

Méthode issue d'un protocole hospitalier spécialisé

L'alimentation qui m'a fait

PERDRE 60KG SANS CHIRURGIE

PREPARATION RAPIDE

METHODE DURABLE

LUDOVIC MARY

Table des MATIERES

01 MON HISTOIRE

Un témoignage personnel sur mon parcours avec l'obésité, les difficultés rencontrées et le déclic qui m'a conduit à reprendre le contrôle de ma santé.

02 COMPRENDRE SON CORPS ET SES BESOINS

Les bases scientifiques de la perte de poids : déficit calorique, métabolisme, différence entre perdre du poids et perdre du gras, et nutriments essentiels.

03 LES PILIERS DE MON ALIMENTATION

Les fondations d'une alimentation durable : structure des repas, rôle des légumes, des protéines, des glucides, hydratation, sommeil et régularité.

04 MA MÉTHODE PAS À PAS

Ma structure quotidienne expliquée en détail : quantités cibles, organisation des repas, gestion du sucre, matières grasses, boissons, et manière de gérer les écarts.

05 LES CATÉGORIES D'ALIMENTS ET MES PRODUITS PHARES

Un tour d'horizon des aliments les plus utiles : protéines, féculents, légumes, produits laitiers, substituts végétaux, aliments à privilégier et pièges à éviter.

06 CONCLUSION





SALUT, MOI C'EST LUDOVIC

J'ai été accompagné dans un hôpital spécialisé : un suivi qui m'a permis de comprendre comment fonctionne réellement notre corps, et comment construire une alimentation simple, structurée et efficace.

Dans cet ebook, nous allons parler de structure alimentaire, de quantités, de gestion du sucre, des matières grasses, des écarts, et surtout de la façon de tenir sur le long terme.

Ce guide n'est pas un régime : c'est une méthode accessible, réaliste, et surtout durable ; celle qui m'a transformé, et qui peut devenir votre point de départ.

Ludovic Mary

C'EST PARTI!

Mon

HISTOIRE

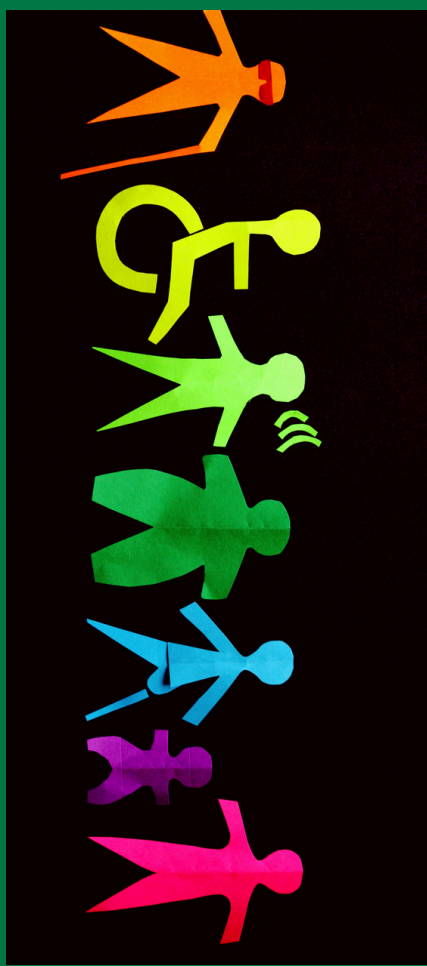
Pendant longtemps, j'ai vécu avec un poids qui n'était pas le mien.
Tout a commencé très tôt, à l'âge de 3 ans, à la suite d'un accident qui a bouleversé mon rapport à mon corps et à la nourriture.
Depuis cet âge, j'ai connu l'obésité.
Elle a grandi avec moi.
Elle a façonné mon quotidien, mon image, mes limites… et mes douleurs.

LE POIDS D'UNE VIE

À mon maximum, j'ai atteint 146 kilos.
Pourtant, sur le papier, tout allait bien :

- pas de diabète,
- pas d'hypertension,
- je ne fume pas,
- je ne bois jamais d'alcool,
- je ne consomme ni café ni stimulant.

Mais derrière ces "bons chiffres", la réalité était tout autre.
Je vivais enfermé dans un corps que je ne reconnaissais plus.
Pas de vie sociale.
Pas de vie amoureuse.
Et une vie professionnelle remplie de discriminations à l'embauche.
Chaque refus, chaque regard, chaque silence…
ajoutait un kilo invisible à ma charge mentale.





LE DÉCLIC

À 29 ans, j’ai décidé que ça suffisait.
Pas pour plaire.
Pas pour rentrer dans la norme.
Mais pour reprendre le contrôle de ma vie.
Je n’avais jamais entrepris de vraie démarche avant cela.
Quelques régimes express, vite abandonnés.
Quelques tentatives sans conviction.
Cette fois, j’ai voulu comprendre, pas simplement “maigrir”.
J’ai voulu connaître mon métabolisme, mes besoins, mes erreurs.

UN ACCOMPAGNEMENT, PAS UNE OPÉRATION

J’ai été suivi au service d’endocrinologie de l’hôpital Haut-Lévêque,
à Pessac (près de Bordeaux).
Une équipe bienveillante m’a aidé à poser les bases.
Mais le véritable changement, c’est moi qui l’ai créé.
Sans chirurgie.
Sans pilule miracle.
Sans privation extrême.
J’ai réappris à manger.
J’ai réappris à bouger.
J’ai réappris à vivre.





LE RÉSULTAT

En deux années, j’ai perdu 60 kilos,
de façon durable,
et surtout, sans perdre le plaisir de manger.
Aujourd’hui, je partage ici la méthode qui m’a transformé,
non pas comme une vérité universelle,
mais comme un chemin possible,
fondé sur l’équilibre, la patience et la cohérence.

POURQUOI J'AI ÉCRIT CET EBOOK

Parce que je sais ce que c'est d'avoir tout essayé.
Parce que je sais ce que c'est d'avoir honte de son reflet.
Parce que je sais aussi qu'on peut reprendre le contrôle, pas à pas, sans souffrir, sans se punir.
Cet ouvrage, c'est le fruit de mon expérience,
et j'espère qu'il deviendra pour vous un guide bienveillant,
une base solide pour votre propre transformation.



⚠️ ENCADRÉ LÉGAL IMPORTANT

Je ne suis ni médecin, ni diététicien.
Les informations contenues dans cet ouvrage proviennent de mon expérience personnelle et de mes recherches, appuyées à certaines étapes par un suivi médical.
Ce guide ne remplace en aucun cas un avis médical, ni une consultation auprès d'un professionnel de santé qualifié.
Avant d'entreprendre toute démarche de perte de poids, il est fortement recommandé de consulter votre médecin ou un nutritionniste.

CHAPITRE



NUMERO 1

COMPRENDRE SON CORPS ET SES BESOINS | 6 PAGES

LET'S DO IT

Ce que vous allez apprendre

Dans ce chapitre, vous comprendrez comment fonctionne réellement la perte de poids.
Vous verrez la différence entre perdre du poids et perdre du gras.
Et vous apprendrez les nutriments essentiels dont votre corps a besoin pour progresser sereinement.

LES BASES D'UNE PERTE DE POIDS SAINE

La perte de poids repose avant tout sur un principe simple :
👉 apporter un peu moins d'énergie à son corps qu'il n'en dépense.

Ce léger déséquilibre s'appelle le déficit calorique.
Concrètement, si votre corps dépense environ 2 500 kcal par jour et que vous en consommez 2 000, il va puiser la différence dans ses réserves — principalement les graisses, mais aussi parfois un peu de muscle.

Les études montrent qu'un déficit modéré d'environ 500 kcal par jour permet de perdre en moyenne 0,5 à 1 kg par semaine, ce qui est considéré comme une évolution saine et durable.

Mais attention : perdre du poids ne signifie pas se priver.
Une perte de poids réussie dépend surtout de la qualité de l'alimentation, de la régularité, et du respect du corps.
Un déficit trop important ou mal géré peut entraîner fatigue, frustration, perte de muscle, voire ralentissement du métabolisme.

L'objectif n'est pas seulement de "manger moins", mais surtout de mieux nourrir son organisme, pour qu'il continue de fonctionner efficacement pendant le processus de perte de poids.



LA DIFFÉRENCE ENTRE PERDRE DU POIDS/DU GRAS

Sur la balance, tous les kilos ne se valent pas. Lorsque le poids diminue, il peut s'agir d'une perte d'eau, de glycogène (les réserves de sucre dans le muscle), de masse musculaire... ou de graisse, ce qui est le but recherché.

Perdre du gras plutôt que du poids est essentiel pour améliorer la composition corporelle, préserver la forme physique et maintenir les résultats sur le long terme.

Perdre du muscle, au contraire, a plusieurs effets négatifs :

- le métabolisme ralentit (le corps dépense moins d'énergie au repos),
- la silhouette se "ramollit",
- le risque de reprise rapide augmente.

Pour une perte de poids efficace et durable, il faut donc :

✅ Maintenir un déficit modéré (jamais extrême)

✅ Consommer suffisamment de protéines pour préserver le muscle

✅ Bouger régulièrement, même sans sport intense

✅ Penser long terme : mieux vaut perdre lentement et stabiliser durablement que perdre vite et tout reprendre



LES APPORTS ESSENTIELS À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Pour que le corps fonctionne correctement pendant la perte de poids, il a besoin de nutriments variés et de qualité.
Une alimentation équilibrée se compose de trois grandes familles appelées macronutriments, auxquelles s'ajoutent les micronutriments.

- Les macronutriments

Les protéines

Elles construisent et réparent les tissus (muscles, peau, organes).
En période de perte de poids, elles sont particulièrement importantes pour préserver la masse musculaire et la satiété.
On les trouve dans : la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses, le tofu, les produits laitiers.

Les glucides

Ils constituent la principale source d'énergie du corps.
Mieux vaut privilégier les glucides complexes (riz complet, avoine, quinoa, légumes secs) qui libèrent l'énergie plus lentement, plutôt que les sucres rapides (pâtisseries, sodas, produits industriels).



Les lipides

Ils participent à la fabrication des hormones, à la santé du cerveau et à l'absorption de certaines vitamines.
Favorisez les "bonnes graisses" : huiles végétales (olive, colza, noix), avocats, poissons gras, graines et oléagineux.
Limitez les graisses saturées et les produits frits ou ultra-transformés.

🔹 Les micronutriments

Les fibres

Elles améliorent la digestion, régulent la glycémie et favorisent la satiété.
Présentes dans les fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes, elles devraient être consommées chaque jour.

Les vitamines et minéraux

Ils ne fournissent pas d'énergie, mais sont indispensables à tous les processus vitaux : immunité, concentration, régulation hormonale, récupération, santé des os, etc.
Une alimentation variée et colorée en assure la majorité des apports.



EN RESUMÉ

Une alimentation “de qualité” ne se limite pas à réduire les calories :

elle vise à apporter tout ce dont le corps a besoin pour fonctionner, se réparer, et maintenir un équilibre hormonal et mental stable.

C’est cette approche globale — pas un régime strict — qui garantit une perte de poids durable et un bien-être retrouvé.

✅ Les 4 points-clés à retenir

📌 1. La perte de poids saine est progressive.
Elle repose sur un déficit calorique modéré, jamais extrême, et se construit sur la durée.

📌 2. L’objectif n’est pas seulement de perdre du poids, mais de perdre du gras.
Préserver la masse musculaire est essentiel pour rester en forme et éviter la reprise.

📌 3. La qualité de l’alimentation prime sur la quantité.
Des repas équilibrés, variés et nourrissants soutiennent le métabolisme et l’énergie.

