace.

### **Augmentation de la sensibilité à l'insuline**

Comme expliqué précédemment, le jeûne intermittent contribue à améliorer la sensibilité à l'insuline. Autrement dit, votre corps gère plus efficacement le sucre sanguin, ce qui aide à réduire le risque de développer des troubles métaboliques comme le diabète de type 2.

### **Renforcement de la santé cardiovasculaire**

Le jeûne intermittent peut également soutenir la santé cardiovasculaire en agissant sur différents facteurs de risque, comme la tension artérielle, le cholestérol et les triglycérides sanguins.

## Santé du cerveau

Il peut aussi améliorer la mémoire, la concentration et favoriser la création de nouvelles cellules nerveuses. De plus, il offre une protection contre certains troubles neurodégénératifs, tels que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

## Et dans le cadre de la Métabolisme Reset ?

Le jeûne intermittent complète parfaitement l'Alimentation Modérée en Glucides.

Il favorise non seulement la perte de masse grasse, mais contribue aussi à stabiliser vos niveaux d'énergie et à améliorer la sensibilité à l'insuline, créant ainsi les conditions idéales pour une gestion durable du poids.

**Donc oui, le jeûne intermittent est un outil très efficace pour soutenir une perte de graisse stable et optimiser votre santé globale.**

# Les différentes approches du jeûne intermittent

Le jeûne intermittent, aussi connu sous le nom de **fasting**, n'a pas de format unique. Il existe plusieurs façons de le pratiquer, et le secret est de choisir celle qui s'adapte le mieux à votre mode de vie, à votre rythme et à votre corps.

Il est conseillé de commencer doucement et de progresser graduellement, ce qui permet à votre corps de s'habituer au changement.

## Le 12/12

Le 12/12 est la forme la plus douce du jeûne intermittent. Elle consiste à diviser votre journée en deux parties égales : 12 heures de jeûne et 12 heures d'alimentation.

*Par exemple, si vous prenez votre petit-déjeuner à 8 h du matin, vous terminerez de manger à 20 h le soir. Le 12/12 est souvent une excellente introduction au "vrai" jeûne intermittent, car il s'adapte assez naturellement aux habitudes alimentaires de la plupart des gens.*

Comme pour les autres formats, la période de jeûne a lieu en grande partie pendant la nuit, ce qui facilite grandement sa mise en pratique.

## Le 16/8

Le 16/8 est probablement le protocole de jeûne intermittent le plus populaire. Comme son nom l'indique, il consiste à jeûner pendant 16 heures et à manger pendant une fenêtre de 8 heures. Par exemple, vous pourriez choisir de manger entre 12 h et 20 h, et jeûner de 20 h à 12 h le lendemain.

Cela signifie simplement sauter le petit-déjeuner, un repas que beaucoup trouvent facile à éliminer.

## Le 18/6

Le 18/6 est une forme un peu plus intense de jeûne intermittent. Il consiste à jeûner pendant 18 heures et ne laisse qu'une fenêtre de 6 heures pour manger. Par exemple, vous pourriez manger entre 13 h et 19 h. Dans ce format, il est généralement plus pratique de sauter le petit-déjeuner et de prendre un déjeuner tardif.

*Personnellement, c'est ce format que je pratique très souvent.*

Chaque protocole présente ses propres avantages, et aucun n'est intrinsèquement meilleur qu'un autre.

L'important est de trouver celui qui s'intègre le mieux à votre style de vie et à vos objectifs. N'oubliez pas que le jeûne intermittent est avant tout un outil, et non une fin en soi.

## Comment intégrer le jeûne intermittent dans la Méthode Métabolisme Reset ?

**Le jeûne intermittent est un outil complémentaire, et non obligatoire, dans la Méthode Métabolisme Reset.**

Il peut aider à accélérer vos résultats en matière de perte de masse grasse et à améliorer votre santé métabolique.

Cependant, sa mise en pratique doit se faire de manière réfléchie et progressive afin d'éviter tout inconfort ou stress inutile pour votre corps.

**Il est également important de rappeler que le jeûne intermittent ne doit pas vous amener à un déficit calorique.**

L'objectif n'est pas de supprimer un repas, mais de réorganiser la répartition de vos calories sur la journée. Autrement dit, vous devriez toujours consommer autant de calories que d'ordinaire, simplement sur une période de temps réduite.

**Concernant le planning des repas, un petit-déjeuner est prévu dans la Méthode Métabolisme Reset. Si vous pratiquez le jeûne intermittent, vous pouvez donc décaler ce repas pour le consommer sous forme de collation pendant votre fenêtre de repas, ou l'inclure comme dessert au déjeuner ou au dîner.**

La Méthode Métabolisme Reset propose une intégration graduelle du jeûne intermittent dans votre routine alimentaire, en trois étapes :

### **Semaine 1 : le 12/12**

Pour commencer, je vous conseille d'adopter le protocole 12/12 durant la première semaine. Cela signifie manger sur une période de 12 heures et jeûner pendant les 12 heures restantes.

Cette approche douce vous permet de vous familiariser avec le jeûne sans perturber drastiquement vos habitudes alimentaires.

## Semaine 2 : le 16/8

Après une semaine de pratique du 12/12, vous pouvez passer au protocole 16/8 si vous le souhaitez. Cela consiste à jeûner pendant 16 heures et à manger sur une fenêtre de 8 heures.

Cette étape supplémentaire permet de renforcer la sensibilité à l'insuline et de favoriser la perte de masse grasse.

## Semaine 3 : le 18/6

Enfin, lors de la troisième semaine, vous pouvez opter pour le protocole 18/6. Cela implique un jeûne de 18 heures et une fenêtre de repas de 6 heures.

C'est une approche **facultative** plus avancée, à adopter uniquement si vous vous sentez à l'aise avec le jeûne intermittent et que vous souhaitez aller plus loin.

**C'est également une option à envisager si vous n'avez pas encore constaté de perte de masse grasse significative.**

Si le 12/12 ou le 16/8 vous convient et vous apporte déjà des résultats concrets, il n'est pas forcément nécessaire de passer au 18/6.

# Quelques conseils pour bien réussir le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent peut sembler intimidant au début, mais il est tout à fait gérable avec quelques astuces simples.

Voici quelques recommandations pour bien démarrer :

## Progresser lentement

Comme mentionné précédemment, le passage à une fenêtre de jeûne plus longue doit être progressif. Commencez par le protocole 12/12 avant de passer au 16/8 puis éventuellement au 18/6. Cela permet à votre corps de s'habituer à ce nouveau rythme alimentaire.

## Restez hydraté

Pendant la période de jeûne, il est essentiel de boire beaucoup d'eau. Cela aide à prévenir la déshydratation et les maux de tête potentiels, tout en vous donnant une sensation de satiété. Vous pouvez également consommer des boissons non sucrées, comme du thé vert ou du café (sans sucre, bien sûr).

## Écoutez votre corps

Si vous vous sentez étourdi, faible ou extrêmement affamé, n'hésitez pas à interrompre votre jeûne en mangeant un fruit. Le jeûne intermittent doit rester une expérience positive et ne pas devenir une source de stress ou de malaise pour votre corps.

**Attention toutefois : ces signes sont révélateurs.** Ne pas pouvoir rester plusieurs heures sans manger sans ressentir une hypoglycémie indique un métabolisme qui ne fonctionne pas correctement. Si vous suivez assidûment la Méthode Métabolisme Reset, vous devriez pouvoir résoudre ce problème en quelques semaines.

## Dormez suffisamment

Je reviendrai sur ce point dans la section consacrée au sommeil, mais sachez que si vous dormez mal ou pas assez, cela peut accroître les envies compulsives de manger. Veillez donc à bénéficier chaque nuit d'un sommeil suffisant et de qualité pour faciliter votre jeûne.

## Occupez-vous !

L'ennui peut souvent vous pousser à manger même lorsque vous n'êtes pas vraiment affamé. Essayez de vous engager dans des activités qui vous plaisent et occupent l'esprit pendant votre période de jeûne, que ce soit la lecture, la marche, le jardinage, le bricolage ou même une nouvelle passion.

**Rester actif vous aidera à détourner votre attention de la nourriture et à rendre votre période de jeûne plus agréable et plus facile.**

Cela permet non seulement de surmonter les envies de manger, mais aussi d'améliorer votre bien-être général en vous consacrant à des activités positives et enrichissantes.

Il est important d'adapter le jeûne à votre style de vie, et non l'inverse. Si un certain protocole ne vous convient pas, n'hésitez pas à ajuster les heures de jeûne ou de repas en fonction de vos besoins et de votre emploi du temps.



# **Pilier #3 : l'Alimentation Intuitive**



# Introduction à l'Alimentation Intuitive

## Qu'est-ce que l'Alimentation Intuitive ?

L'alimentation intuitive est une approche créée par deux diététiciennes américaines, Evelyn Tribole et Elyse Resch, auteures du livre *Intuitive Eating* publié en 1995.

Cette méthode se concentre sur l'écoute et le respect de votre corps, en prenant en compte ses signaux de faim et de satiété.

**C'est un véritable renversement de l'idée de régime : plutôt que de suivre des règles strictes, vous vous fiez à votre propre intuition.**

L'alimentation intuitive favorise une relation saine avec la nourriture et votre corps, et peut constituer une clé pour rompre le cycle des régimes incessants et améliorer votre rapport à l'alimentation.

## Une alimentation sans règle : la clé de l'équilibre

Effectivement, l'alimentation intuitive n'implique aucune classification des aliments en « bons » ou « mauvais ». Au contraire, elle met l'accent sur le fait de manger de manière à nourrir et honorer votre corps. Elle reconnaît qu'il y a une place pour tous les aliments, qu'ils soient très nourrissants ou plus « ludiques », et que ces derniers peuvent être consommés sans culpabilité ni jugement.

Par exemple, un adepte de l'alimentation intuitive n'a pas besoin de peser précisément sa portion de pâtes. Il se fie à ses signaux internes pour déterminer la quantité à consommer. Quelle que soit la portion ou le type de pâtes, l'important est de manger et d'apprécier sans culpabiliser.

## L'alimentation intuitive : une norme naturelle

Nous sommes tous nés avec une intuition alimentaire.

Les jeunes enfants sont les maîtres de l'alimentation intuitive. Ils ont une capacité naturelle à écouter leurs signaux de faim et de satiété. Lorsqu'un enfant n'a plus faim, il s'arrête simplement. L'estomac juste assez rempli, il peut retourner jouer, parfois même en courant, car il ne connaît pas la notion d'être trop plein. Il mange exactement à sa faim.

Avec le temps, beaucoup d'entre nous perdent cette capacité naturelle. Nous commençons à nous fier à des indices extérieurs — parents, médias, professionnels de santé, amis — pour nous dicter quoi manger, en quelle quantité et à quel moment.

Nos émotions peuvent aussi perturber notre intuition alimentaire : stress, ennui, tristesse... autant de sentiments qui peuvent nous amener à utiliser la nourriture comme mécanisme d'adaptation.

La pleine conscience joue un rôle clé dans l'alimentation intuitive. Elle permet de distinguer la faim émotionnelle de la faim physique et de prendre conscience de certaines habitudes, comme manger trop rapidement, sentir le besoin de finir son assiette ou grignoter machinalement.

## **OK, mais une alimentation «sans règle», est-ce vraiment sain ?**

Vous vous demandez peut-être comment une approche qui vous laisse manger ce que vous voulez, quand vous le voulez et en quelle quantité peut être saine ?

**Cela peut sembler surprenant, mais l'alimentation intuitive ne signifie pas négliger votre santé ou votre alimentation. Au contraire, elle consiste à respecter votre corps et à honorer votre santé. Ainsi, la plupart du temps, vous choisirez probablement des aliments bénéfiques pour vous et en quantités adaptées.**

Mais vous reconnaîtrez également qu'il est parfaitement acceptable de se faire plaisir de temps en temps.

## **Comment les régimes amaigrissants peuvent vous faire échouer**

À l'inverse de l'alimentation intuitive, les régimes amaigrissants sont généralement restrictifs, ce qui peut créer un cycle problématique. Cela commence souvent par l'adoption d'un régime très strict, qui ignore vos signaux de faim et vos envies.

Une préoccupation excessive pour la nourriture s'installe. Ensuite, vous finissez par craquer et céder à vos envies. S'ensuivent des sentiments d'échec, de honte et d'autres émotions négatives. Vous réagissez souvent à ces émotions par une consommation excessive d'aliments. Vous vous sentez à nouveau mal, ce qui vous pousse à essayer un nouveau régime, et le cycle continue.

C'est le fameux effet yo-yo.

En d'autres termes, suivre un régime amaigrissant peut générer un stress psychologique qui vous fait vous sentir mal et vous éloigne encore plus de vos objectifs. C'est une véritable spirale infernale.

L'alimentation intuitive cherche à rompre ce cycle en revenant à une écoute authentique de vos besoins et envies, favorisant ainsi une relation plus saine et équilibrée avec la nourriture.

**En gros, l'alimentation intuitive est l'opposé d'un régime. Elle ne se concentre pas sur le poids, mais sur le bien-être et la santé.**

## **Alimentation Modérée en Glucides (AMG) : un tremplin vers l'Alimentation Intuitive**

Un des principaux défis de l'alimentation intuitive est d'apprendre à **décoder les signaux de notre corps**. L'Alimentation Modérée en Glucides (AMG), que nous avons abordée précédemment, aide justement à accomplir cette tâche de manière très efficace.

L'AMG peut constituer un excellent tremplin vers l'alimentation intuitive, en réinitialisant notre système alimentaire souvent perturbé par un environnement saturé de signaux nutritionnels trompeurs.

## **L'AMG comme antidote aux faux signaux de faim**

Il faut bien comprendre une chose : **nos besoins nutritionnels et nos envies alimentaires sont, dans un monde idéal, synchronisés !**

Mais nous ne vivons plus dans un monde idéal : dans notre société moderne, ce lien semble souvent rompu.

**Une consommation excessive de glucides, en particulier de sucres rapides et d'aliments ultra-transformés, perturbe les signaux de satiété que notre corps nous envoie.**

Nous nous retrouvons alors dans une spirale d'envies insatiables, souvent orientées vers les options les plus sucrées et les moins saines.

L'AMG, en réduisant la consommation de glucides, calme cette appétence irrépressible pour les aliments sucrés et ultra-transformés.

**Elle favorise ainsi le retour à un appétit naturel, guidé par les besoins réels de notre corps.**

## **Le retour à une alimentation optimale**

En contrôlant l'apport en glucides, l'AMG agit comme un « reset » de nos habitudes alimentaires. Cette réinitialisation permet de retrouver une alimentation plus en phase avec nos besoins physiologiques. Elle éloigne l'organisme des influences négatives des aliments ultra-transformés et favorise un retour à une alimentation plus saine et équilibrée.

L'AMG peut donc être considérée comme un préalable efficace à l'alimentation intuitive. **Elle aide à rétablir une connexion authentique avec nos signaux de faim et de satiété.**

Une fois ce lien restauré, il devient plus facile d'adopter une approche intuitive de l'alimentation, guidée par les véritables besoins de notre corps.

C'est justement ce dont nous allons parler ci-dessous.

# Comprendre les signaux de votre corps

## La faim

La faim est l'un des signaux les plus essentiels que votre corps vous envoie. Dans le cadre de l'alimentation intuitive, il est crucial d'apprendre à reconnaître et à respecter cette faim.

Mais comment distinguer une faim véritable d'une faim émotionnelle ou d'une simple envie ?

Une faim véritable se manifeste généralement de manière progressive et peut être satisfaite par n'importe quel type d'aliment. Elle se traduit par des signaux physiques tels que des gargouillements d'estomac, une baisse d'énergie ou des difficultés de concentration.

À l'inverse, une faim émotionnelle ou une envie apparaît souvent **soudainement** et est généralement liée à **un type d'aliment spécifique** (et ce n'est rarement des brocolis !). **Elle peut être déclenchée par des émotions comme l'ennui, la tristesse ou le stress.** Dans ce cas, la nourriture sert davantage à gérer les émotions qu'à répondre à une faim réelle.

Il est essentiel d'apprendre à reconnaître ces signaux et à répondre correctement à une faim véritable. Cela peut se faire, par exemple, en prenant une collation saine si vous avez faim entre les repas, ou en ajustant la taille de vos portions pour rester satisfait sans être trop plein.

## La satiété

La satiété est l'autre signal clé à comprendre. C'est la sensation de plénitude et de satisfaction qui survient après un repas. L'un des principes de l'alimentation intuitive est de manger jusqu'à ce que vous vous sentiez rassasié, **mais pas trop.**

Le « **pas trop** » est très important.

Cependant, il faut du temps à votre cerveau pour enregistrer le signal de satiété envoyé par votre estomac. C'est pourquoi il est conseillé de **manger lentement et de prendre le temps de savourer chaque bouchée.**

Comment faire concrètement ? Il suffit de vous servir de petites portions et d'attendre environ dix minutes avant de vous resservir si vous avez encore faim.

Cela vous aidera à mieux comprendre vos signaux de satiété et à éviter de trop manger.

Je sais que cette notion d'« attendre » n'est pas simple dans notre monde dominé par la vitesse et la productivité à tout prix, mais c'est le prix à payer pour se reconnecter à ses sensations.

Ces deux signaux — la faim et la satiété — sont donc les piliers de l'alimentation intuitive. En apprenant à les comprendre et à les respecter, vous développerez une relation plus saine et plus équilibrée avec la nourriture.

## Écoutez vos goûts

Comme indiqué précédemment, il est essentiel de prendre le temps de vraiment savourer vos aliments. Prenez le temps de déguster chaque bouchée et de percevoir les textures, les saveurs et les arômes de vos repas.

En prêtant attention à vos goûts, vous commencerez naturellement à faire des choix alimentaires plus sains.

**Vous constaterez que les aliments frais et non transformés ont souvent un goût bien supérieur à celui des produits industriels.**

Vous pourriez également remarquer que certains aliments que vous pensiez apprécier ne vous attirent plus autant. **Par exemple, certains produits industriels peuvent vous sembler trop sucrés ou trop salés.**

## Changer ses habitudes alimentaires prend du temps

Il est important de se rappeler que changer ses habitudes alimentaires prend du temps. Il est possible que vous ayez besoin de plusieurs essais avant de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

C'est pourquoi il est essentiel de ne pas être trop dur envers soi-même en cas d'erreur. La clé est d'apprendre de ces expériences et de continuer à avancer.

Revenir à une alimentation intuitive est un processus long pour la plupart des personnes, et il est important d'en avoir pleinement conscience.

# Faire la paix avec la nourriture et son corps

Faire la paix avec la nourriture signifie accepter que tous les aliments ont leur place dans votre alimentation. Il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments ; chacun a sa valeur et son rôle à jouer dans votre régime.

Faire la paix avec son corps signifie accepter votre corps tel qu'il est, sans chercher à le changer ou à le contrôler. Cela implique de respecter votre corps et de lui fournir ce dont il a besoin pour être en bonne santé.

## Comment équilibrer les besoins nutritionnels et les plaisirs de la nourriture ?

L'alimentation intuitive est utilisée comme un outil pour vous aider à trouver l'équilibre entre les besoins nutritionnels de votre corps et les plaisirs de la nourriture.

**Cela signifie que vous êtes encouragé à manger des aliments que vous aimez et qui vous font vous sentir bien, tout en veillant à ce que votre corps obtienne les nutriments dont il a besoin.**

Par exemple, vous pouvez choisir de manger un fruit en dessert parce que vous appréciez le goût sucré et que vous savez qu'il est bon pour votre santé. Ou bien, vous pouvez choisir de manger un cookie parce que vous en avez envie, en étant conscient qu'il s'agit d'un plaisir occasionnel et non d'un aliment de base de votre alimentation.

# Des outils et techniques pour réussir l'alimentation intuitive

Avec l'alimentation intuitive, il est important de disposer d'outils et de techniques pour vous aider à rester sur la bonne voie.

Voici quelques-uns des outils et méthodes les plus utiles que vous pouvez mettre en pratique :

## Tenir un journal alimentaire pour identifier les habitudes et les signaux de faim

Un journal alimentaire peut être un outil précieux pour pratiquer l'alimentation intuitive. Il ne s'agit pas seulement de noter ce que vous mangez, mais aussi d'observer comment vous vous sentez avant, pendant et après les repas.

Notez quand vous mangez, ce que vous mangez, votre état physique avant le repas et les émotions ou pensées qui vous traversent l'esprit. Portez également attention à ce que vous ressentez après avoir mangé : êtes-vous satisfait ? Encore affamé ? Ou trop plein ?

Le but de cette démarche est d'identifier vos habitudes alimentaires, de comprendre quand et pourquoi vous mangez, et de mieux interpréter vos signaux de faim et de satiété.

Vous pouvez utiliser le planning fourni avec le challenge pour tenir votre journal alimentaire en remplissant la partie « NOTES ».

## Pratiquer la pleine conscience pendant les repas

La pleine conscience est une autre technique puissante pour pratiquer l'alimentation intuitive. Elle consiste à porter une attention totale à ce que vous mangez, en vous concentrant sur les goûts, les textures, les arômes et même les sons des aliments.

Cette approche peut vous aider à ralentir, à mieux savourer vos repas et à être plus attentif à vos signaux de satiété. De plus, la pleine conscience peut également vous aider à détecter et à gérer les envies de manger qui ne sont pas liées à la faim.

En théorie, pratiquer la pleine conscience signifie être seul avec votre assiette. La télévision ou Netflix ne sont pas vraiment recommandés, car ils peuvent vous distraire et vous déconnecter de vos signaux de satiété.

## Comment réagir face à l'envie de manger quand on n'a pas faim ?

C'est une question courante et délicate. La première étape consiste à reconnaître l'envie et à l'accepter sans jugement. Ensuite, essayez de comprendre ce qui la déclenche :

### **Est-ce une émotion, du stress ou de l'ennui ?**

Une fois la cause identifiée, vous pouvez appliquer différentes stratégies pour y faire face. Par exemple, si vos envies sont liées au stress, essayez de trouver des moyens de le gérer sans passer par la nourriture, comme la méditation, la marche ou l'écoute de musique. Pour moi, l'activité physique fonctionne très bien.

Si, malgré tout, vous choisissez de céder à votre envie, faites-le en pleine conscience. Savourez chaque bouchée et arrêtez-vous dès que vous êtes satisfait.

En pratiquant l'alimentation intuitive, vous apprendrez progressivement à mieux gérer ces envies hors faim et à faire des choix alimentaires qui soutiennent votre santé et votre bien-être.

Encore une fois, cela ne se fera pas du jour au lendemain. Donnez-vous du temps pour commencer à « maîtriser » l'alimentation intuitive. Mais quoi qu'il arrive, il faut bien commencer à un moment ou à un autre, même de manière imparfaite.

**Comme j'aime à le répéter : fait est mieux que parfait !**



## **Pilier #4 : l'importance de l'activité physique dans la perte de masse grasse**



Lorsque l'on souhaite retrouver une silhouette qui nous convient, l'importance de l'activité physique est souvent sous-estimée. Bien que la nutrition joue un rôle prépondérant (comme nous l'avons largement évoqué précédemment), une activité physique adaptée complète parfaitement cette démarche en stimulant votre métabolisme et en aidant à maintenir un équilibre corporel sain.

## **Pourquoi le mode de vie sédentaire est nuisible ?**

Nous vivons à une époque où la technologie a facilité de nombreuses tâches quotidiennes, réduisant considérablement la nécessité de bouger.

Ceux qui ont vu le film *WALL-E* se souviennent de ces personnes obèses se déplaçant uniquement dans de petites voitures. Parfois, en observant le monde qui nous entoure, on peut se rendre compte que nous sommes très proches de cette dystopie.

Or, ce mode de vie sédentaire est extrêmement délétère pour la santé. Le manque d'activité physique est associé à divers problèmes de santé, tels que l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, certains types de cancer et bien d'autres encore.

**Dans le contexte de ce guide, la sédentarité favorise le stockage des graisses, notamment abdominales, et nuit à la bonne régulation de l'appétit.**

## **Les avantages de l'activité physique pour la perte de masse grasse et la santé en général**

L'activité physique régulière offre de multiples avantages pour la santé, mais voici les plus pertinents dans le contexte de la Méthode Métabolisme Reset :

- **Augmentation du métabolisme**

L'activité physique stimule le métabolisme, ce qui accélère la dépense énergétique de votre corps et facilite la perte de masse grasse.

- **Amélioration de la sensibilité à l'insuline**

L'exercice régulier augmente la sensibilité de nos cellules à l'insuline (une notion importante abordée précédemment). Cela aide à mieux réguler le taux de sucre dans le sang et à éviter les pics et les chutes d'énergie.

- **Maintien de la masse musculaire**

L'activité physique, en particulier le renforcement musculaire, permet de préserver la masse musculaire pendant la perte de masse grasse.

- **Meilleure gestion du stress et de l'humeur**

L'exercice est un excellent moyen de réduire le stress et d'améliorer l'humeur grâce à la libération d'endorphines, souvent appelées « les hormones du bonheur ».

- **Renforcement de la santé cardiovasculaire**

L'activité physique régulière améliore la santé du cœur et des vaisseaux sanguins, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires

# L'Activité Physique dans la Méthode Métabolisme Reset

La Méthode Métabolisme Reset propose une approche simple, efficace et accessible à (presque) tout le monde pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien.

**Il s'agit essentiellement de la marche à pied, une activité simple, souvent sous-estimée, accessible à tous et offrant de nombreux bienfaits pour la santé ainsi que pour la perte de masse grasse.**

## Le rôle de la marche et ses bienfaits

La marche est une activité physique de faible intensité, que l'on peut pratiquer partout et à tout moment. Elle a un faible impact sur les articulations, ce qui la rend adaptée même à ceux qui n'ont pas fait d'exercice depuis longtemps ou qui ont des problèmes de mobilité.

Parmi ses bienfaits, on retrouve :

- Stimulation du métabolisme, facilitant la perte de masse grasse,
- Amélioration de la santé cardiovasculaire,
- Réduction du stress et amélioration de l'humeur,
- Augmentation de la dépense énergétique quotidienne, même si l'activité reste de faible intensité.

Voici donc le programme d'activité physique hebdomadaire à suivre (il sera rappelé dans le planning des 21 jours) :

## Semaine 1 : 5 minutes de marche par jour

Au cours de la première semaine du programme, l'objectif est de marcher au moins 5 minutes chaque jour.

Cela peut sembler minime, mais même une courte période d'activité peut commencer à apporter des bienfaits à votre santé. **De plus, cette courte durée permet d'adopter l'habitude de bouger quotidiennement sans se sentir submergé.**

## Semaine 2 : 10 minutes de marche par jour

Lors de la deuxième semaine, vous doublez l'objectif pour atteindre au moins 10 minutes de marche par jour.

Cela vous aidera à accroître votre endurance, à renforcer votre habitude quotidienne d'activité physique et à augmenter légèrement votre dépense énergétique quotidienne.

## Semaine 3 : 15 minutes de marche par jour

Pour la troisième et dernière semaine du programme, l'objectif est d'atteindre au moins 15 minutes de marche par jour. À ce stade, vous devriez commencer à ressentir les bienfaits d'une activité physique quotidienne, tant sur votre corps que sur votre esprit.

**N'oubliez pas que ces 15 minutes représentent un minimum : si vous vous sentez capable de faire plus, n'hésitez pas !**

Ces recommandations sont avant tout conçues pour vous aider à établir une habitude quotidienne d'activité physique.

**Il est essentiel de comprendre que la clé réside dans la régularité, et non dans l'intensité.**

**(Relisez bien la phrase précédente pour bien la comprendre)**

Pour la santé, il est préférable de marcher 15 minutes chaque jour plutôt que de concentrer toute votre activité physique sur une grosse séance le week-end. C'est un peu comme se brosser les dents : mieux vaut le faire un peu chaque jour que tout concentrer sur le week-end.

Si vous appréciez d'autres activités physiques, n'hésitez pas à les pratiquer en complément de la marche. L'important est de bouger chaque jour d'une manière qui vous plaît et qui respecte les capacités de votre corps.

# Les options pour aller plus loin

Après avoir établi une routine quotidienne d'activité physique, vous pouvez envisager d'augmenter progressivement votre pratique pour profiter encore davantage des bienfaits du mouvement. L'essentiel est de trouver ce qui fonctionne pour vous et de prendre plaisir dans ce que vous faites.

## Comment augmenter progressivement l'activité physique ?

La règle d'or est de progresser doucement. Pourquoi ? Parce que cela minimise le risque de blessure et augmente la probabilité que votre nouveau niveau d'activité devienne une habitude durable.

*Vous pouvez, par exemple, ajouter 5 minutes supplémentaires à votre marche quotidienne chaque semaine, ou inclure une ou deux sessions d'activité physique supplémentaires dans votre semaine.*

## Comment intégrer d'autres formes d'exercice que vous aimez ?

La marche est un excellent point de départ, mais vous n'êtes pas limité à cette seule activité. Si vous aimez nager, faire du vélo, danser, pratiquer le yoga ou toute autre activité, n'hésitez pas à l'intégrer à votre routine.

L'important est de prendre plaisir à bouger, car c'est ce qui vous aidera à rester motivé sur le long terme. *Vous pouvez alterner les jours entre la marche et votre activité préférée, ou même ajouter cette activité après votre marche quotidienne.*

## Quelques conseils pour rester motivé et consistant

Rester motivé peut parfois être compliqué, surtout lorsque l'effet de nouveauté de l'activité physique commence à s'estomper.

Voici quelques conseils pour maintenir votre motivation :

- **Fixez-vous des objectifs atteignables**

Ne vous dites pas que vous allez marcher une heure chaque jour. C'est très difficile à maintenir (surtout en hiver). Fixez plutôt des objectifs réalistes et mesurables, car ils constituent une vraie source de motivation.

- **Écoutez votre corps**

Il est essentiel de rester à l'écoute de votre corps et de respecter ses limites. Certains jours, vous vous sentirez plein d'énergie, tandis que d'autres, vous aurez besoin de ralentir. Et c'est parfaitement normal.

- **Rendez-le amusant**

La clé pour rester motivé est de prendre du plaisir. Que ce soit en écoutant de la musique pendant vos marches, en choisissant un itinéraire agréable (le long de la mer, en campagne) ou en invitant un ami à vous accompagner, trouvez ce qui rend l'activité plaisante pour VOUS.

- **Célébrez vos progrès**

Chaque pas que vous faites est une victoire en soi. N'oubliez pas de célébrer vos progrès, petits ou grands. Cela renforcera votre sentiment de réussite et vous encouragera à continuer.

**N'oubliez pas, l'objectif est de faire de l'activité physique une partie intégrante de votre vie, quelque chose que vous faites naturellement et régulièrement, et non une corvée ou une obligation.**

Trouvez votre rythme et souvenez-vous qu'il s'agit d'un processus personnel, sans concurrence ni comparaison.

# La combinaison parfaite des techniques

Pour conclure, il est important de comprendre le lien entre l'activité physique, l'Alimentation Modérée en Glucides (AMG) et l'alimentation intuitive.

Ces trois piliers fondamentaux de la Méthode Métabolisme Reset travaillent de manière complémentaire pour favoriser une perte de masse grasse efficace et durable.

## Le lien entre l'activité physique et l'alimentation intuitive

L'alimentation intuitive nous encourage à être en phase avec notre corps, à écouter ses signaux de faim et de satiété, et à respecter ses besoins. L'activité physique complète ce processus en aidant à réguler ces signaux et en favorisant un équilibre sain.

En bougeant, nous nous connectons plus profondément à nos besoins nutritionnels.

**Par exemple, après une séance d'activité physique, la faim se fait souvent plus intense et notre corps réclame des aliments nourrissants pour récupérer.**

Vous remarquerez que vous aurez moins envie de manger une grosse pizza après avoir bougé. À l'inverse, rester sédentaire augmente les chances de céder à ce type d'envie.

Ainsi, le mouvement physique peut nous aider à mieux comprendre nos véritables signaux de faim et à distinguer la faim physiologique des envies déclenchées par des facteurs émotionnels ou environnementaux.

## Le lien entre l'activité physique et l'Alimentation Modérée en Glucides (AMG)

L'activité physique joue également un rôle essentiel et complémentaire avec l'Alimentation Modérée en Glucides (AMG).

L'AMG, qui vise à réduire les glucides à un niveau physiologique normal, est efficace en soi pour réguler l'appétit et stabiliser le poids.

Cependant, lorsqu'elle est combinée à une activité physique régulière, ses effets sont encore plus puissants.

L'exercice favorise la sensibilité à l'insuline, facilitant ainsi la gestion des glucides par l'organisme.

Par conséquent, en pratiquant une activité physique tout en suivant une AMG, vous pouvez maximiser les bénéfices de ce régime alimentaire et favoriser une perte de masse grasse efficace.

## Un pilier (vraiment) essentiel

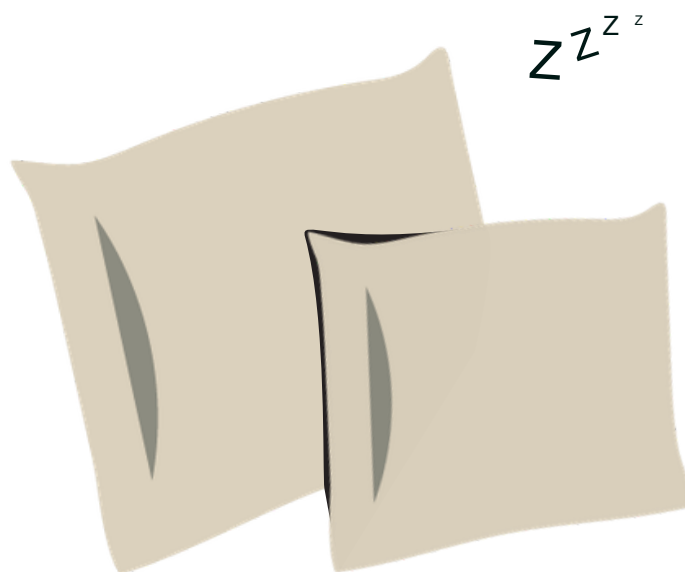
L'activité physique est donc un pilier crucial de la Méthode Métabolisme Reset pour plusieurs raisons. Elle favorise un style de vie actif et équilibré, en soutenant l'alimentation intuitive et l'AMG dans leur objectif d'une perte de masse grasse saine et durable.

En plus de son impact sur l'appétit et la gestion des glucides, l'activité physique contribue à améliorer le bien-être général. Elle a des effets positifs sur l'humeur, la qualité du sommeil et la qualité de vie en général, ce qui est essentiel pour un changement de mode de vie durable.

**En intégrant l'activité physique à votre quotidien, vous contribuez non seulement à favoriser votre perte de masse grasse, mais vous boostez également votre santé et votre bien-être à long terme !**



## **Pilier #5 : le sommeil**



# L'importance du sommeil pour la perte de masse grasse

Le sommeil est une composante essentielle de notre bien-être et joue un rôle déterminant dans la perte de masse grasse. Adopter un mode de vie sain ne se résume pas uniquement à ce que nous mangeons ou à notre niveau d'activité physique, mais inclut également la qualité et la quantité de notre sommeil.

## Pourquoi un sommeil de qualité est crucial pour une perte de masse grasse efficace

Un sommeil réparateur est un atout précieux pour toute personne souhaitant perdre de la masse grasse.

Pendant le sommeil, notre corps travaille activement à régénérer ses cellules, à stabiliser ses niveaux hormonaux et à reconstituer ses réserves d'énergie. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut perturber ces processus essentiels, affectant directement notre capacité à brûler les graisses.

Une nuit de sommeil réparateur permet non seulement de mieux gérer la faim et les envies, mais elle soutient également le métabolisme dans sa fonction de combustion des graisses.

## Les effets du manque de sommeil sur le métabolisme et l'appétit

Un sommeil insuffisant ou perturbé peut perturber notre métabolisme en déséquilibrant la production d'hormones telles que la leptine et la ghréline, qui régulent respectivement la satiété et la faim.

*Par exemple, une nuit trop courte peut diminuer la production de leptine, nous faisant ressentir une faim persistante tout au long de la journée, même après un repas. De plus, le manque de sommeil peut augmenter la production de ghréline, stimulant l'appétit, surtout pour les aliments riches en sucre.*

**Ainsi, pour optimiser la perte de masse grasse et maintenir une bonne santé générale, il est primordial de veiller à la qualité de notre sommeil.**

# Comment le monde moderne perturbe notre sommeil

Dans notre société actuelle, avoir un sommeil de qualité peut représenter un vrai défi. Les rythmes effrénés de la vie moderne, la surexposition aux écrans et d'autres facteurs peuvent perturber nos habitudes de sommeil. Connaître et comprendre ces « ennemis du sommeil » est la première étape pour les surmonter.

## Les défis du sommeil à l'ère numérique

Nous vivons dans un monde toujours connecté où la technologie occupe une grande partie de notre temps. Smartphones, ordinateurs, tablettes et même certaines montres intelligentes émettent une lumière bleue qui peut perturber nos rythmes circadiens, le cycle naturel de 24 heures qui régit nos périodes de sommeil et d'éveil.

En particulier, l'exposition à cette lumière bleue le soir peut tromper notre cerveau, lui faisant croire qu'il est encore jour. Cela peut retarder la production de mélatonine, l'hormone qui nous aide à nous endormir.

De plus, la stimulation constante de notre esprit par les réseaux sociaux, les actualités en continu et le travail peut entraîner des difficultés d'endormissement, un sommeil agité et un réveil moins reposant.

## Comment notre mode de vie moderne affecte la qualité du sommeil

Notre mode de vie actuel influence également la qualité de notre sommeil. Des horaires de travail irréguliers, le stress, une alimentation déséquilibrée ou le manque d'activité physique sont autant de facteurs pouvant perturber nos habitudes nocturnes.

*Par exemple, des repas pris tardivement ou une alimentation riche en sucres peuvent nuire à notre capacité à trouver le sommeil et à le maintenir.*

L'urbanisation et la pollution sonore constituent aussi des sources de perturbation : le bruit des voitures, des trains ou des avions peut interrompre notre sommeil, en particulier pendant les phases de sommeil léger.

Prendre conscience de ces facteurs et travailler à les atténuer peut considérablement améliorer la qualité de notre sommeil et, par conséquent, soutenir notre santé générale ainsi que la perte de masse grasse.

# Le sommeil et l'Alimentation Modérée en Glucides (AMG)

Le sommeil et l'alimentation sont étroitement liés. Un sommeil de qualité peut soutenir une Alimentation Modérée en Glucides (AMG), et inversement, une AMG peut améliorer la qualité de votre sommeil. Voyons comment ces deux aspects interagissent et se renforcent mutuellement.

## Comment un sommeil de qualité soutient l'AMG

Un sommeil réparateur joue un rôle essentiel dans le maintien d'une AMG. Lorsque nous sommes bien reposés, notre corps et notre esprit fonctionnent de manière optimale, nous permettant de faire des choix alimentaires plus judicieux.

De plus, le sommeil contribue à réguler les hormones de la faim et de la satiété, la leptine et la ghréline. Un sommeil insuffisant peut déséquilibrer ces hormones, nous incitant à manger davantage et à privilégier des aliments riches en glucides pour un regain d'énergie rapide.

Par ailleurs, un sommeil de qualité aide à préserver une bonne sensibilité à l'insuline, l'hormone clé dans la régulation des glucides. À l'inverse, un mauvais sommeil peut perturber la fonction de l'insuline, compliquant la gestion d'une alimentation modérée en glucides.

Bref, tout se recoupe !

## Les effets de l'AMG sur la qualité du sommeil

Inversement, une AMG peut également améliorer la qualité du sommeil. Une alimentation riche en glucides raffinés et en sucres peut provoquer des fluctuations de la glycémie, perturbant ainsi le sommeil.