📌 4. Chaque nutriment joue un rôle précis.
Protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines et minéraux : votre corps a besoin de tout.



CHECK-LIST : SUIS-JE SUR LA BONNE VOIE ?

Cochez les éléments que vous appliquez déjà, et revenez régulièrement à cette liste pour suivre vos progrès.

Alimentation au quotidien

- ⬜ J’inclus une source de protéines à chaque repas
- ⬜ Je privilégie les glucides complexes (riz complet, pâtes complètes, légumineuses…)
- ⬜ Je consomme des “bonnes graisses” chaque jour (huile d’olive, noix, avocat, poissons gras)
- ⬜ Je mange au moins 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour
- ⬜ Je limite les produits ultra-transformés et les sucres rapides

Habitudes essentielles

- ⬜ Je bois suffisamment d’eau (au moins 1,5 à 2 L par jour)
- ⬜ Je dors en moyenne 7 à 8 heures par nuit
- ⬜ Je marche ou bouge au moins 30 minutes par jour
- ⬜ J’évite les régimes extrêmes ou les privations trop fortes
- ⬜ Je respecte la notion de progressivité (pas de pression, pas de précipitation)

État d’esprit

- ⬜ Je ne vise pas la perfection, mais la constance
- ⬜ Je sais que la perte de poids fluctue et que c’est normal
- ⬜ Je me concentre sur le long terme, pas sur la perte rapide
- ⬜ Je valorise les petits progrès plutôt que le chiffre seul sur la balance
- ⬜ Je prends conscience de mes réussites, même minimes

VOS NOTES:

Enjoy the process

CHAPITRE



NUMERO 2

LES PILIERS DE MON ALIMENTATION

5 PAGES

LET'S DO IT

Ce que vous allez apprendre

Dans ce chapitre, vous découvrirez la structure exacte de mes repas et pourquoi elle fonctionne.
Vous apprendrez comment organiser vos journées alimentaires sans frustration ni collation.
Et vous verrez les habitudes simples qui stabilisent l'énergie, la faim et le métabolisme.

LA STRUCTURE EXACTE DE MES REPAS

L’alimentation que j’ai adoptée n’a rien d’un régime strict ou restrictif.

C’est une structure simple, cohérente et surtout tenable dans le temps, qui m’a permis de perdre 60 kg en 2 ans sans frustration.

Elle repose sur trois repas par jour, organisés de manière précise pour stabiliser l’énergie, limiter la faim, et apporter au corps ce dont il a réellement besoin.

🥣 Petit-déjeuner : un départ stable

Il doit fournir une énergie régulière toute la matinée, sans provoquer de fringale.
Il comporte systématiquement :

- 1 produit laitier → source de protéines
- Des féculents → sucres lents qui évitent les coups de barre
- 1 fruit → sucres rapides naturels

Ce trio garantit un apport équilibré entre satiété, énergie et micronutriments dès le matin.



🍽️ Déjeuner : le repas pivot de la journée

C’est le repas le plus complet. Il doit nourrir correctement et permettre de tenir jusqu’au dîner sans grignoter.
Il se compose toujours de :

- Légumes → pour apport de fibres, vitamines, minéraux, et garantir la satiété
- 1 source de protéines (viande, poisson, œufs…)
- Des féculents
- 1 produit laitier
- 1 fruit → pour les sucres rapides

Cette structure assure un équilibre optimal entre nutriments, digestion et énergie.

🌙 Dîner : identique au déjeuner, mais allégé

Le dîner suit la même logique que le déjeuner, avec deux adaptations importantes :

- La portion de féculents est divisée par deux pour un homme
- La source de protéines peut être supprimée si la faim est limitée

L’objectif n’est pas de se coucher en ayant “trop mangé”, mais de terminer la journée avec un repas nutritif, léger, et facile à digérer.



COMPRENDRE ENFIN LE VRAI SENS DU “5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR”

Tout le monde connaît cette phrase, mais très peu savent ce qu’elle signifie réellement.

Ce n’est pas “manger 5 éléments issus de la nature dans la journée”.
Ce n’est pas “2 bananes + 3 tomates”.

C’est en réalité un repère pour respecter deux piliers essentiels :

🔹 **Pilier 1 : Légumes midi + soir (2 fois par jour)**

Les légumes sont indispensables pour :

- les vitamines,
- les minéraux,
- mais surtout les fibres, qui apportent la satiété et régulent la digestion.

On ne peut pas espérer perdre du poids durablement en mangeant des légumes “de temps en temps”.

C’est midi ET soir, systématiquement.



🔹 Pilier 2 : 15 g de sucres rapides par repas (soit 45 g sur la journée)

L’apport idéal en sucres rapides sur une journée est d’environ 45 g, soit 15 g par repas.

Or, la plupart des fruits classiques (pomme, poire, orange, banane) contiennent justement environ 15 g de sucre.

C’est pour cela qu’un fruit par repas est un repère pertinent.

👉 Les 15 g peuvent aussi être apportés par une compote, un yaourt, ou un autre équivalent.

👉 Pour les petits fruits (raisins, fraises, abricots…), la quantité doit être ajustée, car la teneur en sucre change.

Ainsi, “5 fruits et légumes par jour” devient :

- 2 fois des légumes (midi + soir)
- 3 fois un apport de 15 g de sucre (matin + midi + soir)

C’est une logique simple, compréhensible et durable.



HYDRATATION, SOMMEIL ET RÉGULARITÉ : LES LEVIERS INVISIBLES

Même avec une bonne alimentation, certains paramètres déterminent le succès sur la durée.

💧 Hydratation

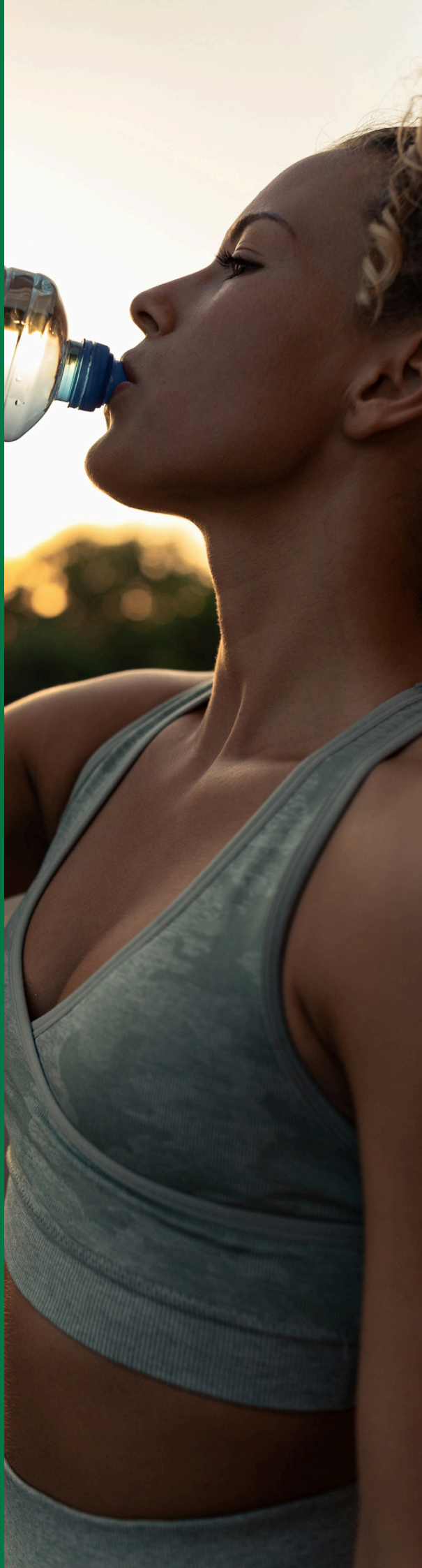
Boire régulièrement favorise la digestion, la satiété et la bonne élimination.
Objectif : 1,5 à 2 L d'eau par jour, selon l'activité.

😴 Sommeil

Un bon sommeil stabilise la faim, l'humeur, l'énergie et la discipline alimentaire. Il est également essentiel pour la récupération pour une pratique sportive quotidienne.
Cible : 7 à 8 heures par nuit.

⏱️ Régularité

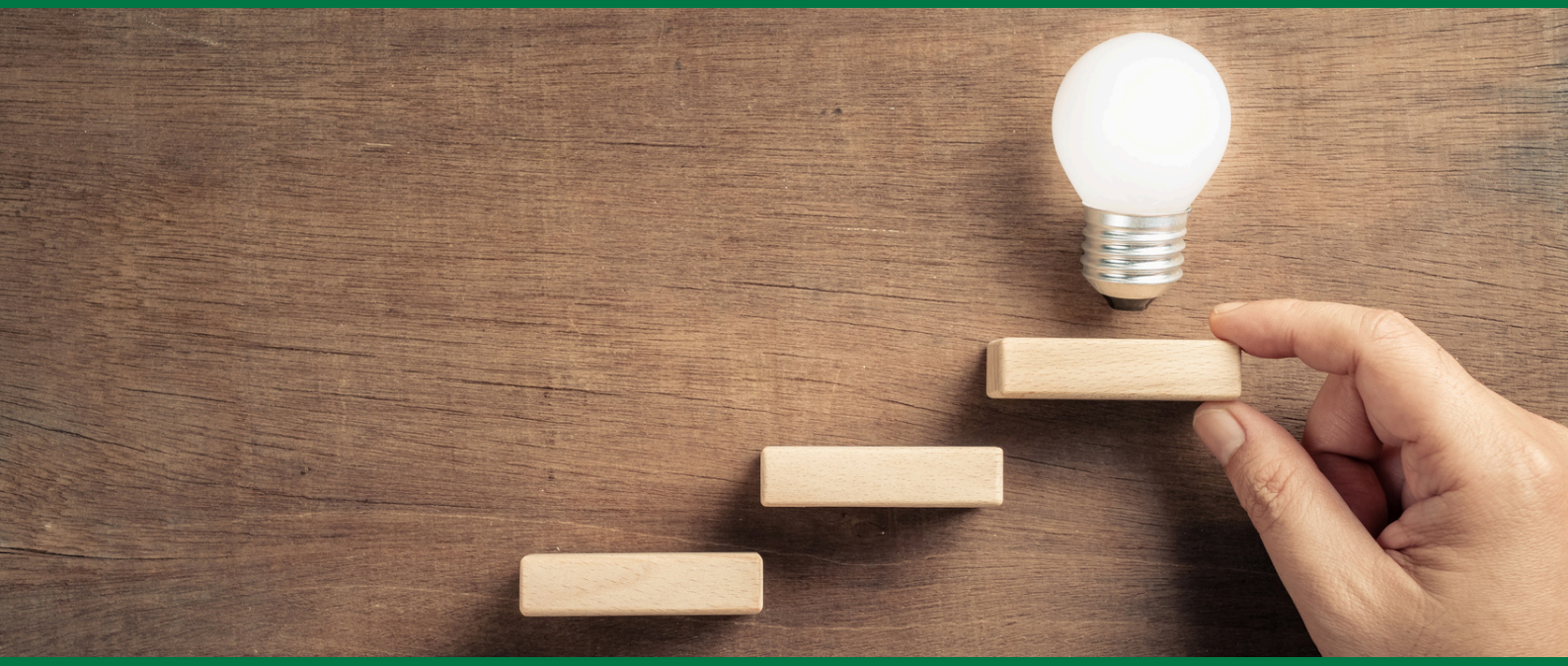
Manger à heures fixes, sans sauter de repas et sans collation, stabilise le métabolisme et évite les pulsions alimentaires.