**En revanche, une AMG aide à stabiliser la glycémie, favorisant un sommeil plus profond et réparateur.**

De plus, une AMG favorise une alimentation riche en aliments entiers et non transformés, qui apportent une large gamme de nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

**Certains de ces nutriments, comme le magnésium et le tryptophane, jouent un rôle clé dans la qualité du sommeil.**

En résumé, un sommeil de qualité et une Alimentation Modérée en Glucides se soutiennent mutuellement dans le cadre de la Méthode Métabolisme Reset, contribuant à une meilleure santé générale et à une perte de masse grasse plus efficace.

## **Le sommeil et l'alimentation intuitive**

L'alimentation intuitive et le sommeil sont deux piliers essentiels de notre bien-être global, et ils sont étroitement interconnectés. Le sommeil peut influencer notre capacité à écouter nos signaux de faim et de satiété, tandis qu'un sommeil insuffisant peut perturber ce processus. Voyons comment cela fonctionne.

### **Le rôle du sommeil dans l'écoute de nos signaux de faim et de satiété**

Un sommeil de qualité est crucial pour que notre corps régule efficacement les signaux de faim et de satiété. Ces signaux dépendent de deux hormones : la leptine, qui indique la satiété, et la ghréline, qui signale la faim.

Lorsque nous bénéficions d'un sommeil réparateur, ces hormones restent équilibrées, nous aidant à écouter notre corps et à répondre à ses véritables besoins alimentaires.

**En d'autres termes, lorsque nous sommes bien reposés, nous sommes plus enclins à manger de manière intuitive, à reconnaître notre vraie faim et à nous arrêter lorsque nous sommes rassasiés.**

## Comment un sommeil insuffisant peut perturber l'alimentation intuitive

Lorsque notre sommeil est perturbé ou insuffisant, notre capacité à écouter nos signaux de faim et de satiété peut être compromise.

**Le manque de sommeil peut déséquilibrer la leptine et la ghréline, nous poussant à ressentir davantage de faim et à éprouver moins de satiété, même lorsque nous avons consommé suffisamment de nourriture.**

Cela peut nous amener à manger plus que ce dont notre corps a réellement besoin, perturbant ainsi notre alimentation intuitive. De plus, un sommeil insuffisant peut nous inciter à rechercher des aliments réconfortants, souvent riches en sucre et en mauvaises graisses, ce qui détourne encore davantage notre approche intuitive de l'alimentation.

## Le sommeil et l'activité physique

Le sommeil et l'activité physique entretiennent une relation réciproque qui peut considérablement améliorer notre santé et notre bien-être. Un sommeil de qualité favorise une meilleure récupération après l'activité physique, tandis que l'exercice lui-même peut améliorer la qualité du sommeil.

## L'effet de l'activité physique sur la qualité du sommeil

Une activité physique régulière a des effets profonds sur la qualité de notre sommeil. Elle contribue à augmenter sa durée et à améliorer son efficacité, permettant un endormissement plus rapide, moins de réveils nocturnes et un sommeil plus réparateur.

L'activité physique aide également à réguler notre horloge interne, ou rythme circadien, ce qui normalise nos cycles de sommeil. De plus, l'exercice contribue à réduire le stress et l'anxiété, deux obstacles fréquents à un sommeil réparateur.

# Comment un bon sommeil favorise la récupération et l'efficacité de l'activité physique

Un sommeil de qualité est essentiel pour une récupération efficace après l'activité physique. Pendant le sommeil, notre corps répare et reconstruit les muscles sollicités pendant l'effort.

C'est également pendant le sommeil que l'organisme produit l'hormone de croissance, qui favorise la récupération musculaire et l'amélioration des performances physiques.

## Comment avoir concrètement un bon sommeil ?

Bien que le sujet soit vaste et ne constitue pas le thème central de ce livre, voici quelques points à surveiller :

- **Établir une routine de sommeil régulière** : essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour.
- **Créer un environnement propice au sommeil** : veillez à ce que votre chambre soit sombre, calme et à une température fraîche.
- **Limiter l'exposition à la lumière bleue** : évitez les écrans d'ordinateur, de tablette et de téléphone au moins une heure avant le coucher.
- **Éviter les stimulants** : réduisez la consommation de caféine et d'alcool, surtout en fin de journée.
- **Faire de l'exercice régulièrement** : vous allez mettre cela en place dans la Méthode Métabolisme Reset, mais évitez de pratiquer juste avant le coucher, car cela peut perturber le sommeil.
- **Pratiquer la relaxation** : des techniques comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde peuvent aider à préparer le corps au sommeil.

- **Manger légèrement le soir** : évitez les repas lourds et les aliments épicés, qui peuvent perturber le sommeil.
- **S'exposer à la lumière naturelle pendant la journée** : cela aide à réguler votre horloge biologique et favorise la production de mélatonine.
- **Investir dans un bon matelas et des oreillers** : le confort est essentiel pour un sommeil de qualité.
- **Réserver le lit au sommeil et aux activités intimes** : évitez d'y travailler ou d'y manger.
- **Tenir un journal avant de se coucher** : si vous avez des soucis ou des pensées persistantes, les écrire peut aider à libérer votre esprit.
- **Se lever si vous ne pouvez pas dormir** : lisez un livre ou écoutez de la musique douce jusqu'à ce que vous vous sentiez somnolent.

# **\*Bonus : les compléments alimentaires pour optimiser la perte de masse grasse**

## **Introduction aux compléments alimentaires**

Les compléments alimentaires sont facultatifs dans la Méthode Métabolisme Reset, mais ils peuvent être utiles. Ils peuvent soutenir votre santé globale et optimiser la perte de masse grasse.

**Cependant, il est important de rappeler qu'ils ne sont pas des solutions miracles pour perdre du poids. La pilule magique pour brûler les graisses sans effort n'existe pas !**

Les compléments alimentaires portent bien leur nom : ils sont conçus pour compléter une alimentation et un mode de vie sains, et non pour les remplacer.

Voici quelques façons dont les compléments peuvent soutenir une perte de masse grasse efficace :

### **1. Aide nutritionnelle afin d'éviter les carences :**

Certaines personnes présentent des carences qui peuvent rendre la perte de masse grasse plus difficile. Par exemple, un manque de vitamine D ou de magnésium peut affecter l'énergie et l'humeur, ce qui peut réduire la motivation à faire de l'exercice ou à manger sainement.

### **2. Optimisation du métabolisme :**

Certains compléments peuvent légèrement stimuler le métabolisme ou améliorer la capacité du corps à brûler les graisses,

Comme le thé vert ou la caféine. Cependant, dans la plupart des cas, l'effet est très limité et ne constitue pas une solution principale.

### **3. Contrôle de l'appétit :**

Certains compléments peuvent aider à réguler l'appétit ou à augmenter la sensation de satiété, contribuant à réduire la surconsommation. Par exemple, le glucomannane, une fibre naturelle présente dans le tubercule de konjac, peut aider à diminuer la faim.

### **4. Amélioration de la performance et de la récupération de l'exercice :**

Les compléments tels que les protéines en poudre peuvent favoriser la récupération musculaire et le développement de la masse musculaire, ce qui peut augmenter le métabolisme au repos et soutenir la perte de masse grasse.

Il est crucial de se rappeler que tous les compléments ne se valent pas. Il est essentiel de choisir des produits de haute qualité.

Dans les sections suivantes, nous verrons comment intégrer correctement et efficacement les compléments alimentaires dans le cadre de la Méthode Métabolisme Reset.

**Important : il n'est ni nécessaire ni recommandé de prendre tous les compléments en même temps.**

L'ajout de compléments doit se faire de manière réfléchie et progressive. L'idée n'est pas de se surcharger, mais de trouver ceux qui peuvent réellement vous aider dans votre parcours vers une meilleure santé et une perte de masse grasse.

La meilleure approche consiste à introduire un ou deux compléments à la fois et à observer leurs effets sur votre corps et votre bien-être. Si vous ne constatez pas d'améliorations après quelques semaines, vous pouvez essayer un autre complément.

Chaque personne réagit différemment aux compléments alimentaires. Certains constateront des effets bénéfiques avec un produit spécifique, tandis que d'autres ne ressentiront aucune différence. L'important est de rester à l'écoute de votre corps et de vos besoins.

**Pour leur utilisation, il est généralement recommandé de suivre les instructions figurant sur l'emballage.**

Voici les compléments qui peuvent vous aider à perdre de la masse grasse :

## Chrome

Le chrome est un minéral essentiel qui intervient dans le métabolisme des glucides et des lipides. Il est notamment reconnu pour son rôle dans l'amélioration de la sensibilité à l'insuline, ce qui peut contribuer à une meilleure régulation de la glycémie et à une gestion plus efficace de la masse grasse. Certaines études suggèrent qu'une supplémentation en chrome pourrait aider à réduire la sensation de faim, les envies de sucre et l'apport calorique total.

Ainsi, le chrome peut constituer un complément intéressant à envisager dans le cadre d'une Alimentation Modérée en Glucides, en particulier chez les personnes présentant des difficultés de régulation de la glycémie.

## L-Carnitine

Cette substance intervient dans le métabolisme des graisses au sein de l'organisme et peut contribuer à optimiser la perte de masse grasse, notamment lorsqu'elle est associée à une activité physique régulière.

## Glucomannane

Le glucomannane est une fibre hydrosoluble issue d'une forme purifiée de la farine de konjac. Il possède une grande capacité d'absorption de l'eau et se transforme en un gel épais au contact des liquides dans l'estomac.

Ce mécanisme favorise une sensation de satiété plus rapide et plus durable, ce qui peut contribuer à réduire l'apport calorique global. De plus, en ralentissant la vidange gastrique et le processus de digestion, le glucomannane peut aider à stabiliser la glycémie.

## Magnésium

Le magnésium est un minéral essentiel impliqué dans de nombreuses fonctions de l'organisme, notamment la production d'énergie et la régulation du métabolisme.

Une carence en magnésium peut se manifester par de la fatigue, une faiblesse musculaire, une récupération plus difficile ainsi que des troubles du sommeil.

Or, un bon niveau d'énergie, une récupération optimale et un sommeil de qualité sont des piliers fondamentaux de la Méthode Métabolisme Reset et d'une perte de masse grasse efficace.

## Oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont essentiels pour la santé et le bon fonctionnement du cerveau. Ils peuvent également contribuer à la gestion de l'inflammation et du poids. Une supplémentation en oméga-3 peut être bénéfique si votre consommation de poissons gras est insuffisante.

Nous sommes quasiment tous en déficit d'oméga-3. Ainsi, de mon point de vue, presque tout le monde devrait envisager une supplémentation en oméga-3, potentiellement sur le long terme.

## Vitamine D

La vitamine D est indispensable à la santé des os et au bon fonctionnement du système immunitaire. Une carence en vitamine D est fréquente, notamment chez les personnes vivant dans des régions peu ensoleillées. Une supplémentation en vitamine D peut aider à maintenir un taux optimal, contribuant ainsi à un métabolisme équilibré et à un bon état de santé général.

## Probiotiques

Les probiotiques peuvent soutenir la santé de votre microbiote intestinal, qui joue un rôle essentiel dans la digestion, l'absorption des nutriments, l'immunité et même la régulation du poids. Ils peuvent être particulièrement intéressants si vous ressentez des troubles digestifs lors de la transition vers une AMG.

Attention : la prise de probiotiques peut provoquer des perturbations temporaires du transit intestinal.

## Tryptophane

Cet acide aminé essentiel est un précurseur de la mélatonine et de la sérotonine, deux composés clés pour un sommeil de qualité. Si possible, privilégiez une supplémentation en tryptophane plutôt qu'en mélatonine.

## Mélatonine

La mélatonine est l'hormone du sommeil. Elle est naturellement produite par notre corps pour faciliter l'endormissement lorsque le soleil se couche. Un complément de mélatonine peut être utile pour ceux qui ont des difficultés à s'endormir, notamment les personnes ayant des horaires de travail irréguliers ou confrontées au décalage horaire.

**Attention : il est recommandé d'utiliser la mélatonine seulement en cures de quelques jours maximum, afin que le corps ne s'habitue pas à ne plus la produire.**

## Valériane

Cette plante est souvent utilisée pour son effet calmant et peut aider à faciliter l'endormissement.

# Comparaison : Déficit Calorique VS la Méthode Métabolisme Reset

Bien que très populaires en raison de leur apparente simplicité, les méthodes basées sur le déficit calorique présentent de nombreux problèmes lorsqu'on considère leurs effets à long terme sur la santé.

En effet, l'approche purement mathématique de ces méthodes, centrée sur la réduction des calories quotidiennes, néglige de nombreux aspects d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.

**Ces méthodes considèrent votre corps comme une simple chaudière où les calories entrent et sortent, sans prendre en compte les hormones, le microbiote, le mental ou la santé globale. C'est une vision très réductionniste du corps humain.**

À l'inverse, la Méthode Métabolisme Reset, tout en incluant un certain contrôle de l'apport calorique via l'Alimentation Modérée en Glucides, prend en compte plusieurs facteurs essentiels pour une perte de masse grasse durable et un bien-être global.

**C'est une approche holistique conçue pour être adoptée à long terme, facilement adaptable et flexible, qui considère l'individu dans sa globalité et pas seulement son alimentation.**

La Méthode Métabolisme Reset favorise une relation saine et intuitive avec la nourriture, évitant la faim excessive souvent liée aux régimes restrictifs. Elle souligne également l'importance d'un sommeil de qualité, trop souvent ignoré dans les approches traditionnelles de perte de poids. De plus, l'activité physique y est intégrée de manière modérée et agréable, sans imposer d'exercices intensifs qui peuvent décourager.

**Contrairement à la vision à court terme et potentiellement néfaste des régimes hypocaloriques, la Méthode Métabolisme Reset se concentre sur l'optimisation de la santé globale. Et surtout : la perte de masse grasse n'en est qu'un des nombreux bénéfices, et non l'unique objectif.**

Critères de comparaison	Méthode du déficit calorique	Méthode Métabolisme Reset
<b>Alimentation</b>	Restrictive (réduction des calories)	Globale et équilibrée (AMG, alimentation intuitive)
<b>Sommeil</b>	Peu ou pas considéré	<b>Considéré comme un pilier essentiel de la santé et de la perte de masse grasse</b>
<b>Activité physique</b>	Souvent centré sur l'exercice intense pour brûler des calories	Encouragement d'une activité physique modérée et plaisante, intégrée à la vie quotidienne
<b>Durabilité</b>	Difficile à maintenir à long terme (risque d'effet yo-yo)	Conçue pour être une approche à vie, facilement adaptable et flexible
<b>Gestion de la faim</b>	La faim peut être un problème constant dû à la restriction calorique	L'objectif est d'apprendre à écouter les signaux de faim et de satiété, minimisant ainsi les sensations de faim excessive
<b>Impact sur le métabolisme</b>	Peut ralentir le métabolisme sur le long terme	Favorise un métabolisme stable et efficace
<b>Emotions</b>	Les émotions sont souvent négligées	Reconnaît l'importance des émotions dans la relation à la nourriture et encourage une gestion saine des émotions
<b>Relation à la nourriture</b>	Peut conduire à une relation malsaine avec la nourriture (restriction, culpabilité)	Favorise une relation saine et équilibrée avec la nourriture
<b>Vision de la santé</b>	Souvent uniquement axée sur la perte de poids	Axée sur l'optimisation de la santé globale, la perte de masse grasse n'étant qu'un aspect parmi d'autres

# Conclusion

Déjà, bravo d'avoir lu ce livre jusqu'au bout ! Vous faites partie d'une minorité :) Comme vous l'avez constaté, la Méthode Métabolisme Reset n'est pas une solution miracle.

Chaque composante de la Méthode Métabolisme Reset — l'Alimentation Modérée en Glucides, l'Alimentation Intuitive, l'activité physique, un sommeil de qualité et l'usage réfléchi des compléments alimentaires — constitue une pierre angulaire sur laquelle vous pouvez vous appuyer pour construire votre santé optimale. Ce ne sont pas des contraintes, mais des outils à utiliser pour façonner votre propre approche.

Il est normal que certains aspects de la Méthode Métabolisme Reset vous semblent plus faciles à adopter que d'autres. Rappelez-vous que chaque progrès, même minime, reste un progrès. Chaque pas vers une vie plus saine est déjà une petite victoire !

**Au-delà de la perte de masse grasse, gardez à l'esprit que l'objectif principal est d'améliorer votre santé globale et votre qualité de vie.**

Il ne s'agit pas seulement de changer votre apparence, mais de vous sentir mieux, d'avoir plus d'énergie, de vivre plus longtemps et de profiter pleinement de chaque instant.

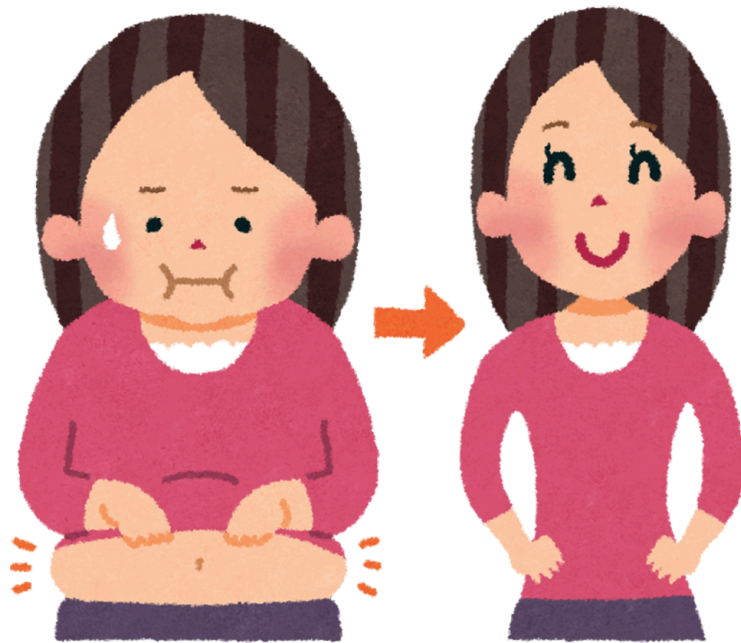
Votre parcours ne sera pas parfait, et c'est tout à fait normal. Après tout, c'est dans nos imperfections que réside notre humanité et notre capacité à évoluer.

Alors, à vous de jouer ! Vous possédez les outils, les connaissances et le pouvoir de transformer votre vie. Vous êtes prêt à franchir ce pas vers une meilleure santé et un bien-être durable.

Vous êtes prêt pour la Méthode Métabolisme Reset.

**Embrassez le voyage, et souvenez-vous que chaque pas vous rapproche d'une version plus heureuse, plus saine et plus forte de vous-même !**

# ÊTES VOUS PRÊT(E) ?



# Le planning des 21 jours



# Avertissements pour les menus

---

**Ces menus ne sont que des exemples indicatifs, pensés pour aider ceux qui manquent d'inspiration. Vous pouvez les adapter selon vos préférences alimentaires, tant que l'ensemble reste globalement pauvre en glucides, avec moins de 100 grammes par jour.**

**Il est également essentiel d'ajuster les repas en fonction de vos allergies ou intolérances éventuelles.**

Ceux qui suivent mes conseils depuis longtemps pourraient être surpris de trouver certains aliments non Paléo. C'est volontaire : je m'éloigne légèrement du Paléo sur ce Challenge pour ne pas « brider » les nouveaux arrivants avec des choix qu'ils pourraient trouver trop restrictifs.

Vous pouvez aussi inverser les jours à votre convenance sans problème.

Le challenge ne prévoit pas de jour de triche pour obtenir des résultats rapides. Néanmoins, si vous avez des événements sociaux, vous pouvez « sauter » un ou plusieurs repas du planning. Sachez cependant que plus vous multipliez les exceptions, plus les résultats seront difficiles à atteindre.

Limitez l'alcool à 1 ou 2 verres maximum par semaine.

Si vous pratiquez le jeûne intermittent, continuez de sauter certains repas comme vous le faites déjà.

La liste des courses est donnée pour une personne, pour simplifier ; à vous de l'adapter à la taille de votre foyer. Il faut aussi tenir compte de vos besoins spécifiques : si vous êtes très sportif avec un gros appétit, vous pouvez augmenter les quantités de 50 %. Si vous êtes sédentaire avec un petit appétit, réduisez les portions.

## Si vous êtes végétariens ou vegan



Voici une liste d'alternatives à la viande, adaptées aux régimes végétariens ou végétaliens. Ces aliments sont riches en protéines, un nutriment essentiel que l'on obtient généralement de la viande.

- **Quinoa** : mon alternative préférée ! Le quinoa est l'une des rares plantes à contenir tous les acides aminés essentiels, ce qui en fait une source complète de protéines, sans effets négatifs notables.
- **Lentilles** : elles fournissent une bonne quantité de protéines et peuvent être utilisées dans de nombreux plats, comme les soupes, salades ou ragoûts. Pensez à les faire tremper avant consommation.
- **Pois chiches** : parfaits pour les salades, soupes et currys, ils sont également l'ingrédient principal du houmous.
- **Haricots** : qu'ils soient noirs, rouges ou blancs, les haricots sont une excellente source de protéines et très polyvalents en cuisine.
- **Edamame** : ce sont des fèves de soja jeunes et vertes, souvent bouillies ou cuites à la vapeur. Elles se consomment seules ou se mélangent facilement aux salades et sautés.
- **Noix et graines** : amandes, noix de cajou, graines de chia ou de lin sont riches en protéines et peuvent être ajoutées facilement à de nombreux plats.
- **Produits substitués de la viande** : de nombreux produits à base de plantes sont conçus pour ressembler et goûter à la viande. Ils peuvent constituer un substitut pratique, mais privilégiez toujours des options simples, peu transformées et avec un minimum d'ingrédients.

# Liste de courses printemps/été

# Semaine 01

## RAYON FRUITS & LÉGUMES

- Bananes : 2
- Fraises : 300g
- Framboises : 100g
- Avocats : 3
- Tomates cerises : 800g
- Courgettes : 2
- Poivrons rouges : 2
- Asperges : 1 botte
- Roquette : 500g
- Champignons : 200g
- Concombres : 2
- Brocolis : 2
- Myrtilles : 200g

## RAYON BOUCHERIE

- Poulet : 300g
- Bœuf : 150g
- Porc : 150g
- Dinde : 200g

## RAYON PRODUITS LAITIERS, ALTERNATIFS ET OEUFS

- Lait d'amande : 1 bouteille
- Oeufs : 4

## RAYON POISSONNERIE

- Saumon : 400g
- Crevettes : 200g •
- Thon naturel : 2 boîtes
- Poisson blanc : 200g

## RAYON ÉPICES ET HUILES

- Coriandre : 1 pot
- Jus de citron : 1 bouteille
- Huile d'olive : 1 bouteille
- Vinaigre de cidre : 1 bouteille
- Poudre d'açaï : 1 pot

## RAYON PRODUITS SECS

- Amandes : 100g
- Noix de cajou : 100g
- Graines de chia : 200g
- Noix : 200g
- Noix de macadamia : 200g

# Semaine 02

## RAYON FRUITS & LÉGUMES

- Épinards : 300g
- Avocats : 3
- Myrtilles : 100g
- Framboises : 150g
- Mûres : 100g
- Roquette : 300g
- Amandes effilées : 100g
- Concombres : 1
- Tomates cerises : 150g
- Mozzarella de buffle : 125g
- Courgettes : 4
- Aubergine : 1
- Poivrons rouges : 2
- Chou kale : 100g
- Betterave : 1
- Fenouil : 1
- Oranges : 1
- Citron : 1
- Pêches : 2
- Tomates : 3
- Patate douce : 1
- Laitue : 100g
- Olives noires : 100g

## RAYON PRODUITS LAITIERS, ALTERNATIFS ET OEUFS

- Yaourt au lait de brebis : 1 ou +
- Yaourt au lait de coco : 1 ou +
- Lait de coco : 600ml
- Lait d'amande : 400ml
- Oeufs : 8

## RAYON POISSONNERIE

- Saumon : 400g
- Crevettes : 400g
- Truite : 200g
- Maquereau : 200g

## RAYON BOUCHERIE

- Agneau : 200g
- Poulet : 400g
- Porc : 150g
- Boeuf : 200g

## RAYON ÉPICES ET HUILES

- Bouillon de légumes : 2 unités

## RAYON PRODUITS SECS

- Graines de chia : 100g
- Graines de lin : 50g
- Graines de tournesol : 100g
- Pignons de pin : 100g
- Noix de pécan : 100g
- Farine de coco : 50g

# Semaine 03

## RAYON FRUITS & LÉGUMES

- Baies mélangées : 400g
- Orange : 1
- Tomates : 200g
- Concombres : 3
- Olives : 100g
- Oignons : 3
- Carottes : 3
- Courgettes : 5
- Poivrons : 4
- Aubergines : 1
- Baby épinards : 50g
- Kiwi : 1
- Citrons : 3 (ou 1 bouteille de jus de citron)
- Salade verte : 300g
- Banane : 3
- Champignons : 150g
- Tomates cerises : 400g
- Avocats : 3
- Chou-fleur : 500g
- Laitue : 100g
- Céleri : 100g
- Framboises : 100g
- Melon : 1
- Gousse d'ail : 1
- Persil : selon votre goût
- Patate douce : 200g

## RAYON PRODUITS LAITIERS, ALTERNATIFS ET OEUFS

- Lait d'amande : 1 bouteille
- Lait de coco : 1 bouteille
- Fêta : 1 brique
- Oeufs : 15

## RAYON POISSONNERIE

- Saumon : 400g
- Sardines en boîte : 4 boîtes
- Anchois : 50g
- Crevettes cuites : 150g
- Thon en conserve : 150g

## RAYON BOUCHERIE

- Poulet rôti : 1
- Poitrine de poulet grillée : 150g
- Bœuf pour mijoté : 500g
- Viande hachée : 150g

## RAYON ÉPICES ET HUILES

- Cannelle
- Origan
- Laurier
- Thym
- Huile d'olive
- Sauce soja
- Bouillon de bœuf : 1 cube

## RAYON PRODUITS SECS

- Compote de pomme sans sucre : 1
- Graines de chia : 100g
- Graines de lin : 50g
- Farine d'amande : 70g
- Farine de riz : 50g
- Quinoa : 150g
- Tofu : 200g
- Amandes effilées : 30g

# Liste de courses automne/hiver

# Semaine 01

## RAYON FRUITS & LÉGUMES

- Myrtilles : 450g
- Carottes : 300g
- Panais : 300g
- Navets : 250g
- Brocolis : 400g
- Poire : 2 moyennes
- Champignons de Paris : 400g
- Potiron : 100g
- Choux de Bruxelles : 150g
- Endives : 200g
- Fenouil : 300g
- Roquette : 100g
- Grenade : 50g
- Marrons cuits : 50g
- Betteraves cuites : 150g
- Épinards frais : 300g
- Châtaignes cuites : 25g
- Céleri-rave : 50g de purée
- Fenouil : 200g
- Topinambours : 100g
- Kiwi : 50g
- Chou-fleur : 150g
- Oignon : 2
- Potimarron : 400g
- Avocat : 1
- Brocoli : 200g
- Citron : 1
- Orange : 1
- Echalote : 4
- Olives noires dénoyautées : 1 pot
- Olives vertes : 1 pot

## RAYON PRODUITS LAITIERS, ALTERNATIFS ET OEUFS

- Lait d'amande : 600ml
- Lait de coco : 800ml
- Yaourt à base de coco : 300g
- Yaourt à la noix de coco (sans sucre ajouté) : 150g

- Tofu ferme : 100g
- Œufs : 4
- Fromage de chèvre : 50g

## RAYON POISSONNERIE

- Filet de cabillaud : 1
- Thon : 100g
- Sardines en conserve : 2
- Crevettes : 150g

## RAYON BOUCHERIE

- Boeuf : 150g
- Cuisse de poulet : 1
- Blanc de poulet émincé : 150g
- Rôti de dinde : 150g
- Magret de canard grillé : 100g
- Porc en morceaux : 150g

## RAYON ÉPICES ET HUILES

- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre
- Thym frais
- Persil frais
- Sauce tamari
- Romarin
- Vinaigrette
- Bouillon de légumes
- Noix de muscade
- Miel

## RAYON PRODUITS SECS

- Noix de Grenoble : 50g
- Graines de chia : 6 cuillères à soupe
- Noix de pécan : 110g
- Graines de lin : 1 cuillère à soupe
- Olives noires : 110 g
- Olives vertes : 10
- Graines de sésame
- Noix de cajou : 30g
- Farine d'amande : 50g

# Semaine 02

## RAYON FRUITS & LÉGUMES

- Citron : 2
- Myrtilles : 50g
- Choux de Bruxelles : 300g
- Oignon rouge : 1
- Potiron : 200g
- Pommes : 150g
- Chou-fleur : 200g
- Brocoli : 150g
- Avocat : 4
- Potimarron : 200g
- Champignons de Paris : 350g
- Épinards frais : 300g
- Oignon : 3
- Topinambours : 100g
- Poireaux : 50g
- Pois chiches cuits : 100g
- Betteraves cuites : 200g
- Pommes : 300g
- Poires : 100g
- Endives : 100g
- Lentilles : 100g
- Carottes : 100g
- Chou-fleur : 50g
- Olives noires dénoyautées : 50g
- Roquette : 30g
- Grenade : 150g
- Ail : 3 gousses

## RAYON PRODUITS LAITIERS, ALTERNATIFS ET OEUFS

- Œufs : 13
- Tofu ferme : 150g
- Lait de coco : 200ml
- Lait d'amande : 400ml
- Feta : 50g
- Roquefort : 50g

## RAYON POISSONNERIE

- Truite fumée : 100g
- Filets de sardines : 2

## RAYON BOUCHERIE

- Poulet : 200g

## RAYON ÉPICES ET HUILES

- Huile de coco
- Huile d'olive
- Tamari ou sauce soja sans gluten
- Gingembre râpé
- Cannelle
- Ail, muscade
- Sel et poivre
- Herbes de Provence
- Persil
- Basilic
- Miel
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de cidre

## RAYON PRODUITS SECS

- Farine d'amande : 200g
- Noix concassées : 105g
- Levure sans gluten
- Noisettes concassées : 50g
- Amandes effilées : 50g
- Bicarbonate de soude
- Fond de tarte aux amandes : 100g
- Graines de courge : 25g
- Pain au levain : 1
- Graines de chia : 25g
- Noix : 60g
- Noisettes : 36g
- Bouillon de légumes
- Graines de tournesol : 10g

# Semaine 03

## RAYON FRUITS & LÉGUMES

- Laitue : 4 grandes feuilles
- Épinards frais : 350g
- Avocat : 2
- Radis : 50g
- Endives : 5
- Citron : 2
- Pommes : 500g (5x100g)
- Poires : 400g (4x100g)
- Champignons de Paris : 300g
- Roquette : 180g
- Olives noires dénoyautées : 60g
- Chou-fleur : 150g
- Grenade : 150g
- Carottes râpées : 250g
- Betterave râpée : 105g
- Chou rouge : 100g
- Courge butternut : 200g
- Potiron : 200g
- Oignons : 50g
- Truite : 100g
- Endives : 150g
- Lentilles : 200g
- Fenouil : 50g
- Patate douce : 200g
- Brocoli : 100g
- Baies congelées (myrtilles, framboises) : 100g
- Myrtilles surgelées : 100g

## RAYON PRODUITS LAITIERS, ALTERNATIFS ET OEUFS

- Lait d'amande : 450ml
- Œufs : 18
- Fromage de chèvre : 80g
- Feta de brebis : 20g

## RAYON POISSONNERIE

- Poisson blanc (cabillaud) : 150g
- Truite : 100g

## RAYON BOUCHERIE

- Poulet : 100g

## RAYON ÉPICES ET HUILES

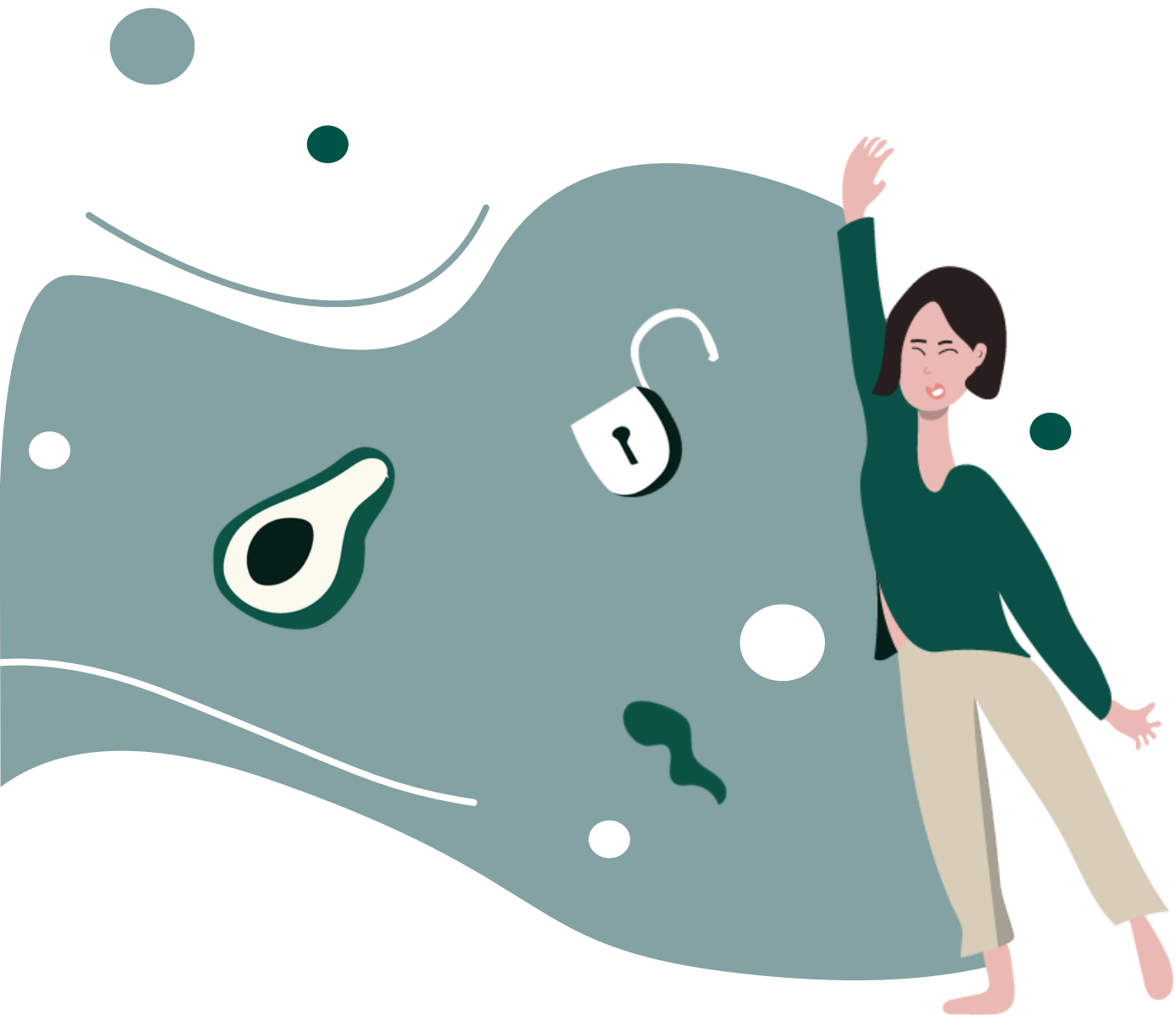
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Cannelle
- Miel
- Herbes de Provence
- Moutarde
- Vinaigre de cidre
- Ail
- Thym et romarin
- Persil frais haché : 60g
- Ciboulette hachée : 20g

## RAYON PRODUITS SECS

- Graines de courge : 50g
- Graines de chia : 60g
- Crème d'amande : 50ml
- Purée d'amandes : 2 cuillères à soupe
- Tahini : 30g
- Poudre d'amandes : 50g
- Noix de pécan : 30g
- Noix : 90g
- Noix de Grenoble : 30g
- Noisettes : 190g
- Graines de tournesol : 70g
- Noix de coco râpée : 15g

# Menus & recettes de la semaine 01

---



Saison  
printemps/été

# Jour 01



## ACTIONS À FAIRE :

- Inscrivez sur une note les raisons pour lesquelles vous faites ce challenge
- Prenez une photo de vous en sous-vêtements dans le miroir (conservez cette photo pour vous afin de pouvoir voir votre évolution)
- Mesurez votre taux de masse grasse si vous avez une balance à impédance

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (32g de glucides) :

Smoothie banane–fraise : 1 banane (20 g de glucides), 100 g de fraises (6 g de glucides), 30 g d'amandes (6 g de glucides).

**Préparation :** mettez tous les ingrédients dans un mixeur, puis mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

### Déjeuner (12g de glucides) :

Salade de poulet à l'avocat : 100 g de poulet grillé, 1/2 avocat (9 g de glucides), 100 g de tomates cerises (3 g de glucides), un peu de coriandre, du jus de citron, de l'huile d'olive et du vinaigre de cidre.

**Préparation :** réunissez tous les ingrédients dans un bol, puis mélangez délicatement.

### Dîner (11g de glucides) :

Filet de saumon grillé (0 g de glucides), accompagné d'une poêlée de légumes de saison : 100 g de courgettes (3 g de glucides), 100 g de poivrons rouges (6 g de glucides), 100 g d'asperges (2 g de glucides), huile d'olive.

**Préparation :** faites cuire le saumon et les légumes à la poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés.

# Jour 02



## ACTIONS À FAIRE :

- Action à faire : vider son garde manger des aliments “ pas top “ pour la santé.
- Evitez la tentation en donnant à des personnes de votre entourage les aliments malsains, notamment ceux qui sont remplis de sucres, de mauvaises graisses et ceux qui ont un IG élevé :
- Biscuits, bonbons, pâtes blanches, huile de tournesol, plats préparés...

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (40g de glucides) :

Bowl d'açaï aux fruits : 2 cuillères à soupe de poudre d'açaï (2 g de glucides), 1 banane (20 g de glucides), 100 g de fraises (6 g de glucides), 30 g de graines de chia (12 g de glucides).

*Préparation : mélangez la poudre d'açaï avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une texture lisse, puis incorporez les fruits et les graines de chia.*

### Déjeuner (12g de glucides) :

Salade de crevettes et d'avocat : 200 g de crevettes grillées, 1/2 avocat (9 g de glucides), 100 g de tomates cerises (3 g de glucides), un peu de coriandre, du jus de citron et de l'huile d'olive.

*Préparation : mettez tous les ingrédients dans un bol, puis mélangez délicatement avant de servir.*

### Dîner (6g de glucides) :

Filet de poulet grillé (0 g de glucides), accompagné d'une salade de roquette et de tomates : 100 g de roquette (3 g de glucides), 100 g de tomates cerises (3 g de glucides), huile d'olive.

*Préparation : faites griller le poulet, puis servez-le avec la salade de roquette et de tomates, assaisonnée d'un filet d'huile d'olive.*

# Jour 03



## ACTIONS À FAIRE :

- Action à faire : commencez votre journée en buvant un grand verre d'eau. N'oubliez pas que les changements durables sont le fruit de petites mesures concrètes.
- Cette habitude peut sembler simple, mais elle donne le ton de toute votre journée. Vous pouvez ajouter une tranche de citron si vous le souhaitez.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (20g de glucides) :

Smoothie aux framboises et aux noix de cajou : 100 g de framboises (5 g de glucides), 30 g de noix de cajou (15 g de glucides), un peu de lait d'amande.

*Préparation : mettez tous les ingrédients dans un blender, puis mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.*

### Déjeuner (12g de glucides) :

Salade de thon et d'avocat : 200 g de thon au naturel (0 g de glucides), 1/2 avocat (9 g de glucides), 100 g de tomates cerises (3 g de glucides), un peu de coriandre, du jus de citron et de l'huile d'olive.

*Préparation : mélangez l'ensemble des ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une salade homogène.*

### Dîner (11g de glucides) :

Steak de bœuf grillé (0 g de glucides), accompagné de brocolis rôtis (11 g de glucides pour 100 g), huile d'olive.