VOS NOTES:

Enjoy the process

CHAPITRE



NUMERO 3

MA MÉTHODE PAS À PAS | 14 PAGES

LET'S DO IT

Ce que vous allez apprendre

Dans ce chapitre, vous apprendrez comment appliquer concrètement ma méthode au quotidien.
Vous verrez comment gérer les quantités, les repas et les écarts sans casser votre progression.
Et vous découvrirez comment créer une routine réaliste, stable et durable dans le temps.

COMMENT J'AI STRUCTURÉ MES REPAS AU QUOTIDIEN

Dans cette partie, je vais vous expliquer comment j'ai organisé mes repas de façon simple, stable et réaliste, en m'appuyant sur des quantités cibles.

Ce sont des repères, pas des règles rigides. L'objectif est de comprendre l'équilibre global : limiter les excès, faire les bons choix, et surtout tenir sur la durée.

J'ai perdu 60 kg en 2 ans avec cette méthode, malgré de légers dépassements quotidiens en termes de sucre et de matières grasses ajoutées.

C'est normal. Et je vais vous expliquer comment gérer ça intelligemment.





LE PETIT DÉJEUNER

COMPOSITON

Le petit déjeuner est le repas où l'équilibre du sucre est le plus difficile à maîtriser aujourd'hui, car la plupart des produits du commerce sont déjà sucrés. L'objectif ici n'est pas d'atteindre une perfection impossible, mais de rester cohérent dans ses choix.

Structure du repas : ligne par ligne

Produit laitier

→ 200 ml de lait
→ ou 125 g de fromage blanc / yaourt
→ ou 30 g de fromage

Féculents

→ 30 g de céréales
→ ou 40g de pain
→ ou 4 biscottes

1 fruit ou 1 compote

À PROPOS DU SUCRE

Les 15 g de sucre/jour recommandés pour ce repas sont quasiment impossibles à atteindre avec les produits actuels.

Lorsque l'on choisit un yaourt ou un fromage blanc aromatisé, il faut avoir en tête que ces produits contiennent déjà une quantité importante de sucre ajouté. Dans la plupart des cas, les 15 g de sucre recommandés pour ce repas sont entièrement consommés rien qu'avec ce type de laitage, ce qui ne laisse plus de place pour le fruit ou la compote. C'est pourquoi il est préférable d'opter pour un produit laitier nature, afin de pouvoir conserver une source de fibres dans le repas.

Personnellement, lorsque je souhaite intégrer un produit laitier, je privilégie un fromage blanc ou un yaourt nature, que je mélange directement avec une compote. Cela me permet d'obtenir un laitage sucré, tout en conservant un apport en fibres.

La même logique s'applique aux féculents, et en particulier aux céréales du petit déjeuner : il est essentiel de se tourner vers les options les moins sucrées possible.

Il faut également tenir compte du sucre naturellement présent dans le lait. C'est ici que l'on constate à quel point il est difficile de respecter strictement la cible de 15 g : par exemple, 200 ml de lait apportent déjà environ 9 g de sucre. Dans mon cas personnel, je consomme plutôt 300 ml de lait (ma pratique sportive le justifiant), ce qui signifie que cette portion couvre quasiment toute ma quantité de sucre pour le repas. Malgré cela, j'ajoute une compote pour bénéficier de ses fibres.

Enfin, pour celles et ceux qui ajoutent du chocolat en poudre dans le lait, il existe aujourd'hui des versions non sucrées qui permettent de mieux maîtriser ses apports.

CAFÉ SUCRÉ : COMMENT L'INTÉGRER ?

Pour celles et ceux qui consomment du café, la question du sucre se pose naturellement. Il est important de rappeler que 15 g de sucre correspondent à environ trois petits morceaux de sucre ou trois buchettes de sucre en poudre.

Là encore, tout est une question d'équilibre : l'objectif est de sucrer le café au minimum nécessaire pour conserver le plaisir de sa consommation, tout en ajustant le reste du petit déjeuner en conséquence.

Concrètement, si l'on peut se contenter d'un seul morceau de sucre ou d'une buchette, il devient tout à fait possible d'intégrer un produit laitier nature, que l'on mélange à une compote.

Ce choix permet de préserver l'apport en fibres sans dépasser de trop la cible en sucre, d'autant qu'une compote se situe très souvent autour de 12 g de sucre, et non 15 g. Ainsi, avec quelques ajustements simples, le café peut trouver sa place sans déséquilibrer le repas.

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Enfin, il est nécessaire d'aborder la question des matières grasses ajoutées, notamment le beurre sur le pain ou les biscottes. La quantité cible se situe autour de 10 g de beurre. J'ai pleinement conscience que cette portion peut sembler faible, et il n'est pas problématique de monter ponctuellement à 20 g.

En revanche, l'essentiel est d'éviter les excès importants : atteindre 40 ou 50g de beurre modifie complètement l'équilibre du repas et augmente l'apport calorique de manière significative. Comme toujours, il s'agit avant tout de trouver une juste mesure.

Ce qu'il faut retenir, c'est que pour limiter les excès de sucre et de matières grasses tout en conservant le plaisir du petit déjeuner, il est très utile de varier ses choix sur la semaine. Cela permet de compenser naturellement certains écarts et de maintenir un équilibre global sur sept jours.

Personnellement, ma routine en semaine est très simple : je consomme 300ml de lait, 30 g de céréales et une compote. Avec un lait qui contient environ 4,5g de sucre pour 100 ml et des céréales à 2,5 g pour 30 g, j'atteins déjà les 15 g de sucre recommandés. Malgré cela, j'ajoute une compote pour profiter de son apport en fibres, d'autant plus que je privilégie les versions avec morceaux, qui renforcent la satiété.

Le week-end, en revanche, je choisis un fromage blanc accompagné de confiture, ainsi que deux tranches de pain 100 % mie (environ 20 g chacune). Avec une confiture à 40 % de sucre, j'en consomme généralement 20 g, ce qui représente environ 8 g de sucre. Cette alternance me permet de rester motivé, de varier les saveurs et de maintenir un bon équilibre nutritionnel sans frustration.


LE
DÉJEUNER

COMPOSITON

Le déjeuner est le repas le plus calorique de la journée : des légumes, une source de protéines, un féculent, un laitage et un fruit. C'est le format qui stabilise le mieux la faim tout au long de l'après-midi.

Structure du repas : ligne par ligne

Légumes

→ pas de quantité maximum, mais évidemment il y a quand même des limites, si on mange 1kg de carottes ça représente quand même des calories. Mais selon la faim on peut adapter la quantité (100g, 200g voire 300g de légumes)

Protéines

→ 100 g de viande
→ ou l'équivalent de 2 œufs
S'il y a un léger dépassement ce n'est pas grave ; par exemple les escalopes de poulet au rayon volailles font souvent plutôt 120-130g. On peut quand même la manger en entier.

Féculents (poids cuit)

→ Homme : 200 g
→ Femme : 100 g
Attention il s'agit du poids cuit c'est-à-dire imbibé d'eau. La quantité à sec est à ajuster selon la cuisson. Mais on peut considérer que le poids est à peu près multiplié par 3 ce qui fait par exemple 60g pour un homme ou 30g pour une femme de pâtes crues.
→ Equivalence en pain = 80 g pour un homme / 40 g pour une femme

Produit laitier

→ 30 g fromage
→ ou 125 g fromage blanc/yaourt

Fruit ou compote, sauf si le produit laitier est déjà sucré.

MES CONSEILS & PRÉCISIONS BASÉS SUR MON EXPÉRIENCE

La matière grasse ajoutée : le point le plus critique

Le principal point de vigilance pour ce repas concerne la quantité de matières grasses ajoutées. Comme pour le petit déjeuner, l'objectif idéal est de se situer autour de 10 g, avec une tolérance possible jusqu'à 20 g.

Par exemple, si l'on assaisonne une tomate avec de l'huile, une portion de 10g suffit largement. Cela laisse la possibilité d'ajouter 10 g de beurre dans les pâtes ou un autre féculent sans dépasser la limite raisonnable. L'essentiel est de trouver un équilibre qui respecte à la fois ses préférences gustatives et la cohérence nutritionnelle du repas.

Le sucre du café de fin de repas

Un autre point à considérer est le café, qui pose la même problématique qu'au petit déjeuner : trouver un équilibre entre le sucre ajouté et le dessert.

Comme évoqué précédemment, certains fruits contiennent des quantités de sucre relativement modestes. Par exemple, un abricot apporte environ 4 g de sucre. Théoriquement, il en faudrait quatre pour atteindre la portion recommandée, mais rien n'empêche d'en consommer seulement deux ou trois et de mettre 5 à 10g de sucre dans le café. De cette manière, on conserve le plaisir de boire son café tout en maintenant un apport en sucre globalement cohérent dans le repas.


LE
DÎNER

COMPOSITON

Le dîner reprend exactement la structure du déjeuner à une seule différence, on diminue la quantité de féculents de moitié uniquement pour les hommes.

Structure du repas : ligne par ligne

Légumes

→ quantité libre, même consignes que le déjeuner

Protéines

→ 100 g de viande
→ ou 2 œufs

Féculents (poids cuit)

→ Homme : 100 g
→ Femme : 100 g
(ou 40 g de pain pour un homme / 40 g pour une femme)

Produit laitier

→ 30 g fromage
→ ou 125 g fromage blanc/yaourt

Fruit ou compote, sauf si le laitage est sucré.

LA BOISSON AU QUOTIDIEN

Enfin, il reste un dernier point essentiel à aborder : la consommation de boissons tout au long de la journée. L'idéal, bien entendu, serait de ne boire que de l'eau. Cependant, certaines personnes se reconnaîtront peut-être dans mon expérience : en dehors des repas, j'ai longtemps eu des difficultés à boire de l'eau seule.

Ayant toujours été habitué aux jus de fruits, c'est d'ailleurs le seul élément que je n'ai pas modifié durant ma première perte de poids, tant que les résultats étaient au rendez-vous. Je ne consommais pas de sodas très sucrés ; je privilégiais des jus de fruits classiques en bouteille, que je diluais systématiquement avec de l'eau. Concrètement, une bouteille d'un litre contenant environ 9 à 10 g de sucre pour 100 ml me permettait d'obtenir deux litres de boisson autour de 5 g de sucre pour 100 ml.

Cependant, après une reprise liée à des problèmes de santé, j'ai dû réajuster mes habitudes pour reperdre les derniers kilos restants. Cette fois, la réduction des jus de fruits s'est révélée indispensable. Il faut s'adapter selon la réaction de son corps sur ce point.

J'ai donc opté pour des pastilles aromatisées. Après plusieurs essais, celles de la marque Hydratis se sont montrées les plus agréables au goût. Leur principal avantage est qu'elles permettent de se désensibiliser progressivement au sucre dans les boissons. Les premières prises peuvent surprendre, mais en quelques jours seulement, le palais s'habitue très bien à des saveurs beaucoup moins sucrées.

Enfin, un point important concerne l'alcool. Je préfère être transparent : je n'en consomme jamais, je ne peux donc pas donner de recommandations "pratiques" basées sur mon expérience personnelle.
En revanche, d'un point de vue nutritionnel, il faut le considérer comme un écart à part entière. Au-delà de ses effets connus sur la santé, l'alcool pose surtout un problème majeur dans une démarche de perte de poids : sa charge en sucre et en calories rapides, facilement stockées par l'organisme.