*Préparation : faites griller le steak selon votre préférence, puis servez-le avec des brocolis rôtis, arrosés d'un filet d'huile d'olive.*

# Jour 04



## ACTIONS À FAIRE :

Action à faire : prendre l'habitude de faire une marche à pied d'au moins 5 minutes par jour à partir d'aujourd'hui. Indiquez par une croix sur votre planning du challenge lorsque c'est fait

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (9g de glucides) :

Omelette aux légumes : 2 œufs, 100 g de champignons (3 g de glucides), 100 g de poivrons rouges (6 g de glucides), huile d'olive.

*Préparation : faites revenir les légumes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis versez les œufs battus et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.*

### Déjeuner (8g de glucides) :

Salade de poulet et de noix : 100 g de poulet grillé, 30 g de noix (5 g de glucides), 100 g de roquette (3 g de glucides), vinaigrette.

*Préparation : mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez délicatement avant de servir.*

### Dîner (3g de glucides) :

Filet de poisson blanc grillé (0 g de glucides), accompagné d'une salade de concombre (3 g de glucides pour 100 g), huile d'olive.

*Préparation : faites griller le poisson selon votre préférence, puis servez-le avec la salade de concombre, arrosée d'un filet d'huile d'olive.*

# Jour 05

## ACTIONS À FAIRE :



- S'engager à dormir au moins 8 heures pour la suite du challenge
- Si vous dormez moins de 8 heures, essayez d'améliorer la qualité de votre sommeil en vous protégeant de toutes les perturbations extérieures : bruit (boules Quies), lumière (masque pour les yeux), etc.
- Un sommeil insuffisant peut provoquer des déséquilibres hormonaux, comme une augmentation du cortisol, l'hormone du stress liée à la prise de masse grasse.
- Le manque de sommeil entraîne également une baisse de la leptine (hormone de la satiété) et une hausse de la ghréline (hormone de la faim).
- Notez chaque jour, sur votre planning, la qualité de votre sommeil pendant le challenge.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (15g de glucides) :

Smoothie au lait d'amande et aux myrtilles : 100 g de myrtilles (10 g de glucides), un peu de lait d'amande selon votre goût.

*Préparation : mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.*

### Déjeuner (12g de glucides) :

Salade de saumon et d'avocat : 200 g de saumon grillé, 1/2 avocat (9 g de glucides), 100 g de tomates cerises (3 g de glucides), un peu de coriandre, du jus de citron et de l'huile d'olive.

*Préparation : mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une salade homogène.*

### Dîner (6g de glucides) :

Porc rôti (0 g de glucides), accompagné d'une salade de roquette (3 g de glucides pour 100 g) et de tomates cerises (3 g de glucides pour 100 g), huile d'olive.

*Préparation : faites rôtir le porc selon votre préférence, puis servez-le avec la salade de roquette et de tomates, arrosée d'un filet d'huile d'olive.*

# Jour 06

## ACTIONS À FAIRE :



- Concentrez-vous sur un seul aliment peu sain dans votre alimentation et remplacez-le par une alternative plus saine. Voici quelques exemples :
- Remplacer le soda quotidien par une eau pétillante ou du kombucha.
- Remplacer les pâtes blanches par des pâtes à base de légumes ou de lentilles.
- Remplacer les frites classiques par des frites de patates douces.
- Et ainsi de suite, selon vos envies et possibilités.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (11g de glucides) :

Bowl de fruits aux noix : 100 g de fraises (6 g de glucides), 30 g de noix de macadamia (5 g de glucides).

*Préparation : mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez délicatement avant de servir.*

### Déjeuner (12g de glucides) :

Salade de crevettes et d'avocat : 200 g de crevettes grillées, 1/2 avocat (9 g de glucides), 100 g de tomates cerises (3 g de glucides), un peu de coriandre, du jus de citron et de l'huile d'olive.

*Préparation : mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une salade homogène.*

### Dîner (11g de glucides) :

Filet de dinde grillé (0 g de glucides), accompagné d'une poêlée de légumes de saison : 100 g de courgettes (3 g de glucides), 100 g de poivrons rouges (6 g de glucides), 100 g d'asperges (2 g de glucides), huile d'olive.

*Préparation : faites griller le filet de dinde et les légumes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.*

# Jour 07

## ACTIONS À FAIRE :



- Préparez-vous à tester le jeûne intermittent. La semaine prochaine, nous allons tester le jeûne intermittent. Cela peut-être un déclencheur important de perte de masse grasse !

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (9g de glucides) :

Omelette aux légumes : 2 œufs, 100 g de champignons (3 g de glucides), 100 g de poivrons rouges (6 g de glucides), huile d'olive.

*Préparation : faites revenir les légumes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis versez les œufs battus et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise.*

### Déjeuner (8g de glucides) :

Salade de thon et de noix : 200 g de thon au naturel (0 g de glucides), 30 g de noix (5 g de glucides), 100 g de roquette (3 g de glucides), vinaigrette.

*Préparation : mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez délicatement avant de servir.*

### Dîner (6g de glucides) :

Filet de saumon grillé (0 g de glucides), accompagné d'une salade de roquette et de tomates : 100 g de roquette (3 g de glucides), 100 g de tomates cerises (3 g de glucides), huile d'olive.

*Préparation : faites cuire le saumon selon votre préférence, puis servez-le avec la salade de roquette et de tomates, arrosée d'un filet d'huile d'olive.*

Saison  
automne/hiver

# Jour 01

## ACTIONS À FAIRE :



- Écrivez sur une note les raisons pour lesquelles vous souhaitez relever ce challenge.
- Prenez une photo de vous en sous-vêtements devant un miroir et conservez-la uniquement pour vous afin de suivre votre évolution.
- Si vous disposez d'une balance à impédance, mesurez votre taux de masse grasse pour avoir un point de référence.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (40g de glucides) :

Smoothie aux myrtilles et aux noix : 150 g de myrtilles (18 g de glucides), 50 g de noix de Grenoble (10 g de glucides), 200 ml de lait d'amande (2 g de glucides), 1 cuillère à soupe de graines de chia (10 g de glucides).

*Préparation : mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.*

### Déjeuner (30g de glucides) :

Sauté de bœuf aux légumes racines : 150 g de bœuf (0 g de glucides), 100 g de carottes (8 g de glucides), 100 g de panais (17 g de glucides), 100 g de navets (5 g de glucides), huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre.

*Préparation : coupez le bœuf en morceaux et les légumes en dés. Faites revenir le bœuf dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis ajoutez les légumes et les herbes de Provence. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres*

### Dîner (20g de glucides) :

Poulet rôti au thym et au citron, accompagné de brocolis : 1 cuisse de poulet (0 g de glucides), 1/2 citron (5 g de glucides), thym frais, 200 g de brocolis (15 g de glucides), huile d'olive, sel, poivre.

*Préparation : préchauffez le four à 180°C. Placez la cuisse de poulet dans un plat allant au four, ajoutez le thym, le citron coupé en tranches, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Rôtissez pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Pendant ce temps, faites cuire les brocolis à la vapeur.*

# Jour 02

## ACTIONS À FAIRE :



- Action à faire : vider son garde-manger des aliments peu sains
- Évitez la tentation en donnant à votre entourage les aliments malsains, notamment ceux riches en sucres, en mauvaises graisses ou à indice glycémique élevé, comme les biscuits, les bonbons, les pâtes blanches, l'huile de tournesol ou les plats préparés.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (40g de glucides) :

Smoothie poire et noix de pécan : 1 poire moyenne (25 g de glucides), 30 g de noix de pécan (4 g de glucides), 200 ml de lait de coco (8 g de glucides), 1 cuillère à soupe de graines de lin (3 g de glucides).

*Préparation : mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.*

### Déjeuner (30g de glucides) :

Poulet sauté aux champignons et potiron : 150 g de blanc de poulet émincé (0 g de glucides), 150 g de champignons de Paris tranchés (6 g de glucides), 1 échalote émincée (5 g de glucides), 100 g de potiron en dés (9 g de glucides), huile d'olive, persil frais, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de sauce tamari (10 g de glucides).

*Préparation : dans une poêle, faites revenir l'échalote dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les champignons et le potiron, puis laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres. Ajoutez ensuite le blanc de poulet émincé, la sauce tamari, le sel et le poivre.*

*Cuisez jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et cuit à cœur. Parsemez de persil frais avant de servir.*

### Dîner (25g de glucides) :

Filet de cabillaud en papillote aux herbes et olives noires : 1 filet de cabillaud (0 g de glucides), 50 g d'olives noires dénoyautées (0 g de glucides), romarin, thym, huile d'olive, sel, poivre, 150 g de choux de Bruxelles (18 g de glucides), 100 g d'endives cuites à la vapeur (7 g de glucides).

*Préparation : préchauffez le four à 180°C. Placez le filet de cabillaud sur une feuille de papier cuisson, ajoutez les olives, les herbes, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Refermez pour former une papillote et enfournez pendant 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les choux de Bruxelles et les endives à la vapeur.*

# Jour 03

## ACTIONS À FAIRE :



- Commencez votre journée par un grand verre d'eau
- N'oubliez pas que les changements durables viennent de petites actions concrètes.
- Cette habitude, simple en apparence, donne le ton de toute votre journée. Vous pouvez ajouter une tranche de citron si vous le souhaitez.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (31g de glucides) :

Bol rapide de yaourt à la coco, myrtilles et graines : 150 g de yaourt à base de coco (6 g de glucides), 100 g de myrtilles (14 g de glucides), 1 cuillère à soupe de graines de chia (2 g de glucides), 20 g de noix de pécan grossièrement hachées (9 g de glucides).

*Préparation : dans un bol, versez le yaourt à la coco. Ajoutez les myrtilles par-dessus, saupoudrez de graines de chia et terminez avec les noix de pécan. C'est prêt à déguster !*

### Déjeuner (28g de glucides) :

Salade de thon et de fenouil : 100 g de thon grillé (0 g de glucides), 1 bulbe de fenouil moyen tranché (9 g de glucides), 100 g de roquette (5 g de glucides), 10 olives vertes (1 g de glucides), 50 g de grenade (13 g de glucides). Vinaigrette : huile d'olive, jus de citron, ail émincé, sel et poivre.

*Préparation : dans un grand bol, mélangez le fenouil tranché, la roquette et les olives. Déposez le thon grillé par-dessus, puis saupoudrez de graines de grenade. Arrosez de vinaigrette juste avant de servir.*

### Dîner (36g de glucides) :

Rôti de dinde aux marrons et champignons : 150 g de rôti de dinde (0 g de glucides), 50 g de marrons cuits (23 g de glucides), 100 g de champignons sautés (6 g de glucides), persil, huile d'olive, sel, poivre, 50 g de purée de céleri-rave (7 g de glucides).

*Préparation : dans une poêle, faites dorer le rôti de dinde jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Dans une autre poêle, faites sauter les champignons avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Servez le rôti accompagné des marrons, des champignons sautés et d'une portion de purée de céleri-rave.*

# Jour 04

## ACTIONS À FAIRE :



- Prendre l'habitude de faire une marche à pied d'au moins 5 minutes par jour à partir d'aujourd'hui. Indiquez par une croix sur votre planning du challenge lorsque c'est fait.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (34g de glucides) :

Smoothie poire et noix : 1 poire moyenne (25 g de glucides), 30 g de noix (5 g de glucides), 200 ml de lait de coco (4 g de glucides).

*Préparation : mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.*

### Déjeuner (27g de glucides) :

Salade de canard aux betteraves : 100 g de magret de canard grillé (0 g de glucides), 150 g de betteraves cuites (18 g de glucides), 100 g d'épinards frais (2 g de glucides). Vinaigrette : huile d'olive, vinaigre balsamique, moutarde et un peu de miel (7 g de glucides).

*Préparation : découpez les betteraves en rondelles ou en cubes. Dans un grand bol, mélangez les épinards et les betteraves, puis ajoutez le magret de canard tranché par-dessus. Assaisonnez avec la vinaigrette juste avant de servir.*

### Dîner (34g de glucides) :

Gratin de sardines aux légumes d'hiver : 2 sardines en conserve égouttées (0 g de glucides), 100 g de carottes (8 g de glucides), 100 g de panais (18 g de glucides), 50 g de navets (4 g de glucides), 25 g de châtaignes cuites (4 g de glucides), bouillon de légumes, herbes de Provence, sel, poivre, un filet d'huile d'olive pour la cuisson.

*Préparation : préchauffez le four à 180°C. Dans une poêle, faites revenir les légumes coupés en morceaux avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez les châtaignes, les herbes de Provence, le sel et le poivre, puis mélangez bien. Transférez cette préparation dans un plat à gratin, disposez les sardines par-dessus et versez un peu de bouillon pour humidifier légèrement le tout. Enfouez pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné et que les légumes soient tendres.*

# Jour 05

## ACTIONS À FAIRE :



- S'engager à dormir au moins 8 heures pour la suite du challenge
- Si vous dormez moins de 8 heures, essayez d'améliorer la qualité de votre sommeil en vous protégeant de toutes les perturbations extérieures, comme le bruit (boules Quies) ou la lumière (masque pour les yeux).
- Un sommeil insuffisant peut provoquer des déséquilibres hormonaux, notamment une augmentation du cortisol, l'hormone du stress liée à la prise de masse grasse. Le manque de sommeil entraîne également une baisse de la leptine (hormone de la satiété) et une hausse de la ghréline (hormone de la faim).
- Pour suivre vos progrès, notez chaque jour la qualité de votre sommeil sur votre planning pendant le challenge.

## MENU DU JOUR :



### Petit déjeuner (36g de glucides) :

Bol de yaourt à la noix de coco et aux myrtilles : 150 g de yaourt à la noix de coco (sans sucre ajouté) (15 g de glucides), 150 g de myrtilles fraîches (18 g de glucides), 1 cuillère à soupe de graines de chia (3 g de glucides).

*Préparation : dans un bol, versez le yaourt à la noix de coco, puis ajoutez les myrtilles fraîches par-dessus. Saupoudrez de graines de chia. Vous pouvez mélanger légèrement pour répartir les ingrédients, mais ce n'est pas obligatoire. Dégustez immédiatement.*

### Déjeuner (24g de glucides) :

Salade de crevettes et fenouil : 150 g de crevettes grillées (1 g de glucides), 200 g de fenouil émincé (9 g de glucides), 50 g d'olives noires (0 g de glucides), 1 orange pelée et coupée en morceaux (14 g de glucides). Vinaigrette : huile d'olive, jus de citron, sel et poivre.

*Préparation : dans un grand bol, mélangez le fenouil, les crevettes, les olives et les morceaux d'orange. Assaisonnez avec la vinaigrette et mélangez bien avant de servir.*

### Dîner (40g de glucides) :

Ragoût de porc aux champignons : 150 g de porc en morceaux (0 g de glucides), 150 g de champignons de Paris tranchés (6 g de glucides), 100 g de topinambours en morceaux (26 g de glucides), 1 échalote émincée (8 g de glucides), bouillon de légumes, thym, laurier, sel et poivre.

*Préparation : dans une cocotte, faites dorer les morceaux de porc avec l'échalote émincée. Ajoutez les champignons et les topinambours, puis versez le bouillon de légumes. Ajoutez le thym et le laurier, couvrez et laissez mijoter pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le porc soit tendre.*

# Jour 06

## ACTIONS À FAIRE :



- Concentrez-vous sur un seul aliment peu sain dans votre alimentation et remplacez-le par une alternative plus saine.
- Par exemple, vous pouvez remplacer le soda quotidien par une eau pétillante ou du kombucha,
- les pâtes blanches par des pâtes à base de légumes ou de lentilles,
- les frites classiques par des frites de patates douces,
- ou encore les cacahuètes salées de l'apéritif par des pistaches non salées.

## MENU DU JOUR :



### Petit déjeuner (30g de glucides) :

Salade de fruits d'automne au miel et aux noix : 50 g de kiwi (8 g de glucides), 30 g de myrtilles (10 g de glucides), 30 g de noix de pécan (4 g de glucides), 1 cuillère à café de miel (8 g de glucides).

*Préparation : coupez le kiwi en morceaux et mettez-le dans un bol. Ajoutez les myrtilles, puis saupoudrez les noix de pécan par-dessus. Arrosez d'une cuillère à café de miel pour une touche sucrée naturelle. Mélangez légèrement et dégustez.*

### Déjeuner (35g de glucides) :

Gratin de chou-fleur au tofu : 150 g de chou-fleur (8 g de glucides), 100 g de tofu ferme (2 g de glucides), 200 ml de lait d'amande (2 g de glucides), 30 g de noix de cajou (15 g de glucides), 1 gousse d'ail (1 g de glucides), 20 g d'oignon (7 g de glucides), 1 pincée de muscade, sel et poivre.

*Préparation : préchauffez le four à 180°C. Faites cuire le chou-fleur à la vapeur. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail hachés, puis ajoutez le tofu coupé en dés. Dans un mixeur, mixez les noix de cajou avec le lait d'amande pour obtenir une crème lisse. Dans un plat allant au four, mélangez le chou-fleur et le tofu, puis versez la crème de cajou par-dessus. Assaisonnez avec la muscade, le sel et le poivre, puis enfournez pendant 25 minutes.*

### Dîner (32g de glucides) :

Soupe de potimarron aux graines de chia : 200 g de potimarron (16 g de glucides), 500 ml de bouillon de légumes (4 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 échalote (4 g de glucides), 1 cuillère à soupe de graines de chia (8 g de glucides).

*Préparation : dans une casserole, faites revenir l'échalote hachée dans l'huile d'olive. Ajoutez le potimarron coupé en cubes et faites revenir quelques minutes. Versez le bouillon de légumes et laissez mijoter jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Mixez la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse, puis incorporez les graines de chia, mélangez bien et servez chaud.*

# Jour 07

## ACTIONS À FAIRE :



- Préparez-vous à tester le jeûne intermittent. La semaine prochaine, nous allons tester le jeûne intermittent. Cela peut-être un déclencheur important de perte de masse grasse !

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (28g de glucides) :

Omelette aux épinards et champignons : 2 œufs (2 g de glucides), 100 g d'épinards frais (2 g de glucides), 100 g de champignons de Paris (4 g de glucides), 1/4 d'oignon rouge (4 g de glucides), 30 g d'olives noires (0,5 g de glucides), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 50 g d'avocat (15,5 g de glucides).

*Préparation : dans une poêle, faites revenir l'oignon et les champignons tranchés dans l'huile d'olive. Ajoutez les épinards et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Dans un bol, battez les œufs puis versez-les sur les légumes. Laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise. Servez avec des tranches d'avocat et les olives noires.*

### Déjeuner (32g de glucides) :

Tartelettes de potimarron et chèvre (sans gluten) : 200 g de potimarron (16 g de glucides), 50 g de fromage de chèvre (1 g de glucides), pâte à base de farine d'amande : 50 g de farine d'amande (10 g de glucides), 1 œuf (1 g de glucides), sel, 1 échalote (4 g de glucides), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence.

*Préparation : mélangez la farine d'amande, l'œuf et le sel pour former une pâte. Étalez-la et découpez des cercles pour former les fonds de tartelettes. Faites cuire le potimarron et réduisez-le en purée. Faites revenir l'échalote dans l'huile d'olive, puis mélangez-la avec la purée de potimarron et le fromage de chèvre. Garnissez chaque tartelette avec ce mélange et enfournez pendant 20 minutes à 180°C.*

### Dîner (32g de glucides) :

Gratin de brocoli au lait de coco : 200 g de brocoli (14 g de glucides), 200 ml de lait de coco (8 g de glucides), 1 gousse d'ail (1 g de glucides), 50 g d'oignon (6 g de glucides), 1 cuillère à soupe de graines de sésame (3 g de glucides), sel, poivre et noix de muscade.

*Préparation : préchauffez le four à 180°C. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans un peu d'huile. Ajoutez le brocoli préalablement blanchi et versez le lait de coco. Laissez mijoter 5 minutes, puis assaisonnez selon votre goût. Transférez le mélange dans un plat à gratin, parsemez de graines de sésame et enfournez pendant 25 minutes.*

# Menus & recettes de la semaine 02

---



Saison  
printemps/été

# Jour 08

## ACTIONS À FAIRE :



- Prenez une photo de vous en sous-vêtements devant un miroir et conservez-la uniquement pour vous.
- Mesurez votre taux de masse grasse si vous disposez d'une balance à impédance.
- Commencez le jeûne intermittent 16/8 en supprimant un repas de votre journée, idéalement le petit-déjeuner.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (6g de glucides) :

Smoothie de baies : 100 g de framboises (5 g de glucides), 200 ml de lait de coco (6 g de glucides), 1 cuillère à café de graines de lin (0,2 g de glucides), 1 cuillère à café de cannelle (1,8 g de glucides).

*Préparation : mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Dégustez immédiatement.*

### Déjeuner (10g de glucides) :

Salade niçoise : 100 g de laitue romaine (2 g de glucides), 150 g de thon au naturel (0 g de glucides), 1 œuf dur (1 g de glucides), 100 g de tomates (4 g de glucides), 50 g d'olives noires (3 g de glucides), vinaigrette à l'huile d'olive et au jus de citron.

*Préparation : assemblez tous les ingrédients dans un saladier, puis mélangez délicatement avec la vinaigrette juste avant de servir.*

### Dîner (9g de glucides) :

Poulet grillé (0 g de glucides) accompagné d'une salade de fenouil : 100 g de fenouil (7 g de glucides), jus de citron, huile d'olive, poivre noir et une petite poignée d'amandes (2 g de glucides pour 10 amandes).

*Préparation : grillez le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Émincez le fenouil et mélangez-le avec un filet d'huile d'olive, du jus de citron et du poivre noir. Servez le poulet avec la salade de fenouil et parsemez d'amandes avant de déguster.*

# Jour 09



## ACTIONS À FAIRE :

Voilà 8 jours que le challenge a commencé. Il est temps d'adopter un réflexe important pour la suite : réduire le sucre. Le sucre peut devenir une véritable addiction et il est très délétère pour la santé.

- La première étape consiste à lire attentivement les listes d'ingrédients, pour tout : du ketchup à la sauce salade, le sucre se cache dans bien plus de produits emballés que vous ne l'imaginez.
- Commencez par éliminer ces aliments et remplacez-les par des alternatives plus saines. Il n'est pas nécessaire d'éviter totalement le sucre, mais lorsque vous en consommez, privilégiez des sources issues d'aliments entiers.
- Des options comme le miel non transformé, les dattes, le sucre de coco ou simplement les fruits sont de meilleures alternatives.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (8g de glucides) :

Omelette aux épinards et aux champignons : 2 œufs (1 g de glucides), 100 g d'épinards (3 g de glucides), 100 g de champignons (3,5 g de glucides), 30 g de fromage de chèvre (0,6 g de glucides).

*Préparation : faites revenir les épinards et les champignons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les œufs battus, puis émiettez le fromage de chèvre par-dessus. Laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient bien pris, puis servez chaud.*

### Déjeuner (11g de glucides) :

Salade de crevettes à l'avocat : 200 g de crevettes (2 g de glucides), 1 avocat (9 g de glucides), jus de citron, huile d'olive, une pincée de piment rouge.

*Préparation : décortiquez les crevettes et mélangez-les avec l'avocat en dés. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et le piment rouge.*

### Dîner (12g de glucides) :

Brochettes de boeuf et légumes grillés : 200 g de boeuf (0 g de glucides), 100 g de poivrons (6 g de glucides), 100 g de courgettes (6 g de glucides), huile d'olive, herbes de Provence.

*Préparation : enfiler le boeuf et les légumes sur des brochettes, badigeonnez-les d'huile d'olive et d'herbes de Provence, puis faites-les griller.*

# Jour 10



## ACTIONS À FAIRE :

Consommez plus de protéines : elles favorisent l'augmentation de la masse maigre et aident à contrôler la faim. Par exemple :

- vous pouvez incorporer une cuillère à soupe de beurre de noix ou de graines dans votre smoothie,
- compléter vos salades avec des protéines maigres comme du saumon grillé ou du poulet, ajouter une cuillère de graines de chia à votre porridge ou à vos pâtisseries,
- utiliser du yaourt grec dans vos sauces, dips et tartinades,
- ou grignoter des œufs cuits à la coque accompagnés de légumes ou d'avocat.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (24g de glucides) :

Smoothie vert : 100 g d'épinards (3 g de glucides), 1/2 avocat (9 g de glucides), 200 ml de lait d'amande (1 g de glucides), 1 cuillère à soupe de graines de chia (5 g de glucides), un trait de jus de citron (0,5 g de glucides), une poignée de myrtilles (6 g de glucides pour 50 g).

*Préparation : mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.*

### Déjeuner (20g de glucides) :

Salade de saumon et avocat : 150 g de saumon grillé (0 g de glucides), 1/2 avocat (9 g de glucides), 100 g de roquette (4 g de glucides), vinaigrette à l'huile d'olive et au jus de citron, une poignée d'amandes effilées grillées (7 g de glucides pour 30 g).

*Préparation : assemblez tous les ingrédients dans un saladier, mélangez avec la vinaigrette et saupoudrez d'amandes effilées grillées.*

### Dîner (15g de glucides) :

Côtelettes d'agneau grillées (0 g de glucides) avec une salade de concombre : 1 concombre (9 g de glucides), yaourt au lait de brebis (6 g de glucides pour 125 g), aneth, ail, poivre noir.

*Préparation : grillez les côtelettes d'agneau et servez-les avec le concombre mélangé au yaourt au lait de brebis, à l'aneth et à l'ail.*

# Jour 11



## ACTIONS À FAIRE :

Ajoutez 5 minutes à vos promenades quotidiennes pour atteindre 10 minutes.

Si vous marchez déjà jusqu'au café, prolongez votre trajet de 5 minutes. Après un jogging, complétez par 5 minutes de marche de récupération. Même si votre emploi du temps est serré et que 5 minutes sont tout ce que vous pouvez faire, c'est parfaitement acceptable !

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (20g de glucides) :

Yaourt au lait de coco (6 g de glucides pour 200 g) avec une poignée de noix de pécan (4 g de glucides pour 30 g), 1 cuillère à soupe de graines de chia (5 g de glucides) et des fraises (5 g de glucides pour 50 g).

*Préparation : mélangez le yaourt au lait de coco avec les noix de pécan, les graines de chia et les fraises.*

### Déjeuner (8g de glucides) :

Poulet rôti (0 g de glucides) avec une salade de tomates cerises et mozzarella de buffle : 150 g de tomates cerises (6 g de glucides), 125 g de mozzarella de buffle (2 g de glucides), basilic, vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique.

*Préparation : rôtissez le poulet et servez-le avec la salade de tomates cerises et de mozzarella de buffle mélangée à la vinaigrette.*

### Dîner (26g de glucides) :

Omelette aux épinards : 3 œufs (1,5 g de glucides), 100 g d'épinards (3 g de glucides), huile d'olive, ail, poivre noir.

Soupe de poivrons rouges grillés : 2 poivrons rouges grillés (12 g de glucides), 1 oignon (9 g de glucides), bouillon de légumes, sel, poivre noir.

*Préparation : préparez l'omelette aux épinards et servez-la avec la soupe de poivrons rouges grillés.*

# Jour 12



## ACTIONS À FAIRE :

Introduction à l'alimentation en pleine conscience : quand votre assiette est pleine de choses délicieuses, il est facile de vouloir tout manger !

Pourtant, il n'est pas nécessaire de finir votre repas, surtout si vous vous sentez déjà "plein".

Rappelez-vous : votre nourriture ne disparaît pas, vous pouvez la garder pour plus tard. Prenez le temps de bien mâcher, mangez lentement et arrêtez-vous lorsque vous atteignez environ 80 % de satiété.

Être attentif à vos signaux de faim naturels et à vos ressentis constitue une étape importante dans le processus de perte de masse grasse.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (14g de glucides) :

Smoothie aux baies : 200 ml de lait d'amande (1 g de glucides), 1 cuillère à soupe de graines de lin (2 g de glucides), une poignée de framboises (5 g de glucides pour 50 g), une poignée de myrtilles (6 g de glucides pour 50 g).

*Préparation : mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.*

### Déjeuner (23g de glucides) :

Brochettes de crevettes grillées (1 g de glucides pour 100 g de crevettes) avec une salade de fenouil et d'oranges : 1 fenouil (7 g de glucides), 1 orange (15 g de glucides), vinaigrette à l'huile d'olive et au jus d'orange, aneth.

*Préparation : grillez les brochettes de crevettes et servez-les avec la salade de fenouil et d'oranges mélangée à la vinaigrette.*

### Dîner (15g de glucides) :

Filet de truite grillée (0 g de glucides) avec des légumes rôtis : 1 courgette (3 g de glucides), 1 aubergine (6 g de glucides), 1 poivron rouge (6 g de glucides), huile d'olive, sel, poivre noir.

*Préparation : cuisez le filet de truite et servez-le avec les légumes rôtis.*

# Jour 13



## ACTIONS À FAIRE :

Pensez à ce que vous pouvez ajouter à votre alimentation ! Incorporer une variété d'aliments complets, riches en nutriments et colorés est une manière saine et durable de perdre de la masse grasse. Essayez de « manger l'arc-en-ciel », c'est-à-dire inclure autant de fruits et légumes de différentes couleurs que possible :

- Rouges : favorisent une peau saine, la tension artérielle et la santé cardiaque.
- Jaunes et oranges : soutiennent la santé des yeux et de la peau et renforcent l'immunité.
- Bleus et violets : aident les fonctions cérébrales, la santé cardiaque et un vieillissement en bonne santé.
- Verts : améliorent la fonction immunitaire, la digestion et protègent contre les dommages des radicaux libres.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (21g de glucides) :

Pudding de graines de chia : 200 ml de lait de coco (8 g de glucides), 2 cuillères à soupe de graines de chia (10 g de glucides), une poignée de mûres (3 g de glucides pour 50 g).

*Préparation : mélangez le lait de coco et les graines de chia, laissez reposer toute la nuit, puis ajoutez les mûres le matin.*

### Déjeuner (30g de glucides) :

Côte de porc grillée avec pêches : 30 g de glucides pour les pêches, roquette, vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre balsamique.

*Préparation : grillez la côte de porc et les pêches. Disposez la roquette dans un bol, ajoutez les pêches grillées et mélangez avec la vinaigrette.*

### Dîner (23g de glucides) :

Filets de maquereau grillés (0 g de glucides) avec une salade de chou kale : 100 g de chou kale (10 g de glucides), une poignée de graines de tournesol (5 g de glucides pour 30 g), vinaigrette à l'huile d'olive et citron, sel, poivre noir.

Salade de betteraves rôties : 1 betterave moyenne (13 g de glucides), huile d'olive, sel, poivre noir.

*Préparation : grillez les filets de maquereau. Rôtissez la betterave, laissez-la refroidir puis coupez-la en tranches. Mélangez le chou kale avec la vinaigrette et les graines de tournesol. Servez les filets de maquereau avec la salade de chou kale et les tranches de betterave rôtie.*

# Jour 14



## ACTIONS À FAIRE :

Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main ! L'eau est un allié essentiel pour la perte de masse grasse. Munissez-vous d'une bouteille réutilisable et gardez-la près de vous. Cela vous rappellera de vous hydrater régulièrement, ce qui peut aider à limiter les excès alimentaires, réduire les envies de sucre, stimuler le métabolisme et renforcer la sensation de satiété.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (19g de glucides) :

Crêpes à la noix de coco : 2 œufs (1 g de glucides), 50 g de farine de coco (9 g de glucides), 200 ml de lait de coco (8 g de glucides), un filet de jus de citron (0,5 g de glucides).

*Préparation : mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse, puis faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement huilée.*

### Déjeuner (44g de glucides) :

Brochettes de poulet mariné (0 g de glucides) avec une salade de tomates et avocat : 2 tomates moyennes (6 g de glucides), 1 avocat (18 g de glucides), vinaigrette à l'huile d'olive et citron, sel, poivre noir.

Purée de patate douce : 1 petite patate douce (20 g de glucides), huile d'olive, sel, poivre noir.

*Préparation : grillez les brochettes de poulet. Mélangez les tomates et l'avocat avec la vinaigrette. Faites cuire la patate douce jusqu'à ce qu'elle soit tendre, puis écrasez-la pour obtenir une purée.*

### Dîner (23g de glucides) :

Saumon grillé (0 g de glucides) avec une salade de roquette et pignons de pin : 100 g de roquette (4 g de glucides), une poignée de pignons de pin (4 g de glucides pour 30 g), vinaigrette à l'huile d'olive et citron, sel, poivre noir.

Soupe de courgettes : 2 courgettes (6 g de glucides), 1 oignon (9 g de glucides), bouillon de légumes, huile d'olive, sel, poivre noir.

*Préparation : grillez le saumon. Mélangez la roquette avec la vinaigrette et les pignons de pin. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoutez les courgettes coupées et le bouillon, assaisonnez et laissez mijoter jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Mixez pour obtenir une soupe lisse.*

Saison  
automne/hiver

# Jour 8



## ACTIONS À FAIRE :

- Prenez une photo de vous en sous-vêtements dans le miroir (gardez-la pour suivre vos progrès).
- Mesurez votre taux de masse grasse si vous disposez d'une balance à impédance.
- Commencez le jeûne intermittent en supprimant un repas de la journée, idéalement le petit déjeuner.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (30g de glucides) :

Muffins aux noix et myrtilles : 50 g de farine d'amande (10 g de glucides), 30 g de noix concassées (6 g de glucides), 50 g de myrtilles (7 g de glucides), 2 œufs (2 g de glucides), 1 cuillère à café de levure sans gluten, 1 cuillère à café d'huile de coco, 1 cuillère à café de miel (5 g de glucides).

*Préparation : préchauffez le four à 180°C. Mélangez tous les ingrédients dans un bol, répartissez la pâte dans des moules à muffins et enfournez pendant 20 à 25 minutes.*

### Déjeuner (40g de glucides) :

Tofu grillé aux choux de Bruxelles : 150 g de tofu ferme (4 g de glucides), 200 g de choux de Bruxelles (16 g de glucides), 50 g d'oignon rouge (6 g de glucides), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de tamari ou sauce soja sans gluten (5 g de glucides), 50 g de noisettes concassées (9 g de glucides).

*Préparation : coupez le tofu en tranches épaisses. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les choux de Bruxelles coupés en deux et le tofu, assaisonnez avec le tamari et faites dorer le tout. Parsemez de noisettes concassées avant de servir.*

### Dîner (25g de glucides) :

Soupe de potiron au lait de coco : 200 g de potiron (16 g de glucides), 200 ml de lait de coco (8 g de glucides), 1 gousse d'ail (1 g de glucides), 1 cuillère à café de gingembre râpé, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

*Préparation : chauffez l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'ail émincé. Ajoutez le potiron en cubes et le gingembre, puis faites revenir quelques minutes. Versez le lait de coco et un peu d'eau pour couvrir le potiron. Laissez mijoter jusqu'à ce que le potiron soit tendre, puis mixez pour obtenir une consistance lisse. Assaisonnez selon votre goût.*

# Jour 9



## ACTIONS À FAIRE :

Après 8 jours de challenge, il est temps de réduire le sucre ! Le sucre peut créer une véritable dépendance et nuire à la santé.

- Commencez par lire les étiquettes de tous vos aliments, même le ketchup ou les sauces, car le sucre y est souvent caché.
- Éliminez progressivement ces produits et remplacez-les par des alternatives plus saines.
- Il n'est pas nécessaire de supprimer totalement le sucre, mais privilégiez les sources naturelles et complètes comme le miel non transformé, les dattes, le sucre de coco ou les fruits.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (28g de glucides) :

Pancakes aux amandes et pommes : 50g de farine d'amande (10g de glucides), 1 œuf (1g de glucides), 1 cuillère à café de levure sans gluten, 50g de pommes en dés (7g de glucides), 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café d'huile de coco, 30g de noix de pécan concassées (10g de glucides)

*Préparation : Mélangez la farine d'amande, l'œuf, la levure et la cannelle. Ajoutez les dés de pommes. Faites cuire des petites louches de pâte dans une poêle avec l'huile de coco, 2-3 minutes de chaque côté. Parsemez de noix de pécan avant de servir.*

### Déjeuner (35g de glucides) :

Gratin de chou-fleur et brocoli au poulet : 150g de chou-fleur (8g de glucides), 150g de brocoli (10g de glucides), 100g de poulet grillé (0g de glucides), 200ml de lait d'amande (2g de glucides), 50g d'amandes effilées (15g de glucides), assaisonnement : ail, muscade, sel, poivre.

*Préparation : Faites cuire le chou-fleur et le brocoli à la vapeur 5-7 minutes. Disposez-les dans un plat à gratin et ajoutez le poulet émincé. Mélangez le lait d'amande avec l'ail, la muscade, le sel et le poivre, puis versez sur les légumes et le poulet. Parsemez d'amandes effilées et enfournez à 180°C pendant 20-25 minutes.*

### Dîner (32g de glucides) :

Tartare d'avocat et truite fumée : 1 avocat (17g de glucides), 100g de truite fumée (0g de glucides), 50g de grenade (9g de glucides), jus d'un citron (6g de glucides), aneth, sel, poivre.

*Préparation : Écrasez l'avocat, ajoutez la truite coupée en morceaux, les graines de grenade, l'aneth, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélangez et servez frais.*

# Jour 10



## ACTIONS À FAIRE :

Consommez davantage de protéines, elles aident à augmenter la masse musculaire et à mieux contrôler la faim. Vous pouvez, par exemple :

- ajouter une cuillère de beurre de noix ou de graines à vos smoothies,
- compléter vos salades avec du poulet ou du saumon grillé,
- incorporer des graines de chia dans vos porridges ou pâtisseries,
- utiliser du yaourt grec dans vos sauces ou tartinades,
- ou grignoter des œufs durs avec des légumes ou de l'avocat.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (30g de glucides) :

Muffins aux noix et pommes : 100 g de farine d'amande (20 g de glucides), 1 œuf (1 g de glucides), ½ cuillère à café de bicarbonate de soude, 50 g de pommes coupées en petits dés (7 g de glucides), 1 cuillère à café de cannelle, 25 g de noix concassées (2 g de glucides)

*Préparation : Préchauffez le four à 180 °C. Dans un bol, mélangez la farine d'amande, l'œuf, le bicarbonate de soude, la cannelle et les dés de pommes jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez ensuite les noix concassées, remplissez des moules à muffins avec la pâte et enfournez pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.*

### Déjeuner (38g de glucides) :

Tartelette aux légumes d'automne : 100 g de fond de tarte aux amandes (12 g de glucides), 100 g de potimarron coupé en dés (8 g de glucides), 100 g de champignons de Paris tranchés (3 g de glucides), 1 œuf (1 g de glucides), 100 ml de lait d'amande (2 g de glucides), 50 g d'épinards frais (5 g de glucides), 1 oignon émincé (7 g de glucides), huile d'olive, sel et poivre

*Préparation : Préchauffez le four à 190 °C. Faites revenir l'oignon émincé dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le potimarron et les champignons, puis cuisez jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Dans un bol, battez l'œuf avec le lait d'amande et ajoutez les épinards. Étalez le fond de tarte dans un moule, garnissez-le avec le mélange de légumes, puis versez le mélange d'œuf par-dessus. Enfourez pendant 25 à 30 minutes.*

### Dîner (27g de glucides) :

Soupe de topinambour et poireaux : 100 g de topinambours (17 g de glucides), 50 g de poireaux tranchés (6 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 200 ml de bouillon de légumes, 1 cuillère à soupe de persil haché (1 g de glucides), sel et poivre, 10 g de graines de courge (3 g de glucides) pour la garniture

*Préparation : Dans une casserole, faites revenir les poireaux tranchés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les topinambours et le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes. Mixez la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse et servez chaud, garni de persil haché et de graines de courge.*

# Jour 11



## ACTIONS À FAIRE :

Ajoutez 5 minutes à vos promenades quotidiennes pour atteindre 10 minutes.

Si vous vous rendez déjà au café à pied, prolongez votre marche de 5 minutes. Après un jogging, complétez votre effort par une marche de récupération de 5 minutes. Même avec un emploi du temps chargé, si vous ne pouvez consacrer que 5 minutes à la marche, c'est tout à fait suffisant !