Si vous êtes habitué aux soirées ou aux consommations régulières, il faudra apprendre à réduire drastiquement la fréquence et la quantité, exactement comme pour les autres écarts évoqués dans ce guide. Un verre occasionnel ne ruine pas les efforts ; ce sont les consommations répétées qui bloquent les résultats. L'essentiel est donc d'en avoir conscience, d'anticiper les situations, et de rester cohérent avec vos objectifs.

COMMENT GÉRER LES ÉCARTS SANS RUINER LES PROGRÈS

En ce qui concerne la gestion des écarts, l'essentiel n'est pas d'éviter tout excès, mais d'empêcher leur répétition. Un écart isolé n'aura jamais d'impact majeur ; ce sont les écarts successifs qui freinent ou bloquent les résultats.

De mon côté, je ne compense jamais lors du repas suivant. Je reprends simplement mon alimentation habituelle, sans restriction supplémentaire. La seule exception concerne les protéines : si mon déjeuner a été particulièrement riche en viande, je supprime simplement la portion du soir, comme mentionné précédemment.

Lorsque j'ai commencé cette méthode, j'ai volontairement adopté une grande rigueur pendant les cinq premiers mois. Durant cette période, je n'ai réalisé qu'un seul écart : un restaurant avec une pizza.

Cette phase initiale stricte m'a aidé à créer une véritable dynamique dans mon organisme, ce qui m'a ensuite permis d'intégrer occasionnellement un écart sans conséquence notable.



Cela dit, chacun possède un métabolisme et un rythme différents. De manière générale, il est judicieux de limiter les écarts à un maximum d'une fois par semaine pour maintenir une progression régulière.

Voici les points à retenir :

✔️ **Règle n°1 : On ne compense jamais**
Pas de repas sauté, pas de punition.
On reprend simplement l'alimentation normale dès le repas suivant.

✔️ **Règle n°2 : Ajustement intelligent si excès de protéines**
Un déjeuner très riche en viande ?
→ Je supprime la portion de viande au dîner.

✔️ **Règle n°3 : Un seul écart par semaine**
Un écart n'a pas de conséquences, c'est la répétition qu'il faut éviter.



VOS NOTES:

Enjoy the process

CHAPITRE



NUMERO 4

LET'S DO IT

LES CATÉGORIES D'ALIMENTS ET MES PRODUITS PHARES

14 PAGES

Ce que vous allez apprendre

Vous verrez quelles catégories d'aliments privilégier, comment choisir les meilleurs produits en supermarché et quels pièges éviter (sucres, graisses saturées).
Vous découvrirez aussi mes recommandations concrètes pour composer des repas équilibrés facilement au quotidien.


LE PETIT DÉJEUNER
MES
RECOMMANDATIONS
PAR CATÉGORIE



CEREALES

Les trois références que je recommande en priorité sont les suivantes :

- Original Fitness – Nestlé
- Rice Krispies – Kellogg's
- Corn Flakes – Carrefour Bio

Ces trois produits ont un point commun : ils font partie des céréales les moins sucrées du marché. En revanche, ils ne sont pas équivalents sur le plan nutritionnel.

- **Rice Krispies (Kellogg's)**

  • 8 g de sucre / 100 g
  • Très bon apport en glucides
  • Environ 7 g de protéines / 100 g
  • Environ 1 g de fibres / 100 g

Ce sont, à mon sens, les moins intéressantes des trois, non pas tant à cause du sucre (qui reste raisonnable) mais à cause de leur faible teneur en fibres. Elles risquent de ne pas tenir très longtemps en termes de satiété.

- **Corn Flakes Carrefour Bio**

  • Environ 85 g de glucides / 100 g
  • Environ 7 g de protéines / 100 g
  • Environ 3 g de fibres / 100 g
  • Seulement 2 g de sucre / 100 g

Ici, l'avantage est très net sur le sucre : une portion de 30 g n'apporte quasiment pas de sucre. C'est une excellente base si vous voulez garder une vraie marge de manœuvre pour le lait et le fruit ou la compote.



- **Original Fitness – Nestlé**

  • Environ 72 g de glucides / 100 g
  • 8 g de sucre / 100 g
  • Environ 9 g de protéines / 100 g
  • Environ 11 g de fibres / 100 g

Ce sont, de loin, les céréales les plus intéressantes d’un point de vue satiété :

riches en fibres et en protéines, elles permettent de tenir facilement toute la matinée, tout en restant raisonnables sur le sucre.

En résumé :

- Pour minimiser le sucre : Corn Flakes Carrefour Bio.
- Pour optimiser la satiété : Original Fitness Nestlé.
- Pour dépanner : Rice Krispies, en gardant en tête leur faiblesse en fibres.





PAIN ET PAIN DE MIE

Pour le pain “classique”, je n’ai pas de recommandation spécifique : vous pouvez consommer le type de pain que vous préférez, en respectant les quantités globales de féculents que nous avons vues.

En revanche, concernant le pain de mie, il y a un produit que je trouve particulièrement intéressant :

- **Harrys 100 % mie sans sucre ajouté**

Deux tranches de 20 g suffisent à tenir la matinée. L’avantage du pain de mie est également sa facilité de dosage et son côté pratique pour les matins pressés.



BISCOTTES

De manière générale, la biscotte est un produit plutôt intéressant pour le petit déjeuner.

Les principaux points de vigilance sont

- Éviter les versions “goût brioché”, qui sont souvent plus riches en matières grasses, parfois avec plus de lipides que de protéines.

- Les autres gammes se valent assez en termes de profil nutritionnel.

Il existe également des biscottes au blé complet, intéressantes pour leur richesse en fibres.

Elles peuvent améliorer la satiété, mais leur apport en glucides est légèrement inférieur, ce qui peut, chez certaines personnes, donner un peu moins d’énergie pour tenir toute la matinée.

À tester selon votre propre réaction.



LAIT

Pour le lait, j’utilise personnellement :

- **le lait facile à digérer Carrefour Classic,**

qui est l’équivalent du Matin Léger de Lactel. Les deux conviennent très bien.

De manière générale, la teneur en sucre du lait est assez similaire d’une marque à l’autre. Il existe bien des laits “sans sucre”, mais ils sont en général plus coûteux, et si vous les associez en plus à un chocolat en poudre non sucré, le résultat peut devenir difficile à boire au quotidien.

L’idée reste de conserver une notion de plaisir, tout en maîtrisant les quantités.



FROMAGE BLANC ET YAOURTS

Pour ce type de produit, le point de vigilance principal est la teneur en matières grasses par rapport aux protéines.

- Un bon fromage blanc ou yaourt est un produit où les protéines sont supérieures aux matières grasses.

- Plus le taux de matières grasses est bas, plus la texture sera dense, visqueuse, parfois un peu écœurante, surtout le matin.

À vous de trouver le bon compromis selon vos goûts, mais tant que les protéines sont supérieures aux lipides, vous êtes dans une zone intéressante.

À l'inverse, certains produits très connus comme Perle de Lait ou Fjord ont une texture particulièrement agréable, légère et onctueuse… mais cette sensation vient justement d'un taux élevé de matières grasses.

Ce sont donc des produits plaisir à consommer ponctuellement, pas des bases régulières.



CONFITURE

Pour la confiture, il faut se référer à la teneur en sucre pour 100 g.

La plupart des confitures tournent autour de 40 g de sucre pour 100 g, soit 40 %.

Si l’on souhaite viser 15 g de sucre, il faut donc :
15 / 0,4 ≈ 38 g de confiture

Vous pouvez partir sur cette quantité comme repère standard : dans toutes les confitures que j’ai analysées, on se situe entre 37 et 40 g de sucre pour 100 g.



FRUITS

Si vous choisissez un fruit au petit déjeuner, l'idée est de vérifier la teneur en sucre de votre fruit préféré afin d'ajuster la quantité.

Voici un tableau d'équivalence pour obtenir environ la même quantité de sucre (ordre de grandeur) que dans une pomme, une poire ou une banane :

Fruit	Quantité
Banane	1
Pomme	1
Poire	1
Raisin	95 g
Mangue	110 g
Ananas	150 g
Orange	1
Clémentine / mandarine	2
Pêche / nectarine	165 g
Abricot	4
Kaki	115 g
Kiwi	2
Fraise	250 g
Framboise	300 g
Myrtille	150 g
Cerises	115 g
Pastèque	250 g
Melon	185 g
Papaye	185 g
Prune	2
Figue fraîche	2



COMPOTES

Je recommande de s’orienter vers des compotes sans sucre ajouté dont le pot est en général aux alentours des 12g de sucre. A vérifier tout de même sur l’emballage car le taux de sucre varie en fonction du fruit de la compote.

Autre point intéressant, les compotes en morceaux qui contiennent plus de fibre et apportent donc une meilleure satiété.

J’ai à ce sujet découvert récemment un top produit : les compotes de poire en morceaux de la marque Charles & Alice qui ne contiennent que 9g de sucre par pot et 2g de fibres.



MIEL

Le miel doit être considéré comme l’équivalent du sucre

- 15 g de miel = 15 g de sucre

Son avantage est sa facilité de dosage, ce qui peut être intéressant pour arbitrer, par exemple si vous voulez répartir votre “budget sucre” entre le café et le reste du petit déjeuner.



CHOCOLAT EN POUDRE

Concernant le chocolat en poudre, j'ai identifié deux références vraiment intéressantes :

- L'Original – Van Houten (cacao en poudre non sucré)
- 100 % cacao non sucré – Prado

Les deux ont un goût différent, mais restent agréables si on tient compte du sucre déjà présent dans le lait.

J'ai également testé un troisième produit :

- 100 % cacao maigre – Carrefour Original

Celui-ci est nettement plus amer, avec un goût assez abrupt. Même avec le sucre du lait, le résultat reste peu agréable pour beaucoup de palais.

Son intérêt est d'être deux fois moins gras que les deux premiers, mais au vu des très petites quantités utilisées (un fond de cuillère à café pour 200 ml de lait), l'impact sur les graisses globales de la journée reste faible.

Vous pouvez tout de même le tester : certains palais l'apprécieront.



BRIOCHES ET VIENNOISERIES

Les brioches, viennoiseries et produits de pâtisserie industrielle constituent des aliments particulièrement peu adaptés dans une démarche de perte de poids.

Leur composition associe généralement forte teneur en matières grasses (souvent saturées) et quantité importante de sucre, ce qui en fait des produits très caloriques, peu rassasiants et rapidement stockés par l'organisme.

- **Viennoiseries** (croissants, pains au chocolat, chaussons...) :

→ souvent entre 15 et 25 g de matières grasses par pièce

→ présence majoritaire de graisses saturées (beurre ou margarines industrielles)

→ 15 à 25 g de sucre en moyenne



- **Brioches et pains au lait** :

  → riches en matières grasses ajoutées

  → fréquemment très sucrés

  → apportent peu de fibres, donc une satiété faible

- **Produits industriels “goût brioché”** (biscottes, pains de mie briochés…) :

  → taux de lipides souvent supérieurs à celui des protéines

  → à réserver vraiment à des consommations occasionnelles

Ces produits ne sont pas “interdits”, mais doivent rester exceptionnels. Ils cumulent tous les éléments que l’on cherche justement à limiter : graisses saturées, sucres ajoutés, calories rapides.

Si vous en consommez ponctuellement (un brunch le week-end, un moment plaisir), il suffit simplement de reprendre votre alimentation normale dès le repas suivant.

Leur rôle doit rester celui d’un plaisir ponctuel et non d’une habitude régulière au petit déjeuner.





SUBSTITUTS VÉGÉTAUX

Pour les personnes végétariennes, véganes ou simplement intolérantes au lactose, il existe aujourd'hui de nombreux substituts végétaux aux produits laitiers classiques.