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (48g de glucides) :

Tartines à l'avocat sur pain d'amande : 2 tranches de pain au levain (30 g de glucides), 1 avocat entier (17 g de glucides), graines de chia (1 g de glucides pour 1 cuillère à soupe), un filet de jus de citron, pincée de sel et poivre

*Préparation : Écrasez l'avocat à l'aide d'une fourchette, puis ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre. Tartinez l'avocat sur les tranches de pain d'amande et saupoudrez de graines de chia.*

### Déjeuner (28g de glucides) :

Salade rapide de pois chiches et betterave : 100 g de pois chiches cuits (18 g de glucides), 100 g de betteraves cuites (10 g de glucides), huile d'olive, vinaigre balsamique, feuilles de basilic, sel et poivre

*Préparation : Dans un bol, mélangez les pois chiches et les betteraves coupées en dés. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre, puis garnissez de feuilles de basilic.*

### Dîner (18g de glucides) :

Omelette aux épinards et feta : 3 œufs (15 g de glucides), 100 g d'épinards frais (5 g de glucides), 50 g de feta (2 g de glucides), 100 g de champignons de Paris tranchés (3 g de glucides), huile d'olive, 1 gousse d'ail émincée (1 g de glucides), ¼ d'oignon émincé (5,5 g de glucides), sel et poivre

*Préparation : Dans une poêle, faites revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les épinards et les champignons et faites sauter quelques minutes. Battez les œufs dans un bol, assaisonnez de sel et de poivre, puis versez-les sur les légumes. Émiettez la feta sur l'omelette et laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris, puis pliez l'omelette en deux.*

# Jour 12



## ACTIONS À FAIRE :

Introduction à l'alimentation en pleine conscience. Quand votre assiette est pleine de mets délicieux, il est facile de se laisser tenter et de tout manger jusqu'à la dernière bouchée ! Pourtant, il n'est pas nécessaire de terminer votre repas, surtout si vous vous sentez déjà "plein". Rappelez-vous : votre nourriture ne va pas disparaître, vous pouvez toujours la conserver pour la manger plus tard. Prenez le temps de bien mâcher, mangez lentement et arrêtez-vous lorsque vous êtes à environ 80 % de satiété.

Être attentif à vos signaux naturels de faim et à vos sensations corporelles est une étape essentielle dans le processus de perte de masse grasse.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (30g de glucides) :

Bol de fruits d'automne aux noix : 100 g de pommes (11 g de glucides), 100 g de poires (10 g de glucides), 30 g de noix (3 g de glucides), 30 g de noisettes (6 g de glucides)

*Préparation : Coupez les pommes et les poires en petits morceaux et placez-les dans un bol. Ajoutez les noix et les noisettes. Vous pouvez éventuellement arroser légèrement d'un filet de miel ou de sirop d'érable pour une touche sucrée supplémentaire.*

### Déjeuner (35g de glucides) :

Salade d'endives, œufs durs et noix : 100 g d'endives (4 g de glucides), 2 œufs durs (1 g de glucides), 50 g de roquefort (2 g de glucides), 30 g de noix (3 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 100 g de grenade (25 g de glucides)

*Préparation : Coupez les endives en fines lamelles et placez-les dans un bol. Ajoutez les œufs durs coupés en quartiers, le roquefort émietté, les noix et les graines de grenade. Assaisonnez avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique avant de servir.*

### Dîner (32g de glucides) :

Poêlée de champignons et épinards au poulet : 150 g de champignons de Paris (6 g de glucides), 100 g d'épinards frais (5 g de glucides), 100 g de poulet grillé (0 g de glucides), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 100 g de potimarron (21 g de glucides), ail, sel et poivre

*Préparation : Dans une poêle, faites revenir les champignons émincés et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez le poulet grillé coupé en dés et les épinards, puis faites sauter jusqu'à ce que les épinards soient flétris. Incorporez ensuite les morceaux de potimarron préalablement cuits (vous pouvez les cuire à la vapeur la veille pour gagner du temps) et assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.*

# Jour 13



## ACTIONS À FAIRE :

Pensez à ce que vous pouvez ajouter à votre alimentation !

Incorporer une variété d'aliments complets, riches en nutriments et colorés est une approche saine et durable pour perdre de la masse grasse. Essayez de « manger l'arc-en-ciel », c'est-à-dire inclure autant de fruits et légumes de différentes couleurs que possible :

- Rouges : bénéfiques pour une peau saine, la tension artérielle et la santé cardiaque
- Jaunes et oranges : favorisent la santé des yeux et de la peau, et renforcent l'immunité
- Bleus et violets : soutiennent les fonctions cérébrales, la santé cardiaque et un vieillissement en bonne santé
- Verts : améliorent la fonction immunitaire, favorisent la digestion et combattent les dommages causés par les radicaux libres

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (28g de glucides) :

Purée d'avocat et œufs pochés : 1 avocat entier (17 g de glucides), 2 œufs pochés (1 g de glucides), 20 g de graines de chia (10 g de glucides)

*Préparation : Réduisez l'avocat en purée et étalez-le sur une assiette. Faites pocher les œufs et déposez-les sur la purée d'avocat. Saupoudrez enfin les graines de chia avant de servir.*

### Déjeuner (34g de glucides) :

Salade tiède de lentilles et de carottes : 100 g de lentilles cuites (20 g de glucides), 100 g de carottes (8 g de glucides), 50 g d'épinards frais (3 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, poivre, herbes de Provence (3 g de glucides pour les herbes)

*Préparation : Mélangez les lentilles cuites (vous pouvez utiliser des lentilles pré-cuites pour gagner du temps) avec les carottes coupées en rondelles. Ajoutez les épinards frais, puis assaisonnez avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel, le poivre et saupoudrez d'herbes de Provence avant de servir.*

### Dîner (35g de glucides) :

Filets de sardines grillées aux légumes rôtis : 2 filets de sardines (0 g de glucides), 100 g de potimarron (21 g de glucides), 100 g de choux de Bruxelles (7 g de glucides), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ail, sel et poivre, 10 g de graines de tournesol (7 g de glucides)

*Préparation : Dans une poêle, faites griller les filets de sardines avec un peu d'ail. Dans une autre poêle, faites rôtir le potimarron coupé en petits morceaux et les choux de Bruxelles coupés en deux avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Servez les sardines accompagnées des légumes rôtis et saupoudrez de graines de tournesol.*

# Jour 14



## ACTIONS À FAIRE :

Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous ! L'eau est votre meilleure alliée pour la perte de masse grasse. Munissez-vous d'une bouteille d'eau réutilisable et gardez-la toujours à portée de main. Cela vous rappellera de vous hydrater régulièrement, ce qui peut aider à éviter les excès alimentaires, réduire les envies de sucre, stimuler votre métabolisme et augmenter la sensation de satiété.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (31g de glucides) :

Compote pomme-cannelle et noix : 200 g de pommes cuites (28 g de glucides), ½ cuillère à café de cannelle (1 g de glucides), 15 g de noix hachées (2 g de glucides)

*Préparation : Faites cuire les pommes à la vapeur ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis écrasez-les pour obtenir une compote. Ajoutez la cannelle et mélangez bien, puis saupoudrez de noix hachées avant de servir.*

### Déjeuner (38g de glucides) :

Tartare d'avocat et betteraves : 1 avocat (17 g de glucides), 100 g de betteraves cuites (10 g de glucides), 30 g de roquette (2 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, jus d'un demi-citron (2 g de glucides), 15 g de graines de courge (7 g de glucides)

*Préparation : Coupez l'avocat et les betteraves en petits dés. Dans un bol, mélangez-les avec la roquette. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre, puis saupoudrez de graines de courge avant de servir.*

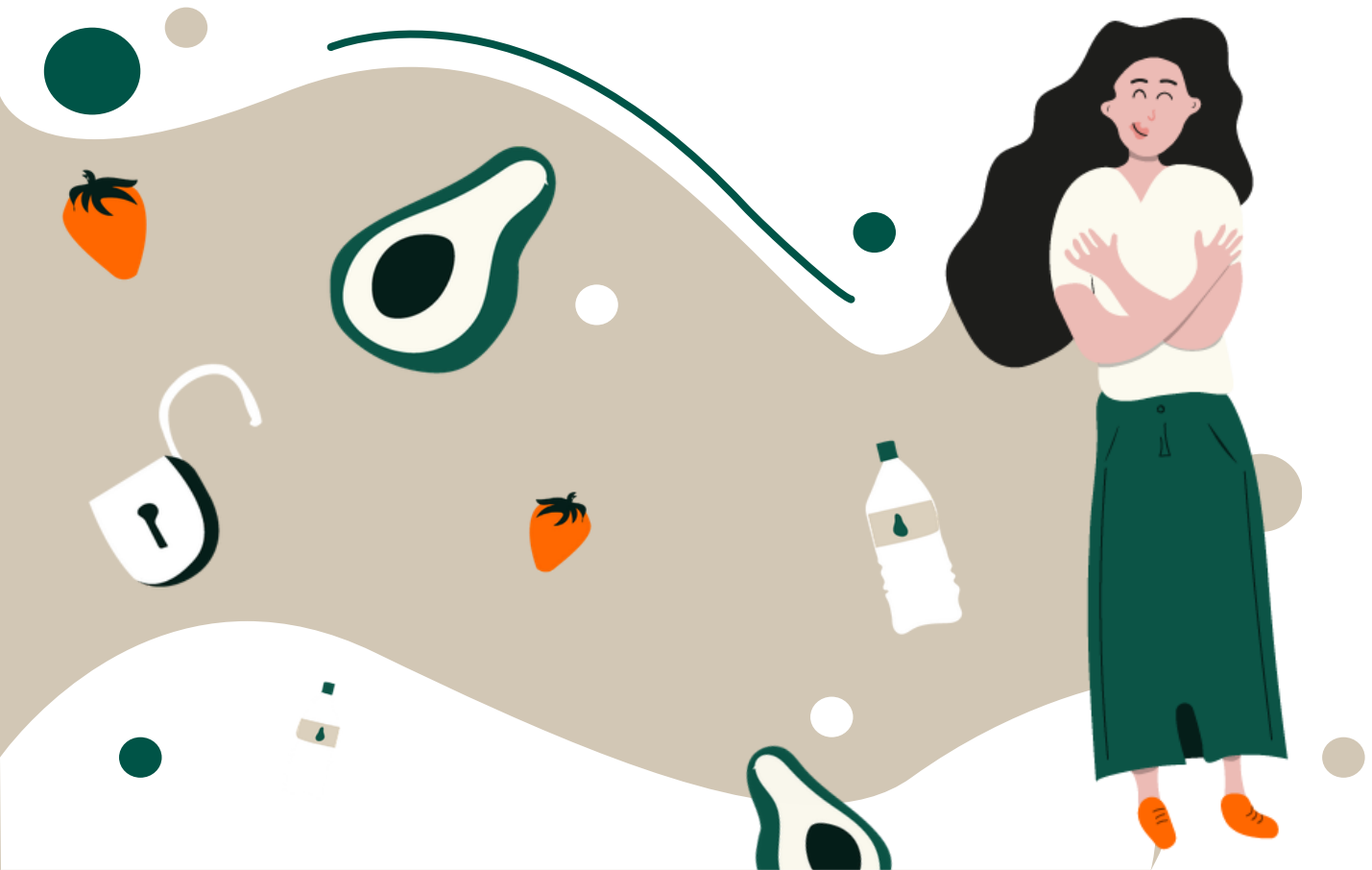
### Dîner (32g de glucides) :

Omelette aux champignons et épinards : 3 œufs (2 g de glucides), 100 g de champignons de Paris tranchés (3 g de glucides), 100 g d'épinards frais (3 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail émincée (1 g de glucides), 50 g de chou-fleur râpé (5 g de glucides), 50 g d'olives noires dénoyautées (18 g de glucides)

*Préparation : Dans une poêle, faites revenir l'ail émincé, les champignons et les épinards avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite le chou-fleur râpé. Battez les œufs dans un bol, puis versez-les sur les légumes dans la poêle. Incorporez les olives noires dénoyautées et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise avant de servir.*

# Menus & recettes de la semaine 03

---



Saison  
printemps/été

# Jour 15



## ACTIONS À FAIRE :

- Prenez une photo de vous en sous-vêtements devant un miroir (conservez-la uniquement pour vous).
- Si vous disposez d'une balance à impédance, mesurez votre taux de masse grasse.
- Commencez à mettre en place l'alimentation intuitive en lisant la partie consacrée à ce sujet.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (25g de glucides) :

1 portion de porridge de graines de chia et de lait d'amande : 2 cuillères à soupe de graines de chia (1 g de glucides), 240 ml de lait d'amande (3 g de glucides), des baies au choix pour garnir (10 g de glucides), une pincée de cannelle, 1 orange (11 g de glucides)

*Préparation : Dans un bol, mélangez les graines de chia et le lait d'amande, puis laissez gonfler pendant la nuit. Le matin, mélangez à nouveau, garnissez de baies et saupoudrez de cannelle avant de déguster.*

### Déjeuner (27g de glucides) :

Salade grecque : tomates (11 g de glucides), ½ concombre (3 g de glucides), olives (3 g de glucides), feta (1 g de glucides), 1 oignon (9 g de glucides), huile d'olive, origan

*Préparation : Mélangez tous les ingrédients dans un bol et dégustez immédiatement.*

### Dîner (39g de glucides) :

Saumon grillé avec sauce à l'aneth et légumes rôtis : saumon (0 g de glucides), sauce à l'aneth (2 g de glucides), 2 carottes (20 g de glucides), 2 courgettes (6 g de glucides), 1 poivron (5 g de glucides), ½ aubergine (6 g de glucides), huile d'olive, sel, poivre

*Préparation : Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les légumes en morceaux de taille moyenne et placez-les dans un plat à four. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez, puis faites rôtir pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Pendant ce temps, grillez le saumon et servez-le avec les légumes rôtis et un filet de sauce à l'aneth.*

# Jour 16



## ACTIONS À FAIRE :

Il est essentiel de bouger régulièrement. Dès aujourd'hui, prenez un moment pour organiser votre planning d'exercices hebdomadaires. Essayez de vous entraîner 3 à 5 fois par semaine, en alternant des séances de renforcement musculaire, du cardio et des journées de repos. Comme pour un rendez-vous ou une réunion, notez vos séances d'entraînement dans votre emploi du temps : plus vous êtes précis, mieux vous vous porterez !

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (22g de glucides) :

Omelette aux légumes : 2 œufs (0 g de glucides), 1 poivron (5 g de glucides), ¼ d'oignon (2 g de glucides), quelques baby-épinards (3 g de glucides), huile d'olive, 1 kiwi (12 g de glucides)

*Préparation : Coupez le poivron et l'oignon, puis faites-les revenir dans une poêle huilée pendant 10 minutes. Battez les œufs avec du sel et du poivre, versez-les sur les légumes, puis ajoutez les épinards par-dessus. Servez l'omelette dans votre assiette accompagnée du kiwi.*

### Déjeuner (20g de glucides) :

Salade de sardines : boîte de sardines (0 g de glucides), salade verte (2 g de glucides), 100 g de tomates cerises (4 g de glucides), ½ concombre (3 g de glucides), ½ avocat (9 g de glucides), jus de citron (2 g de glucides), huile d'olive, sel, poivre

*Préparation : Mélangez tous les ingrédients de la salade dans un bol et dégustez avec la boîte de sardines.*

### Dîner (40g de glucides) :

Poulet rôti avec purée de chou-fleur et haricots verts sautés : poulet rôti (0 g de glucides), purée de chou-fleur (15 g de glucides), haricots verts sautés (10 g de glucides), huile d'olive, compote de pommes sans sucre ajouté (15 g de glucides)

*Préparation : Faites cuire le chou-fleur à la vapeur. Faites revenir une gousse d'ail dans l'huile d'olive, puis mélangez-la avec le chou-fleur en ajoutant de l'eau ou du lait végétal selon votre convenance. Salez et poivrez.*

# Jour 17



## ACTIONS À FAIRE :

Envisagez la prise de compléments alimentaires pour vous aider dans votre perte de masse grasse.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (20g de glucides) :

Porridge de graines de lin : 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues (0 g de glucides), 240 ml de lait de coco (6 g de glucides), des baies pour garnir (10 g de glucides), 1 banane (14 g de glucides)

*Préparation : Mélangez tous les ingrédients et dégustez.*

### Déjeuner (17g de glucides) :

Salade niçoise : laitue (2 g de glucides), tomates (7 g de glucides), ½ concombre (3 g de glucides), 1 œuf dur (0 g de glucides), olives (3 g de glucides), anchois (0 g de glucides), vinaigrette au citron (2 g de glucides)

*Préparation : Mélangez tous les ingrédients et servez.*

### Dîner (29g de glucides) :

Mijoté de bœuf aux légumes : bœuf (0 g de glucides), 1 carotte (10 g de glucides), céleri (3 g de glucides), 1 oignon (9 g de glucides), 100 g de champignons (5 g de glucides), bouillon de bœuf (2 g de glucides), laurier, thym, sel, poivre

*Préparation : Coupez le bœuf en cubes d'environ 2 cm, épluchez et coupez les carottes et le céleri en morceaux, émincez l'oignon et nettoyez et coupez les champignons en quartiers. Dans une grande cocotte, faites chauffer un peu d'huile sur feu moyen. Ajoutez les cubes de bœuf et faites-les dorer sur tous les côtés. Retirez la viande et réservez-la. Dans la même cocotte, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide, puis ajoutez les carottes, le céleri et les champignons. Faites revenir quelques minutes jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Remettez le bœuf dans la cocotte, ajoutez le bouillon de bœuf et assez d'eau pour couvrir le tout. Ajoutez les feuilles de laurier, le thym, le sel et le poivre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre, en ajoutant de l'eau si nécessaire.*

# Jour 18



## ACTIONS À FAIRE :

Augmentez à nouveau votre routine d'activité physique de 5 minutes pour passez à 15 min.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (50g de glucides) :

Pancakes aux amandes : 70 g de farine d'amande (10 g de glucides), 3 œufs (0 g de glucides), 2 bananes bien mûres (28 g de glucides), 150 g de myrtilles (12 g de glucides)

*Préparation : Mélangez tous les ingrédients au mixer. Si la pâte est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau ou de lait végétal. Versez de petites louchées de pâte dans une poêle bien chaude en étalant pour ne pas avoir une épaisseur trop importante (sinon les bords brûlent et le centre n'est pas cuit). Laissez cuire environ 30 secondes de chaque côté, puis dégustez.*

### Déjeuner (21g de glucides) :

Salade de poulet à l'avocat : 150 g de poitrine de poulet grillée (0 g de glucides), 100 g de salade verte (3 g de glucides), 100 g de tomates cerises (4 g de glucides), ½ concombre (3 g de glucides), ½ avocat (9 g de glucides), vinaigrette au citron (2 g de glucides), huile d'olive

*Préparation : Mélangez tous les ingrédients dans un bol et servez.*

### Dîner (32g de glucides) :

Filets de sardines grillés avec sauce au citron et à l'ail : filets de sardines (0 g de glucides), 200 g de brocoli rôti (11 g de glucides), 100 g de quinoa cuit (21 g de glucides)

*Préparation : Servez les filets de sardines grillés avec la sauce au citron et à l'ail, accompagnés du brocoli rôti et du quinoa cuit.*

# Jour 19



## ACTIONS À FAIRE :

Intégrez une technique anti-stress à votre routine quotidienne. Vous pouvez, par exemple, pratiquer la méditation, la respiration profonde ou le yoga.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (31g de glucides) :

Beignets protéinés aux amandes : 1 cuillère à café d'huile de coco pour la poêle, 2 cuillères à soupe de farine de riz (12,8 g de glucides), 2 œufs, 2 cuillères à soupe d'amandes effilées (1,2 g de glucides), 1 cuillère à soupe de miel (17 g de glucides)

*Préparation : Dans un petit saladier, versez la farine et incorporez les œufs en battant le tout avec une fourchette. Ajoutez les amandes effilées et mélangez. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et disposez des grosses noisettes de pâte avec une cuillère. Laissez cuire 3 à 4 minutes, puis retournez avec une spatule et faites cuire l'autre côté environ 3 minutes. Hors du feu, dressez sur une assiette et saupoudrez de noix de coco râpée ou de miel avant de déguster.*

### Déjeuner (27g de glucides) :

Salade de crevettes : 150 g de crevettes cuites (0 g de glucides), 100 g de salade verte (3 g de glucides), 100 g de tomates cerises (4 g de glucides), 1 avocat (18 g de glucides), jus de citron (2 g de glucides), huile d'olive

*Préparation : Mélangez tous les ingrédients dans un bol et servez.*

### Dîner (30g de glucides) :

Poêlée de légumes avec du tofu : 200 g de tofu (2 g de glucides), 1 courgette (3 g de glucides), 1 poivron (5 g de glucides), ½ aubergine (6 g de glucides), 50 g de champignons (2 g de glucides), sauce soja (10 g de glucides), huile d'olive, une petite portion de fruits rouges (12 g de glucides)

*Préparation : Faites revenir tous les légumes et le tofu dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la sauce soja et mélangez bien. Servez avec les fruits rouges.*

# Jour 20



## ACTIONS À FAIRE :

Adaptez votre protocole de jeûne intermittent : évaluez votre routine actuelle et apportez des ajustements si nécessaire.