En revanche, tous ne se valent pas sur le plan nutritionnel.

L'objectif, ici, est de distinguer ceux qui peuvent réellement remplacer le lait ou les yaourts, de ceux qui sont avant tout des produits "plaisir".

a) Substituts du lait

Si l'on prend comme référence 100 ml de lait de vache, on est en moyenne sur :

≈ 3 g de protéines, 3,5 g de lipides, 4,5 g de glucides et environ 120 mg de calcium.

Lait de soja : le seul véritable équivalent

Le lait de soja est, à ce jour, le seul substitut végétal qui se rapproche réellement du lait de vache sur le plan nutritionnel :

- ≈ 3 g de protéines / 100 ml,
- une teneur modérée en lipides,
- souvent enrichi en calcium et en vitamine D.

C'est le meilleur choix si l'on cherche un équivalent sérieux, que ce soit pour la perte de poids, le sport ou la cuisine salée. À quantité égale, on peut considérer que 100 ml de lait de soja remplacent correctement 100 ml de lait de vache.

Lait d'amande

Le lait d'amande, très populaire, est en revanche très pauvre en protéines (souvent autour de 0,5 g / 100 ml).

Il présente quelques atouts :

- un bon goût,
- une faible teneur en glucides, surtout dans les versions sans sucres ajoutés.

En revanche, il ne peut pas être considéré comme un "équivalent lait" sur le plan nutritionnel. Il est intéressant pour les personnes qui veulent réduire les calories ou qui apprécient son goût, mais il n'apporte pas l'effet rassasiant d'un lait riche en protéines.

Lait de coco

La boisson végétale à base de coco est :

- très pauvre en protéines,
- mais trop élevée en lipides, essentiellement saturés de plus
- 4 fois plus calorique que le lait de vache

Ce n'est pas un équivalent nutritionnel du lait. Intéressant pour certaines recettes (curry, smoothies, préparations exotiques), il peut être consommé de manière occasionnelle dans ce cas, mais pas comme aliment quotidien.

Lait d'avoine

Le lait d'avoine apporte en général :

- peu de protéines (≈ 1 g / 100 ml),
- des glucides modérés (8–10 g / 100 ml), dont 4g de sucre
- une bonne digestibilité.

Il est agréable au goût, particulièrement adapté aux cafés lattés ou aux smoothies, mais ne constitue pas un substitut protéique suffisant si l'on cherche à remplacer le lait de vache sur le plan nutritionnel.

Lait de riz

Le lait de riz est généralement :

- quasi dépourvu de protéines,
- plus riche en glucides (autour de 10 g / 100 ml),
- assez sucré naturellement.

Il apporte peu de satiété et ne constitue pas un équivalent intéressant dans une logique de perte de poids ou d'équilibre protéique.

Laits de noisette, cajou, etc.

Ces boissons végétales ont en commun :

- un très faible apport en protéines (souvent 0,5 à 1 g / 100 ml),
- un goût très agréable,
- faible teneur en sucre,
- mais il faut bien vérifier que le lait est enrichi sinon manque de calcium.

Ce sont des produits plaisir, mais pas de véritables substituts nutritionnels au lait.

b) Équivalents des yaourts et fromages

Yaourts végétaux

Le yaourt au soja est, là encore, le substitut le plus intéressant :

- autour de 4 g de protéines par portion,
- une texture proche d'un yaourt classique,
- souvent enrichi en calcium.

Il peut tout à fait remplacer un yaourt traditionnel dans la structure d'un repas. Les yaourts à base d'avoine, d'amande ou d'autres laits végétaux apportent généralement :

- moins de 1 g de protéines par portion,
- un goût agréable,
- mais une satiété moindre.

Ils peuvent être consommés pour le plaisir, mais ne doivent pas être considérés comme des équivalents nutritionnels d'un yaourt laitier.

Substituts de fromages végétaux

Les fromages végétaux (mozzarella végétale, fromages à tartiner, cheddar végan, etc.) ne remplacent pas réellement le fromage sur le plan nutritionnel :

- apport très faible en protéines (souvent 0 à 2 g),
- matières grasses élevées (15 à 20 g),
- souvent à base d'huiles (coco, colza, etc.).

Ce sont des produits à réserver à un usage occasionnel, pour le goût ou pour un plat spécifique, mais ils ne constituent pas une base intéressante dans une démarche de perte de poids.



c) Récapitulatif

- Lait → substitut le plus proche : lait de soja enrichi en calcium
- Yaourt → substitut le plus proche : yaourt au soja
- Fromage → pas d'équivalent réellement satisfaisant

d) À retenir

- Le seul substitut végétal réellement comparable au lait est le lait de soja enrichi en calcium.
- Les laits d'amande, d'avoine, de riz ou de noisette sont intéressants sur beaucoup d'aspects, mais ne remplacent pas le lait sur le plan protéique ou rassasiant. Si vous optez pour ces produits, il faut alors avoir une source de protéine forte pour le déjeuner et le dîner.
- Pour les yaourts, le soja reste la meilleure option.

Pour les fromages, il n'existe pas aujourd'hui d'alternative vraiment équivalente : les fromages végétaux sont souvent gras et peu protéinés, à consommer avec modération.





DÉJEUNER ET DÎNER MES RECOMMANDATIONS PAR CATÉGORIE



LÉGUMES

Je n'ai pas de recommandation exclusive pour un légume en particulier :

ils ont tous leurs intérêts en termes de vitamines et de minéraux, et tous jouent le rôle qu'on attend d'eux dans le cadre de la perte de poids : apporter des fibres et du volume dans l'assiette.

Quelques points particuliers :

- Avocat : très riche en matières grasses, mais ce sont de "bons" lipides. Si vous l'appréciez, vous pouvez tout à fait vous en faire plaisir une fois par semaine.
- Carotte : plus sucrée que la moyenne, mais ce n'est pas problématique si vous restez raisonnable sur les quantités et la fréquence.
- Si vous mangez 500 g de carottes à chaque repas, le sucre finira par poser problème.

Faux-amis : ce ne sont pas des légumes

Certaines personnes considèrent comme des "légumes" des aliments qui sont en réalité des féculents :

- pommes de terre
- haricots rouges
- flageolets
- maïs
- lentilles

Ces aliments doivent être comptés comme féculents, et non comme légumes. Si vous en consommez, ils remplacent les pâtes, le riz ou le pain, par exemple.



Frais, en conserve, ou surgelé ?

Idéalement, le légume frais reste la meilleure option pour profiter au maximum des vitamines et minéraux. Mais cela pose plusieurs contraintes :

- temps de préparation
- durée de conservation limitée
- nécessité de faire des courses régulières, ce qui peut être compliqué avec un emploi du temps chargé.

Les conserves et les surgelés sont de très bonnes alternatives, avec chacun leurs avantages :

- le surgelé nature conserve très bien les vitamines et minéraux ;
- la conserve nature est très pratique, rapide, sans décongélation.

Dans les deux cas, je parle de légumes natures :

je ne recommande pas les poêlées préparées, ni certaines conserves “cuisinées” (ratatouilles industrielles très grasses, par exemple) au quotidien. Elles peuvent être consommées ponctuellement, mais elles contiennent souvent trop de matières grasses.

Ce qu’il faut retenir :

Quel que soit le mode de conservation, vous bénéficiez de l’essentiel : les fibres.

Choisissez donc la forme la plus compatible avec votre vie quotidienne.

Les potages

Le meilleur reste le potage maison, qu'il soit :

- préparé à la casserole avec des morceaux,
- ou mixé en velouté.

Si ce n'est pas possible faute de temps ou de matériel, il faut alors se tourner vers les potages en briques ou bouteilles.
Le problème principal de ces produits est encore une fois la matière grasse.

Mes conseils :

- rechercher des potages où les fibres sont supérieures aux matières grasses,
- et où les protéines sont au moins proches des matières grasses.

Quelques exemples que j'ai pu trouver dans le commerce, chez Liebig notamment :

- velouté tomates (en bouteille)
- potiron & châtaignes (en bouteille)
- "Voyage au Maroc" (en brique)

Ce dernier contient un peu de lentilles et de pois chiches (donc des féculents), mais cela reste négligeable en comparaison des équivalences classiques avec les pâtes ou le riz.

En revanche, il vaut mieux éviter les soupes contenant déjà des féculents (pâtes, pommes de terre en grande quantité) ou de la viande (ex. : poireaux – Saint-Jacques) de façon régulière.

Vous pouvez vous faire plaisir de temps en temps, mais dans ce cas, il faudra réduire la portion de féculents et de viande dans le reste du repas.





Légumes “prêts à consommer”

Quand le temps manque vraiment, il est utile d’avoir des solutions très simples :

- Tomates cerises : très pratiques, agréables à manger, faciles à transporter.
- Radis : intéressants, à condition de les consommer sans beurre.
- Salades en barquettes (carottes râpées, coleslaw, céleri rémoulade) : elles sont souvent trop grasses, mais restent acceptables si vous vous limitez à une barquette de 300g par semaine, répartie sur 2 ou 3 repas.

Dans beaucoup de grandes surfaces, on trouve désormais un rayon frais avec des légumes déjà découpés :

- carottes
- choux blanc ou rouge
- champignons, etc.

Ces produits sont très pratiques : il suffit d’ajouter votre propre assaisonnement. Vous pouvez utiliser la sauce que vous voulez, en veillant simplement à ne pas dépasser 10 g de matière grasse ajoutée.

Quantités et matières grasses réellement consommées

Dernier point, je rappelle une nouvelle fois que vous pouvez doser vos légumes selon votre faim, et qu'il n'est donc pas interdit de consommer par exemple une tomate en entrée, comme crudité, et des courgettes cuites avec votre plat principal.

C'est même recommandé dans une alimentation idéale. Le principal est toujours le dosage de la matière grasse.

Cependant, il est important de garder en tête qu'on ne consomme pas toujours 100 % de la matière grasse utilisée.

Exemple :

- 10 g d'huile pour assaisonner une tomate
- 10 g d'huile pour cuire des courgettes
- 10 g de beurre dans des pâtes

Vous n'allez pas boire le jus de cuisson des courgettes ni le reste d'huile au fond de l'assiette.

Au final, vous consommerez plutôt 15 à 20 g de matières grasses qu'un total de 30 g. Cela reste acceptable, surtout si la notion de plaisir est présente, ce qui est indispensable pour tenir sur le long terme.





VIANDES, POISSONS, CHARCUTERIES ET ŒUFS

Le premier point important concernant les viandes est la qualité des lipides qu'elles apportent, et notamment la différence entre lipides saturés et non saturés.

Sans entrer dans un discours trop technique, voici l'idée à retenir :

- le LDL, souvent appelé "mauvais cholestérol", favorise les dépôts dans les artères ;
- le HDL, le "bon cholestérol", aide au contraire à éliminer ces dépôts et à maintenir une bonne fluidité sanguine.

Les lipides non saturés favorisent le HDL, tandis que les lipides saturés tendent à augmenter le LDL.
On va donc chercher à limiter les graisses saturées dans nos sources de protéines.



Classement des principales viandes (de la plus intéressante à la moins intéressante)

En termes de rapport protéines / lipides saturés, on peut classer les principales viandes ainsi :

- Dinde
- Poulet (blanc)
- Poissons blancs (cabillaud, colin, merlu…)
- Lapin
- Veau

Le bœuf est plus riche en graisses saturées, avec de fortes variations selon les morceaux. Je recommande d'en consommer une fois par semaine maximum.

Pour le saumon frais, la logique est un peu différente :

- il est très riche en bons lipides non saturés,
- mais aussi globalement très riche en graisses.

C'est un aliment intéressant pour la santé, mais que je limite également à une fois par semaine dans une démarche de perte de poids.

Charcuteries

La plupart des charcuteries sont à réserver à des occasions ponctuelles. Le problème vient, là encore, de la quantité de matières grasses.

Paradoxalement, si l'on enlève les morceaux de gras, la viande séchée type saucisson est excellente en termes de protéines. Ce sont les multiples points de gras qui posent problème.

Il existe toutefois une charcuterie très intéressante :

- le jambon rouge : il faut cependant être vigilent à l'achat et bien vérifier la texture du jambon. Privilégiez toujours un jambon qui parait bien maigre, quitte à avoir une couenne de gras sur le côté mais qui sera facile à retirer, à un jambon sans couenne mais qui est parcouru de plusieurs légers filets de gras. Ce sont des matières grasses cachées.

Par ailleurs, tout ce qui est jambon blanc, blanc de poulet, blanc de dinde constitue une base très intéressante :

→ riches en protéines,

→ pauvres en matières grasses.

Ce sont d'ailleurs l'une de mes principales sources de protéines le soir depuis des années.





Œufs

Les œufs sont d’excellents aliments, un peu dans la même logique que le saumon :

- très intéressants sur le plan nutritionnel,
- mais à consommer de manière contrôlée.

Il faut compter 2 œufs pour l’équivalent d’environ 100 g de viande.
Je recommande :

- 2 à 3 fois par semaine en temps normal,
- 1 fois par semaine en cas de problèmes cardiovasculaires ou de diabète, pour limiter la charge globale en lipides.

Le mode de préparation n’est pas problématique en soi :

- En omelette : vous pouvez ajouter 30 g de gruyère râpé, mais dans ce cas, pas d’autre produit laitier sur le reste du repas.
- Au plat ou à la coque : il faut du pain, donc on évite d’ajouter d’autres féculents à côté.

Dans tous les cas, il faut garder un œil sur les matières grasses ajoutées à la cuisson (beurre, huile).

Produits panés : cordons bleus, nuggets et alternatives similaires

Il existe une idée reçue selon laquelle les produits panés seraient systématiquement trop gras ou peu intéressants sur le plan nutritionnel.

En réalité, certaines gammes s'avèrent être d'excellentes sources de protéines, à condition de bien les choisir.

Les produits de la marque Père Dodu, ainsi que les équivalents des grandes enseignes (Carrefour, Auchan, Leclerc…), font partie des références les plus intéressantes.

Prenons l'exemple du cordon bleu classique (≈ 100 g) :

- ≈ 200 kcal
- ≈ 15 g de protéines
- ≈ 9 g de lipides, dont seulement 1 g de saturés

On reste donc sur un profil très proche d'une viande blanche maigre, avec un apport en protéines solide et un taux de graisses saturées faible.





Les nuggets de poulet "nature" des mêmes gammes présentent des valeurs similaires, ce qui en fait des produits :

• rapides à préparer,

• pratiques au quotidien,

• cohérents dans une démarche de perte de poids.

Ils s’intègrent parfaitement dans un repas structuré :

→ par exemple, 100 g de nuggets + 200 g de pâtes (ou 100 g pour une femme) + une tomate en entrée.
C’est un repas équilibré, prêt en quelques minutes.

Point de vigilance essentiel

Dès que des versions plus “gourmandes” apparaissent (nuggets au fromage, cordons bleus mozzarella, variantes panées farcies, etc.), les valeurs nutritionnelles changent totalement :

• chute de l’apport en protéines,

• hausse très nette des lipides, surtout des lipides saturés (issus des fromages et panures plus riches).

Ces produits deviennent alors beaucoup moins intéressants et sont à éviter dans une logique de perte de poids.

Faites donc bien attention si vous voulez vous laisser tenter par d’autres produits de ce type, vérifiez bien les valeurs sur l’étiquette



SUBSTITUTS VÉGÉTARIENS ET VÉGANES

Même si je ne suis ni végétarien ni végane, j’ai pris le temps de chercher les meilleures alternatives végétales pour remplacer la viande, avec un bon apport en protéines et une teneur modérée en lipides.



3.1. Meilleures sources végétales non transformées

Tofu ferme

- ≈ 15 g de protéines / 100 g
- ≈ 8 g de lipides / 100 g
- Faible en calories
- Digestion généralement facile
- → Très bon substitut polyvalent, proche d'une viande blanche "neutre".

Tempeh

- ≈ 19 g de protéines / 100 g
- ≈ 10 g de lipides / 100 g
- Très rassasiant
- Fermenté → digestion facilitée
- → Texture plus dense, assez proche d'une viande.

Seitan (gluten de blé)

- 20–25 g de protéines / 100 g
- 1–2 g de lipides / 100 g
- → Très riche en protéines, très faible en gras, texture proche du poulet.
- ⚠️ Non adapté aux personnes intolérantes au gluten.

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges…) constituent également de bonnes sources de protéines, mais elles sont plus riches en glucides et sont donc classées dans la famille des féculents.

3.2. Substituts industriels (steaks, émincés, nuggets végétaux…)

Tous ne se valent pas. Certains sont vraiment intéressants, d'autres beaucoup moins.

Steaks de soja (type Céréal, Sojasun)

- 14–18 g de protéines / 100 g
- 5–9 g de lipides
- → Profil globalement équilibré, bonne base pour remplacer une viande.

Émincés végétaux (blé + soja, type Herta Le Bon Végétal, Garden Gourmet, etc.)

- 18–22 g de protéines / 100 g
- 5–8 g de lipides
- → Texture souvent très proche du poulet, très intéressants en période de perte de poids.

3.3. Top 5 des meilleurs substituts pour remplacer la viande (perte de poids + protéines)

1. Seitan
2. Émincés végétaux soja/blé
3. Tempeh
4. Tofu ferme ou extra-ferme
5. Combinaison lentilles + céréales complètes (ex. : lentilles + quinoa)





FÉCULENTS

Pour les féculents, je n’ai pas de recommandation spécifique sur une marque ou un type en particulier. L’essentiel est de :

- respecter les quantités,
- surveiller les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème),
- et être attentif aux ajouts comme le lait pour la purée ou les préparations type mousseline.

Dans ces cas, il pourra être nécessaire de compenser sur le reste du repas, par exemple en supprimant le produit laitier si on utilise du lait dans la purée.



Voici un tableau d’équivalence pour obtenir la même base qu’environ 100 g de pâtes ou de riz cuits (portion pour une femme, à doubler pour un homme au déjeuner) :

Féculent	Quantité
Pâtes	100 g
Riz	100 g
Pommes de terre	170 g
Patate douce	150 g
Lentilles	160 g
Pois chiches	180 g
Haricots rouges	185 g
Haricots blancs	185 g
Flageolets	215 g
Pois cassés	160 g
Petits pois	235 g
Maïs doux	140 g
Polenta	170 g
Semoule de blé	140 g
Boulgour	140 g
Quinoa	140 g
Sarrasin	135 g
Orge perlé	150 g
Millet	150 g
Amarante	140 g
Igname	130 g
Taro	100 g
Manioc	80 g
Tapioca	80 g
Châtaignes	95 g
Bananes plantain	90 g



FROMAGES

Je ne reviens pas sur les fromages blancs et yaourts, les critères restent les mêmes que pour le petit déjeuner (protéines supérieures aux matières grasses).

Pour les fromages à proprement parler, il faut distinguer :

- Pâtes dures (comté, emmental, parmesan...) :

  • un peu plus riches en protéines,
  • mais également plus riches en lipides saturés.

- Pâtes molles (camembert, brie, etc.) :

  • profil un peu plus favorable sur les lipides non saturés,
  • mais globalement, cela reste des produits gras.

L'idéal est de varier sur la semaine et d'alterner avec des fromages blancs et yaourts.

Un point particulier concerne les fromages à tartiner :

ils sont souvent très riches en matières grasses, souvent saturées, pour un apport en protéines assez faible.

Ce ne sont pas des produits très intéressants dans une logique de perte de poids. Il faut être très attentif à la composition.



CRÈMES DESSERT

Les crèmes dessert doivent être comptabilisées comme un produit laitier à part entière.

Si vous en consommez une, il ne faut pas ajouter :

- de fromage,
- de yaourt,
- de fromage blanc,
- ni de fruit bien sûr puisque le desset est déjà sucré.

Elles ne sont pas à bannir, mais à consommer avec modération, car elles sont souvent :

- trop riches en matières grasses,
- et pas suffisamment en protéines.

Niveau sucre, certaines marques comme Danette ont fait des efforts et proposent des produits entre 12 et 16 g de sucre, mais d'autres produits peuvent aller bien au-delà.

Là encore, l'étiquette reste votre meilleur outil.



MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Il est important de faire un point global sur les matières grasses ajoutées au repas :

- Origine animale : principalement le beurre
- Origine végétale : huile, margarine

Les graisses animales ont tendance à être plus riches en lipides saturés, alors que les graisses végétales apportent davantage de lipides non saturés, ce qui est préférable, surtout si vous ne pratiquez pas beaucoup de sport.

En effet, comme évoqué plus haut, l'intérêt des lipides non saturé est de fluidifier la circulation artérielle pour éviter les dépôts de cholestérol LDL.

Si vous faite du sport de manière régulière, l'activité cardiaque pendant la pratique va également jouer ce rôle par le biais des flux sanguins envoyés par le cœur pour alimenter les muscles en plein effort.

Par ailleurs, concernant les produits "allégés" en matières grasses, il faut être prudent :

- l'intérêt principal est une meilleure répartition en lipides (moins saturés),
- mais 10 g de beurre restent 10 g de gras, quelle que soit la mention "léger" sur l'emballage.

Il ne s'agit donc pas d'une autorisation à en consommer davantage.



LE SANDWICH : UN FAUX ENNEMI

Pour terminer, je veux revenir sur un point important :
un sandwich n'est pas forcément un repas malsain.

Si vous manquez de temps, il est tout à fait possible de composer un sandwich équilibré, en respectant les bases posées depuis le début :

Exemple de sandwich sain :

- 2 tranches de pain de mie de 20 g chacune → 40 g de pain
- 10 g de beurre maximum
- 2 tranches de jambon blanc
- ou 1 tranche de jambon + 1 œuf cuit coupé en rondelles
- 1 tranche de fromage (type édam, gouda, etc.)

Vous pouvez ajouter quelques tranches de tomate dans le sandwich, mais j'insiste sur le fait qu'il est préférable d'avoir une vraie portion de légumes à côté afin de maximiser les fibres : par exemple, une petite barquette de tomates cerises.