Par exemple : ajoutez des journées sans jeûne (comme le week-end) ou modifiez certains jours en 18/6, selon vos besoins.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (32g de glucides) :

2 œufs brouillés (2 g de glucides), 1 avocat (18 g de glucides), 100 g de framboises (12 g de glucides), 1 tasse de thé vert (0 g de glucides)

*Préparation : Servez les œufs brouillés avec l'avocat et les framboises, accompagnés d'une tasse de thé vert.*

### Déjeuner (26g de glucides) :

100 g environ de melon (15 g de glucides)

Salade niçoise : 150 g de thon en conserve (0 g de glucides), 100 g de salade verte (3 g de glucides), 50 g de tomates cerises (3 g de glucides), ½ poivron (3 g de glucides), 30 g d'olives noires (1 g de glucides), 2 œufs durs (1 g de glucides), vinaigrette au citron et à l'huile d'olive (1 g de glucides)

*Préparation : Mélangez tous les ingrédients de la salade et servez avec le melon.*

### Dîner (11g de glucides) :

Courgettes farcies : 2 courgettes (6 g de glucides) farcies avec 150 g de viande hachée (0 g de glucides), ½ oignon (4 g de glucides), 1 gousse d'ail (1 g de glucides), persil, huile d'olive

*Préparation : Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les courgettes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et évidez-les en laissant une bordure d'environ 1 cm. Réservez la chair. Placez les demi-courgettes évidées dans un plat allant au four, arrosez d'un peu d'huile d'olive et mettez-les de côté. Hachez finement l'oignon, la chair de courgette réservée et l'ail. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive, puis ajoutez l'oignon, l'ail et la chair de courgette hachés et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la viande hachée et cuisez jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du persil haché selon votre goût. Remplissez les courgettes évidées avec le mélange de viande. Enfournez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et légèrement dorées. Servez chaud.*



## ACTIONS À FAIRE :

Vous avez accompli beaucoup de choses au cours de ces 21 derniers jours, ne vous arrêtez pas maintenant !

Continuez à appliquer ces conseils pratiques au quotidien. Vous pouvez même recommencer ce challenge et repartir du début. Soyez fiers de tout ce que vous avez accompli !

- Comment vous sentez-vous ?
- Réfléchissez à votre "pourquoi" et à votre motivation pour perdre de la masse grasse : est-elle toujours la même ? Vos objectifs ont-ils changé ? Comment se comparent-ils à ceux du premier jour ?
- Qu'est-ce qui a vraiment bien fonctionné ? Que feriez-vous différemment ?
- Quel a été votre plus grand facteur de stress pendant ce défi et comment l'avez-vous surmonté ?
- Quelles habitudes saines ont eu le plus grand impact sur votre quotidien ?

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (17.5g de glucides) :

Omelette : 3 œufs (0 g de glucides), 50 g de champignons (2 g de glucides), ½ poivron (3 g de glucides), persil, huile d'olive, 100 g de baies mélangées (14 g de glucides)

*Préparation : Faites revenir les champignons et le poivron dans un peu d'huile d'olive, ajoutez les œufs battus et le persil, puis laissez cuire l'omelette. Servez avec les baies mélangées.*

### Déjeuner (27g de glucides) :

Salade de quinoa et de légumes : 50 g de quinoa cuit (17 g de glucides), 50 g de tomates cerises (3 g de glucides), ½ concombre (3 g de glucides), ½ poivron (3 g de glucides), vinaigrette au citron et à l'huile d'olive (1 g de glucides)

*Préparation : Mélangez tous les ingrédients dans un bol et servez.*

### Dîner (38g de glucides) :

Saumon grillé avec sauce au citron et à l'ail (0g de glucides)

200g de brocoli rôti (11g de glucides)

200g de patate douce cuite (27g de glucides)

Saison  
automne/hiver

# Jour 15



## ACTIONS À FAIRE :

- Prenez une photo de vous en sous-vêtements devant un miroir (conservez-la uniquement pour vous).
- Si vous disposez d'une balance à impédance, mesurez votre taux de masse grasse.
- Commencez à mettre en place l'alimentation intuitive en suivant la partie consacrée à ce sujet.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (34g de glucides) :

Mousse aux myrtilles et graines de chia : 100 g de myrtilles surgelées (14 g de glucides), 30 g de graines de chia (1 g de glucides, fibres déduites), 200 ml de lait d'amande (1 g de glucides), 30 g de noix de pécan (18 g de glucides)

*Préparation : Mélangez les graines de chia avec le lait d'amande et laissez reposer au moins une heure (vous pouvez préparer la veille). Une fois que la préparation a pris la consistance d'un pudding, incorporez les myrtilles et saupoudrez de noix de pécan.*

### Déjeuner (30g de glucides) :

Wrap aux épinards et œuf brouillé : 2 grandes feuilles de laitue (1 g de glucides), 2 œufs (2 g de glucides), 100 g d'épinards frais (3 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ½ avocat tranché (9 g de glucides), 50 g de radis tranchés (1 g de glucides), 20 g de graines de tournesol (14 g de glucides)

*Préparation : Faites sauter les épinards dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Battez les œufs dans un bol, puis versez-les dans la poêle pour les brouiller. Disposez les feuilles de laitue sur une assiette, ajoutez les épinards, les œufs brouillés, les tranches d'avocat et de radis, puis saupoudrez de graines de tournesol. Enroulez le tout pour former un wrap.*

### Dîner (30g de glucides) :

Poisson blanc grillé aux endives braisées : 150 g de poisson blanc type cabillaud (0 g de glucides), 2 endives coupées en deux (10 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 50 g de noisettes concassées (17 g de glucides), jus d'un demi-citron (3 g de glucides), sel, poivre

*Préparation : Dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, faites dorer les endives coupées en deux pendant environ 5 minutes de chaque côté. Dans une autre poêle, faites griller le poisson assaisonné de sel, de poivre et de jus de citron. Servez le poisson avec les endives braisées et saupoudrez de noisettes concassées.*

# Jour 16



## ACTIONS À FAIRE :

Il est essentiel de bouger régulièrement. Dès aujourd'hui, prenez un moment pour organiser votre planning d'exercices hebdomadaires. Essayez de vous entraîner 3 à 5 fois par semaine, en incluant des sessions de renforcement musculaire, du cardio et des journées de repos. Comme pour un rendez-vous ou une réunion, inscrivez vos séances d'entraînement dans votre emploi du temps : plus vous êtes précis, mieux vous vous porterez.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (28g de glucides) :

Compote de pommes et poires aux noix : 100 g de pommes cuites (12 g de glucides), 100 g de poires cuites (10 g de glucides), 30 g de noix concassées (6 g de glucides), 1 pincée de cannelle (facultatif, 0 g de glucides)

*Préparation : Faites cuire brièvement les pommes et les poires jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Écrasez-les grossièrement à la fourchette pour obtenir une compote, ajoutez la cannelle si vous le souhaitez et saupoudrez de noix concassées.*

### Déjeuner (35g de glucides) :

Omelette aux champignons et herbes fraîches : 3 œufs (3 g de glucides), 100 g de champignons de Paris (3 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 30 g de roquette (2 g de glucides), 10 g de persil frais haché (1 g de glucides), 10 g de ciboulette hachée (1 g de glucides), 60 g d'olives noires dénoyautées (25 g de glucides)

*Préparation : Dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, faites revenir les champignons tranchés jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Battez les œufs avec du sel et du poivre dans un bol, puis versez-les sur les champignons et remuez doucement pour former l'omelette. Servez garnie de roquette, d'olives noires et saupoudrée d'herbes hachées.*

### Dîner (32g de glucides) :

Steak de chou-fleur rôti avec sauce tahini : 2 tranches épaisses de chou-fleur (8 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 30 g de tahini (10 g de glucides), jus d'un demi-citron (3 g de glucides), 50 g de grenade (11 g de glucides)

*Préparation : Badigeonnez les tranches de chou-fleur d'huile d'olive, salez et poivrez. Rôtissez-les au four pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pour la sauce, mélangez le tahini avec le jus de citron et un peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée. Servez le steak de chou-fleur arrosé de sauce tahini et saupoudré de graines de grenade.*

# Jour 17



## ACTIONS À FAIRE :

- Envisagez la prise de compléments alimentaires pour vous aider dans votre perte de masse grasse

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (28g de glucides) :

Salade de fruits d'automne aux noisettes : 100 g de pommes (11 g de glucides), 100 g de poires (10 g de glucides), 30 g de noisettes grillées et concassées (5 g de glucides), un filet de miel (2 g de glucides)

*Préparation : Coupez les pommes et les poires en petits morceaux. Mélangez-les dans un bol avec les noisettes concassées, puis arrosez légèrement de miel.*

### Déjeuner (38g de glucides) :

Wrap de salade aux légumes d'hiver et œufs durs : 2 grandes feuilles de laitue (1 g de glucides), 2 œufs durs coupés en quartiers (2 g de glucides), 100 g de carottes râpées (8 g de glucides), 50 g de betterave râpée (5 g de glucides), 100 g de chou rouge émincé (7 g de glucides), 30 g de graines de tournesol (8 g de glucides), vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de cidre, sel et poivre (7 g de glucides)

*Préparation : Étalez les feuilles de laitue à plat. Mélangez dans un bol les carottes, la betterave, le chou rouge et les graines de tournesol. Placez cette garniture au centre de chaque feuille, ajoutez les quartiers d'œuf dur et arrosez de vinaigrette. Repliez les bords pour former un wrap.*

### Dîner (32g de glucides) :

Poulet rôti aux herbes et purée de courge butternut : 100 g de poulet grillé (0 g de glucides), 200 g de courge butternut cuite et réduite en purée (24 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 30 g de persil haché (1 g de glucides), 50 g d'épinards frais sautés (3 g de glucides), 20 g de graines de courge (4 g de glucides)

*Préparation : Faites sauter rapidement les épinards dans un peu d'huile d'olive. Réchauffez la purée de courge butternut. Servez le poulet grillé accompagné de la purée, des épinards sautés, puis saupoudrez de persil haché et de graines de courge.*

# Jour 18



## ACTIONS À FAIRE :

- Augmentez à nouveau votre routine d'activité physique de 5 minutes pour passez à 15 min

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (30g de glucides) :

Compote d'automne aux noix : 100 g de pommes cuites (14 g de glucides), 100 g de poires cuites (12 g de glucides), 30 g de noix concassées (4 g de glucides)

*Préparation : Faites cuire les pommes et les poires jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Écrasez-les légèrement pour obtenir une compote, puis mélangez avec les noix concassées.*

### Déjeuner (27g de glucides) :

Tartelette aux légumes d'hiver (pâte à base d'amandes) :

Pâte : 50 g de poudre d'amandes (3 g de glucides), 1 œuf (0,5 g de glucides), une pincée de sel

Garniture : 100 g de potiron coupé en dés (8 g de glucides), 50 g de chou-fleur en petits bouquets (3 g de glucides), 50 g d'oignons émincés (6 g de glucides), 30 g de fromage de chèvre (0 g de glucides), 1 œuf (0,5 g de glucides), 50 ml de crème d'amande (6 g de glucides), sel, poivre, herbes de Provence

*Préparation : Mélangez les ingrédients de la pâte et étalez-la dans un petit moule à tartelette. Précuissez 5 minutes au four. Faites revenir légèrement les légumes dans une poêle. Dans un bol, mélangez l'œuf, la crème d'amande, le fromage de chèvre, les herbes, le sel et le poivre, puis ajoutez les légumes. Versez le mélange sur la pâte précuite et enfournez pendant 10 minutes.*

### Dîner (21g de glucides) :

Papillote de truite aux herbes et endives braisées : 100 g de truite (0 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ½ citron en tranches (1 g de glucides), thym, romarin, 150 g d'endives braisées (15 g de glucides), 30 g de noix de Grenoble concassées (3 g de glucides), 1 cuillère à soupe de persil haché (0,5 g de glucides), 1 gousse d'ail émincée (1,5 g de glucides)

*Préparation : Placez la truite dans une feuille de papillote, ajoutez l'huile d'olive, les tranches de citron, le thym et le romarin. Cuisez au four pendant 10 minutes. Dans une poêle, faites sauter les endives avec l'ail jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez la truite accompagnée des endives, puis saupoudrez de noix et de persil.*

# Jour 19



## ACTIONS À FAIRE :

Intégrez une technique anti-stress dans votre routine journalière. Essayez, par exemple, la méditation, la respiration profonde ou le yoga.

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (28g de glucides) :

Pudding de graines de chia aux fruits rouges : 30 g de graines de chia (5 g de glucides), 250 ml de lait d'amande (3 g de glucides), 100 g de baies congelées (myrtilles, framboises) (20 g de glucides)

*Préparation : La veille, mélangez les graines de chia avec le lait d'amande et laissez reposer au réfrigérateur pendant la nuit. Le matin, mélangez bien et garnissez avec les baies.*

### Déjeuner (40g de glucides) :

Salade tiède de lentilles aux légumes : 100 g de lentilles cuites (20 g de glucides), 50 g de carottes râpées (5 g de glucides), 50 g de betteraves râpées (7 g de glucides), 50 g de fenouil émincé (3 g de glucides), vinaigrette : huile d'olive, vinaigre de cidre, sel, poivre, moutarde, 30 g de noisettes concassées (5 g de glucides)

*Préparation : Dans un bol, mélangez les lentilles, les carottes, les betteraves et le fenouil. Ajoutez la vinaigrette et mélangez bien. Garnissez de noisettes concassées.*

### Dîner (30g de glucides) :

Omelette aux épinards et champignons : 3 œufs (2 g de glucides), 100 g d'épinards frais (2 g de glucides), 100 g de champignons de Paris tranchés (3 g de glucides), 50 g de fromage de chèvre (1 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 1 avocat coupé en tranches (22 g de glucides)

*Préparation : Dans une poêle, chauffez l'huile et faites sauter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient fanés. Battez les œufs, versez-les dans la poêle et mélangez avec les légumes. Émiettez le fromage de chèvre sur l'omelette et servez avec les tranches d'avocat à côté.*

# Jour 20



## ACTIONS À FAIRE :

Adaptez votre protocole de jeûne intermittent : évaluer votre protocole de jeûne intermittent et apporter des ajustements si nécessaire. Exemple : ajoutez des journées sans jeûne (le week-end par ex), passez certains jours en 18/6, etc...

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (28g de glucides) :

Purée d'amandes et fruits d'automne : 1 grosse pomme (22 g de glucides), 2 cuillères à soupe de purée d'amandes (3 g de glucides), 15 g de noisettes (3 g de glucides)

*Préparation : Coupez la pomme en morceaux et faites-la revenir brièvement dans une poêle avec une noisette de purée d'amandes. Placez les pommes cuites dans un bol, ajoutez le reste de la purée d'amandes et parsemez de noisettes concassées.*

### Déjeuner (40g de glucides) :

Salade tiède de lentilles et betterave : 100 g de lentilles cuites (20 g de glucides), 1 petite betterave cuite (10 g de glucides), 50 g de roquette (2 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 20 g de feta de brebis (3 g de glucides), 10 g de graines de courge (5 g de glucides)

Vinaigrette : huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde, sel, poivre

*Préparation : Dans un bol, mélangez les lentilles cuites, la betterave coupée en cubes et la roquette. Émiettez la feta de brebis par-dessus, parsemez de graines de courge et arrosez de vinaigrette.*

### Dîner (29g de glucides) :

Omelette aux champignons et épinards : 2 œufs (2 g de glucides), 100 g de champignons de Paris (3 g de glucides), 50 g d'épinards frais (1 g de glucides), 1 gousse d'ail (1 g de glucides), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 100 g de potiron cuit (22 g de glucides), herbes fraîches (persil, ciboulette)

*Préparation : Dans une poêle, faites revenir les champignons émincés et l'ail haché dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les épinards et faites-les fondre. Battez les œufs dans un bol, versez-les sur les légumes dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que l'omelette soit prise. Servez avec le potiron cuit et parsemez d'herbes fraîches.*



## ACTIONS À FAIRE :

Vous avez accompli énormément ces 21 derniers jours, ne vous arrêtez pas maintenant ! Continuez à appliquer ces conseils pratiques au quotidien. Vous pouvez même refaire ce challenge et repartir du début ! Soyez fiers de vos réussites :)

- Comment vous sentez-vous ?
  - Réfléchissez à votre “pourquoi” et à votre motivation pour perdre de la masse grasse : est-elle toujours la même ? Vos objectifs ont-ils évolué ? Comment se comparent-ils à ceux du premier jour ?
  - Qu’est-ce qui a vraiment bien fonctionné ? Que feriez-vous différemment ?
  - Quel a été votre principal facteur de stress pendant ce défi et comment l’avez-vous surmonté ?
  - Quelles habitudes saines ont eu le plus grand impact sur votre quotidien ?

## MENU DU JOUR :

### Petit déjeuner (30g de glucides) :

Bol de fruits d’automne à la noix de coco : 100 g de pommes (12 g de glucides), 100 g de poires (10 g de glucides), 15 g de noix de coco râpée (3 g de glucides), 30 g de noix (5 g de glucides)

*Préparation : Coupez les pommes et les poires en petits morceaux. Dans un bol, mélangez les fruits, saupoudrez de noix de coco râpée et ajoutez les noix pour plus de croquant.*

### Déjeuner (35g de glucides) :

Salade tiède de patate douce et épinards : 150 g de patate douce cuite (30 g de glucides), 100 g d’épinards frais (2 g de glucides), 1 cuillère à soupe d’huile d’olive, 20 g de graines de tournesol (3 g de glucides)

Vinaigrette : huile d’olive, vinaigre balsamique, sel, poivre

*Préparation : Coupez la patate douce en petits cubes et faites-la revenir rapidement dans une poêle avec un peu d’huile d’olive. Dans un grand bol, mélangez les épinards frais avec les cubes de patate douce. Parsemez de graines de tournesol et arrosez de vinaigrette.*

### Dîner (31g de glucides) :

Bowl d’hiver aux légumes et œufs mollets : 100 g de chou-fleur (5 g de glucides), 100 g de brocoli (7 g de glucides), 2 œufs (2 g de glucides), 50 g de grenade (6 g de glucides), 100 g de potiron (11 g de glucides), 1 cuillère à soupe d’huile d’olive, herbes fraîches (persil, ciboulette)

*Préparation : Faites cuire le chou-fleur et le brocoli à la vapeur jusqu’à ce qu’ils soient tendres. Dans une poêle, faites revenir le potiron coupé en petits morceaux avec un peu d’huile jusqu’à ce qu’il soit tendre. Faites cuire les œufs pour qu’ils soient mollets (environ 6 minutes dans l’eau bouillante). Dans un bol, disposez le chou-fleur, le brocoli et le potiron, saupoudrez de graines de grenade et placez les œufs mollets par-dessus. Parsemez d’herbes fraîches.*