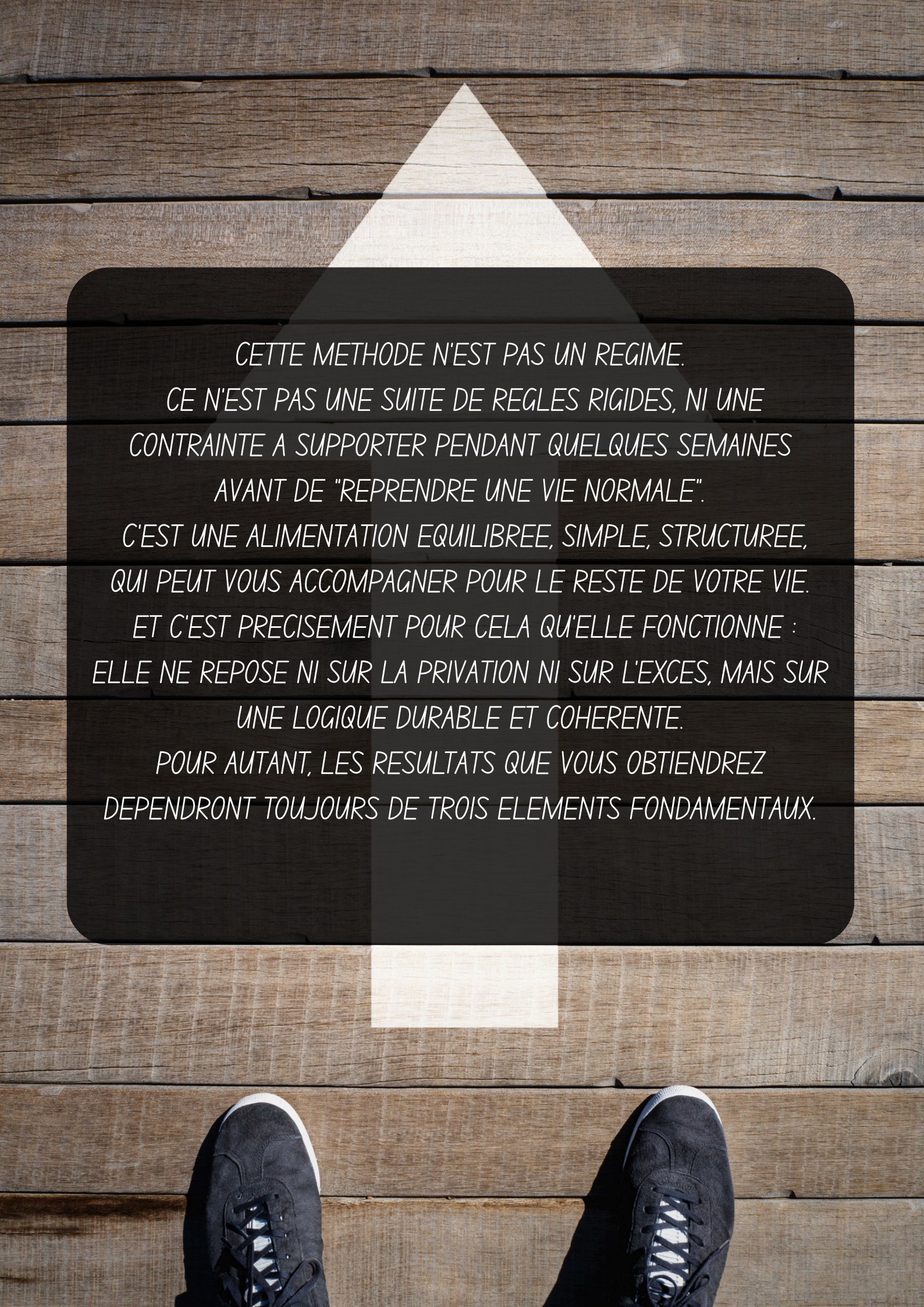
Pour un homme, il faudra faire 2 sandwichs en ne mettant qu'une tranche de jambon par sandwich afin d'avoir les 80g de pain.

Concernant le fromage, il est possible de mettre 1 tranche par sandwich, une tranche faisant en général 20g et comme on l'a vu, consommer jusqu'à 40g de fromage n'est pas un écart significatif. D'autant plus qu'une tranche de jambon fait normalement 40g, on va donc consommer 80g de viande seulement ce qui peut compenser.

Vous obtenez ainsi un repas rapide, pratique, mais cohérent : féculents, protéines, matières grasses contrôlées et légumes à côté.

VOS NOTES:

Enjoy the process



CETTE METHODE N'EST PAS UN REGIME.
CE N'EST PAS UNE SUITE DE REGLES RIGIDES, NI UNE CONTRAINTE A SUPPORTER PENDANT QUELQUES SEMAINES AVANT DE "REPRENDRE UNE VIE NORMALE".
C'EST UNE ALIMENTATION EQUILIBREE, SIMPLE, STRUCTUREE, QUI PEUT VOUS ACCOMPAGNER POUR LE RESTE DE VOTRE VIE.
ET C'EST PRECISEMENT POUR CELA QU'ELLE FONCTIONNE : ELLE NE REPOSE NI SUR LA PRIVATION NI SUR L'EXCES, MAIS SUR UNE LOGIQUE DURABLE ET COHERENTE.
POUR AUTANT, LES RESULTATS QUE VOUS OBTIENDREZ DEPENDRONT TOUJOURS DE TROIS ELEMENTS FONDAMENTAUX.

VOTRE POINT DE DÉPART ET VOTRE OBJECTIF

LES BESOINS NE SONT PAS LES MEMES SELON LA SITUATION DE CHACUN.

- SI VOUS PESEZ 60 KG ET QUE VOUS SOUHAITEZ PERDRE 2 OU 3 KILOS, CETTE ALIMENTATION SEULE NE SUFFIRA PEUT-ETRE PAS : IL FAUDRA PROBABLEMENT AJUSTER LES QUANTITES, AUGMENTER L'ACTIVITE SPORTIVE OU SUIVRE UN PROTOCOLE PLUS PRECIS.

- SI VOUS VENEZ JUSTE DE PERDRE CES 2 OU 3 KILOS, CETTE METHODE VOUS AIDERA A VOUS STABILISER TRES EFFICACEMENT.

- SI VOUS ETES EN SURPOIDS IMPORTANT OU EN OBESITE, MEME SANS SPORT INTENSIF, VOTRE CORPS REAGIRA NATURELLEMENT A CETTE STRUCTURE ALIMENTAIRE. IL S'ADAPTERA A CE NOUVEAU RYTHME, ET LA PERTE DE POIDS SUIVRA.

CHACUN PART D'UNE REALITE DIFFERENTE.
CHACUN AVANCE A UNE VITESSE DIFFERENTE.
ET C'EST NORMAL.



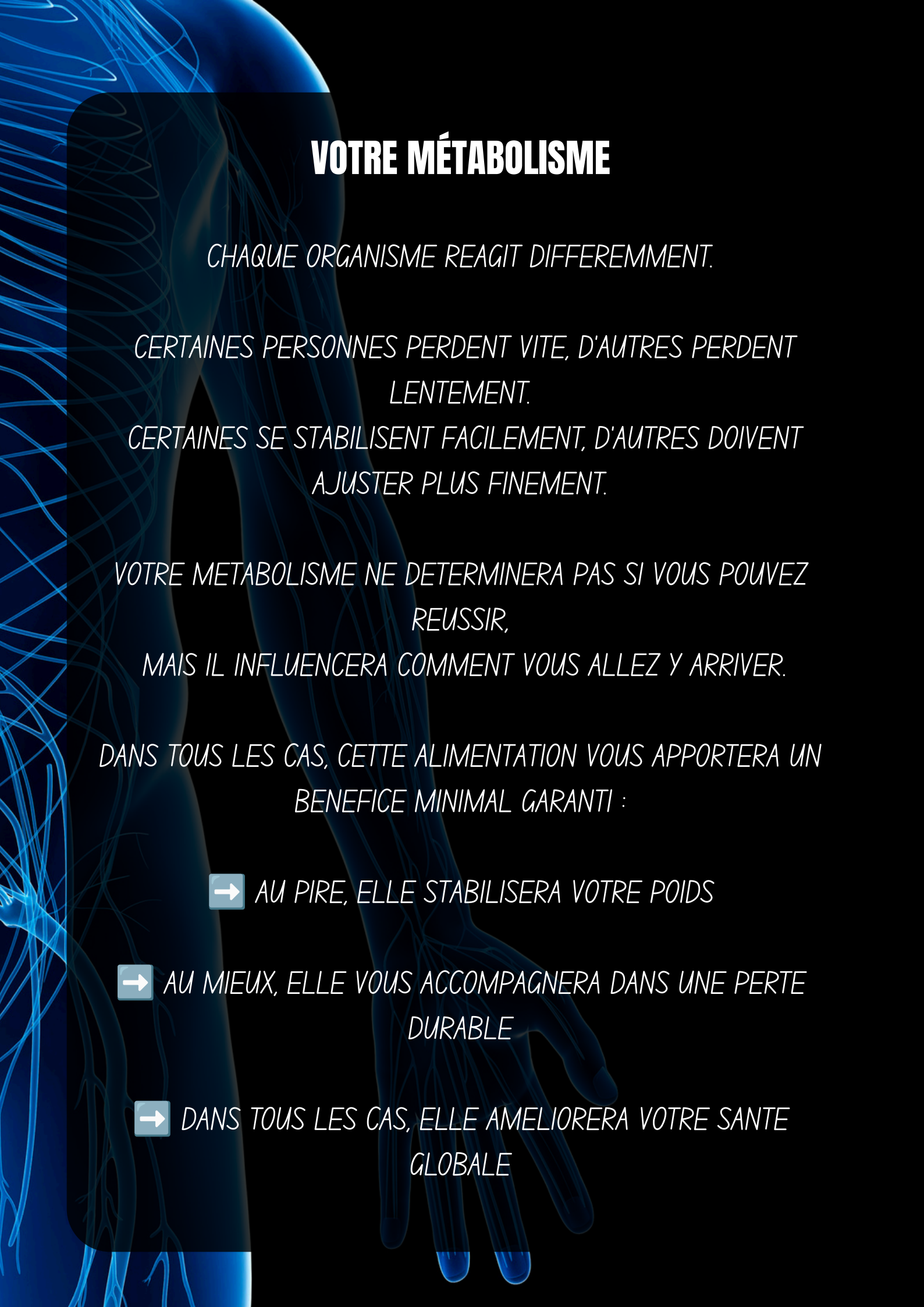
VOTRE PRATIQUE SPORTIVE

LA PERTE DE POIDS EST UN ENSEMBLE :
👉 UNE ALIMENTATION COHERENTE + UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE.

J'AI PERDU BEAUCOUP DE POIDS AUSSI GRACE AU SPORT.
LA DISCIPLINE ALIMENTAIRE SEULE N'AURAIT PAS DONNE LES MEMES RESULTATS.
ET LE SPORT SEUL N'AURAIT PAS COMPENSE UNE MAUVAISE ALIMENTATION.

MAIS ATTENTION : "SPORT" NE SIGNIFIE PAS "SALLE DE MUSCULATION 6 FOIS PAR SEMAINE".
SI VOUS N'AVEZ NI LE TEMPS NI L'ENVIE, COMMENCEZ SIMPLEMENT PAR 30 MINUTES DE MARCHE ACTIVE PAR JOUR (5 A 6 KM/H).

C'EST GRATUIT, ACCESSIBLE A TOUS, ET MOBILISE UNE GRANDE PARTIE DES MUSCLES DU CORPS.
C'EST PAR LA QUE J'AI COMMENCE.
CE QUI COMPTE, CE N'EST PAS LA PERFORMANCE :
👉 C'EST LA REGULARITE.



VOTRE MÉTABOLISME

CHAQUE ORGANISME REAGIT DIFFEREMMENT.

CERTAINES PERSONNES PERDENT VITE, D'AUTRES PERDENT LENTEMENT.
CERTAINES SE STABILISENT FACILEMENT, D'AUTRES DOIVENT AJUSTER PLUS FINEMENT.

VOTRE METABOLISME NE DETERMINERA PAS SI VOUS POUVEZ REUSSIR,
MAIS IL INFLUENCERA COMMENT VOUS ALLEZ Y ARRIVER.

DANS TOUS LES CAS, CETTE ALIMENTATION VOUS APPORTERA UN BENEFICE MINIMAL GARANTI :

➡️ AU PIRE, ELLE STABILISERA VOTRE POIDS

➡️ AU MIEUX, ELLE VOUS ACCOMPAGNERA DANS UNE PERTE DURABLE

➡️ DANS TOUS LES CAS, ELLE AMELIORERA VOTRE SANTE GLOBALE

Après avoir atteint votre objectif : comment avancer ?

Lorsque vous arrivez à votre poids cible, vous pouvez tester une augmentation légère des quantités pour voir comment votre corps réagit.

L'idée est de prioriser d'abord les protéines et/ou les sucres lents (féculents).
Si vous augmentez les lipides, privilégiez les graisses non saturées.

Votre corps vous indiquera rapidement ce qu'il tolère et ce qu'il ne tolère pas.
Il suffit d'être à l'écoute.



Une preuve que tout est possible
Quand j’ai commencé mon suivi à l’hôpital, je pesais 146 kg.

Les médecins m’avaient annoncé :

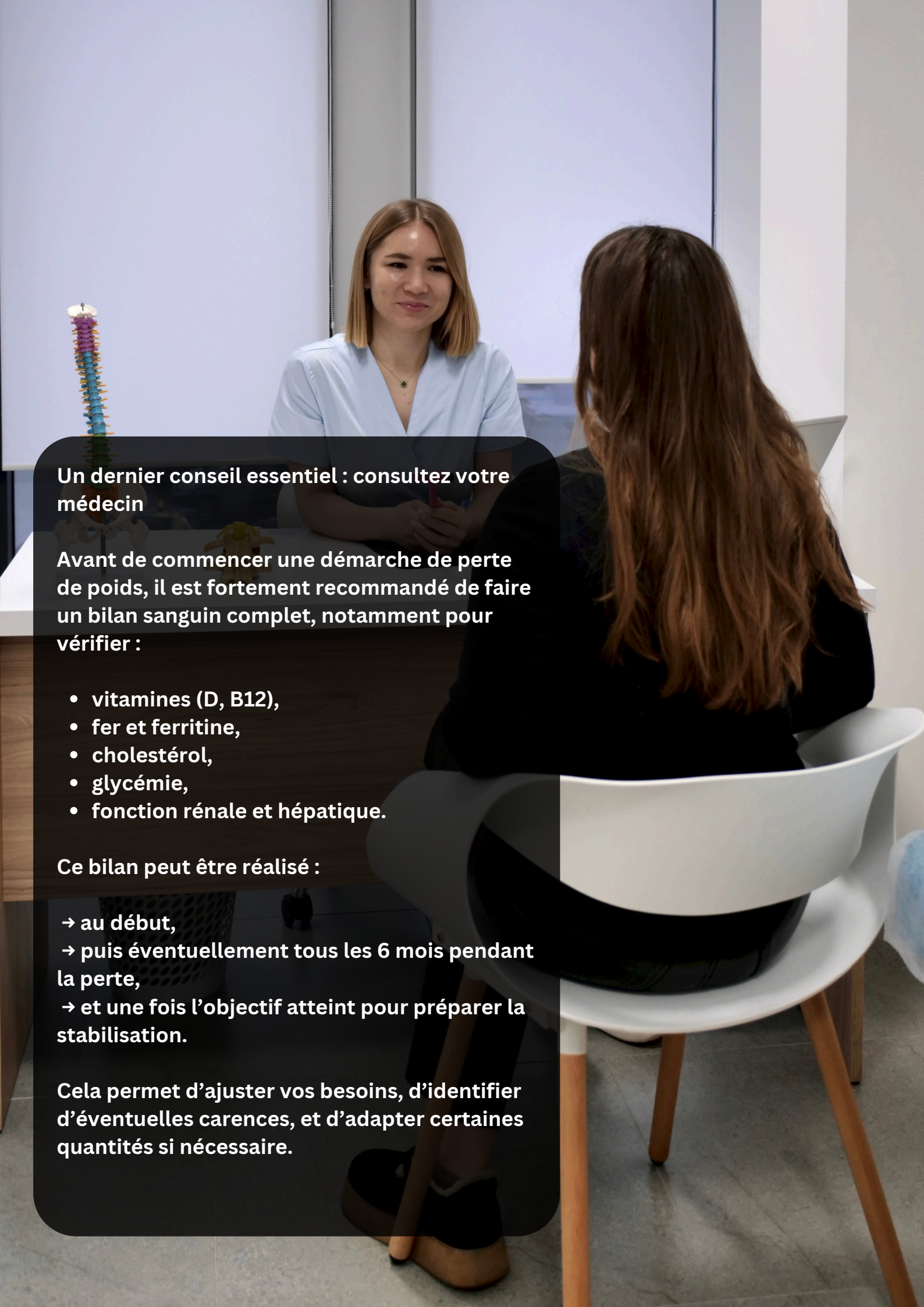
- **qu’il serait très difficile de descendre sous les 100 kg,**
- **et qu’il serait impossible pour moi de sortir de la zone d’obésité**
- **(dans mon cas, passer sous 91 kg).**

J’ai atteint 86 kg.
Sans chirurgie.
Sans aucun traitement médical.
Sans méthode extrême.
Juste avec de la cohérence, de la constance, et la conviction profonde que j’en étais capable.

Je ne suis pas une exception.
Je suis la preuve que la détermination, même lente, même imparfaite, peut vaincre tout pronostic.

Vous pouvez y arriver.
Vous pouvez transformer votre corps.
Vous pouvez transformer votre vie.





Un dernier conseil essentiel : consultez votre médecin

Avant de commencer une démarche de perte de poids, il est fortement recommandé de faire un bilan sanguin complet, notamment pour vérifier :

- **vitamines (D, B12),**
- **fer et ferritine,**
- **cholestérol,**
- **glycémie,**
- **fonction rénale et hépatique.**

Ce bilan peut être réalisé :

➔ au début,
➔ puis éventuellement tous les 6 mois pendant la perte,
➔ et une fois l'objectif atteint pour préparer la stabilisation.

Cela permet d'ajuster vos besoins, d'identifier d'éventuelles carences, et d'adapter certaines quantités si nécessaire.

Au début de mon suivi, la médecin du service hospitalier m'a dit : « ça sera très compliqué de passer sous les 100kg, impossible d'aller sous l'obésité ».

Cette phrase a froissé mon inconscient.

En tenant compte de ma taille, mon seuil d'obésité est fixé à 91kg.
J'ai atteint 86kg.

Laissez-vous envahir par cette euphorie de se dire « je suis capable de tout ».

MENTIONS LÉGALES ET DROITS D'AUTEUR

© 2026 Mary Ludovic
Tous droits réservés.

Cet ouvrage et l'ensemble de son contenu sont protégés par le droit d'auteur.
Sauf autorisation écrite préalable de l'auteur, toute reproduction, représentation, adaptation, modification, publication, transmission ou distribution de tout ou partie de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, est interdite, sous réserve des exceptions prévues par la législation applicable.
L'achat de cet eBook confère uniquement à son acquéreur un droit d'utilisation personnel. Il ne l'autorise pas à le revendre, le partager, le mettre à disposition de tiers ou le diffuser, gratuitement ou contre rémunération.

Éditeur : EI MARY LUDOVIC – Mérignac
Édition : 2026

Avertissement
Cet ouvrage est basé sur mon expérience personnelle de perte de poids ainsi que sur les connaissances et recherches que j'ai acquises au cours de mon parcours.
Je ne suis ni médecin, ni diététicien, ni professionnel de santé. Les informations contenues dans cet ouvrage sont fournies à titre informatif et ne constituent ni un avis médical, ni un diagnostic, ni une prescription, ni un programme de soins personnalisé.
Les besoins nutritionnels et les situations de santé varient d'une personne à l'autre. Avant d'entreprendre une modification importante de votre alimentation ou de votre activité physique, et particulièrement en présence d'une pathologie, d'un traitement médical ou d'une situation particulière, demandez conseil à un professionnel de santé.
Les marques et noms de produits éventuellement cités dans cet ouvrage appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Leur mention est faite uniquement à titre informatif et ne signifie pas qu'ils sponsorisent ou approuvent cet ouvrage.

Contenu additionnel

ANNEXES












Ma journée type alimentaire

L'essentiel à retenir

équilibre **3 repas / jour** alimentaire

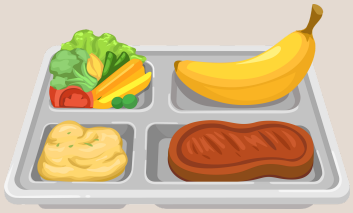
Petit déjeuner



- [ ] 200 ml de lait ou 125 g de fromage blanc/yaourt ou 30 g de fromage
- [ ] 30 g de céréales ou 40 g de pain ou 4 biscottes
- [ ] 1 fruit ou 1 compote (objectif 15 g de sucre)
- [ ] matières grasses ajoutées : 10 g

💡 Le bon réflexe : si votre produit laitier ou vos céréales sont déjà sucrés, pensez à en tenir compte dans l'équilibre global du petit déjeuner.

Déjeuner



- [ ] 100 à 300 g de légumes selon la faim
- [ ] 100 g de viande/poisson ou 2 oeufs ou 1 équivalent végétal
- [ ] 100 g de féculents cuits ou 40 g de pain pour une femme
- [ ] 200 g de féculents cuits ou 80 g de pain pour un homme
- [ ] 30 g de fromage ou 125 g de fromage blanc/yaourt
- [ ] 1 fruit ou 1 compote (objectif 15 g de sucre)
- [ ] matières grasses ajoutées : 10 g

Dîner



- [ ] 100 à 300 g de légumes selon la faim
- [ ] 100 g de viande/poisson ou 2 oeufs ou 1 équivalent végétal
- [ ] 100 g de féculents cuits ou 40 g de pain
- [ ] 30 g de fromage ou 125 g de fromage blanc/yaourt
- [ ] 1 fruit ou 1 compote (objectif 15 g de sucre)
- [ ] matières grasses ajoutées : 10 g

ON MANGE QUOI ?

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	DÎNER
LUNDI	Féculents : Pdt laitier : Fruit :	Légumes : Protéines : Féculents : Pdt laitier : Dessert :	Légumes : Protéines : Féculents : Pdt laitier : Dessert :
MARDI	Féculents : Pdt laitier : Fruit :	Légumes : Protéines : Féculents : Pdt laitier : Dessert :	Légumes : Protéines : Féculents : Pdt laitier : Dessert :
MERCREDI	Féculents : Pdt laitier : Fruit :	Légumes : Protéines : Féculents : Pdt laitier : Dessert :	Légumes : Protéines : Féculents : Pdt laitier : Dessert :

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	DÎNER
JEUDI	*Féculents :* *Pdt laitier :* *Fruit :*	*Légumes :* *Protéines :* *Féculents :* *Pdt laitier :* *Dessert :*	*Légumes :* *Protéines :* *Féculents :* *Pdt laitier :* *Dessert :*
VENDREDI	*Féculents :* *Pdt laitier :* *Fruit :*	*Légumes :* *Protéines :* *Féculents :* *Pdt laitier :* *Dessert :*	*Légumes :* *Protéines :* *Féculents :* *Pdt laitier :* *Dessert :*
SAMEDI	*Féculents :* *Pdt laitier :* *Fruit :*	*Légumes :* *Protéines :* *Féculents :* *Pdt laitier :* *Dessert :*	*Légumes :* *Protéines :* *Féculents :* *Pdt laitier :* *Dessert :*
DIMANCHE	*Féculents :* *Pdt laitier :* *Fruit :*	*Légumes :* *Protéines :* *Féculents :* *Pdt laitier :* *Dessert :*	*Légumes :* *Protéines :* *Féculents :* *Pdt laitier :* *Dessert :*