

GUIDE "HORS CHALLENGE"

Objectif : s'adapter sans se prendre la tête, sans "sortir du cadre"

1) L'ASSIETTE REPÈRE (la règle n°1)

À chaque repas :

- ✓ 1/2 assiette = LÉGUMES
- ✓ 1/4 assiette = PROTÉINES
- ✓ 1/4 assiette = FÉCULENTS

Matières grasses (simple et clair)

- ✓ Max 1 c. à soupe d'huile d'olive / repas (≈ 10 g)

☞ Ça inclut : cuisson + vinaigrette + "filet d'huile" final.

Astuce :

- Si tu mets 1 càs en salade/vinaigrette, alors cuisson = sans huile.
- Si tu cuisines avec 1 càs, alors assaisonnement = citron/vinaigre/épices.

3) CUISSON "LIGHT" (sans ajouter trop de MG)

Les 4 méthodes qui changent tout :

A) Poêle antiadhésive "splash d'eau" (0 huile)

1. Poêle chaude 30 sec
2. Aliments + 2-3 càs d'eau (ou bouillon)
3. Couvre 2-5 min, remue
4. Ajoute épices/herbes/citron en fin

- ✓ Parfait pour : légumes, surgelés, poulet, poisson, crevettes, tofu.

B) Four (le meilleur goût avec très peu de MG)

- Plaque + papier cuisson
- Épices + herbes + citron/ail
- Option : 1 c. à café d'huile pour toute la plaque (ou spray)

C) Vapeur (0 huile)

Puis assaisonnement "gourmand" : citron, moutarde, yaourt/skyr, herbes, épices.

D) Airfryer (si tu as)

Même logique que le four, souvent encore plus croustillant.

3) DÉTAIL PAR INGRÉDIENT

LÉGUMES FRAIS + LÉGUMES SURGELÉS

✓ 1/2 assiette = souvent 150 à 250 g selon légumes

Cuisson surgelés "sans huile"

- Poêle + eau : 8–12 min (ajouter un peu d'eau si besoin)
- Four : 200°C 20–25 min (épices + ail + citron)
- Micro-ondes : 5–7 min + assaisonner après

Astuce goût 0 huile : paprika + ail + herbes de Provence + citron / sauce tomate / sauce yaourt.

FÉCULENTS (pâtes, riz, boulghour, pommes de terre, patate douce, couscous/semoule, risotto)

Cuisson sans matière grasse (ou presque)

- Pâtes : eau bouillante (al dente = meilleure satiété)
- Riz/boulghour/semoule : eau/bouillon (0 huile)
- Pommes de terre / patate douce :
 - vapeur (top)
 - four sur papier cuisson (option 1 c. à café d'huile max pour la plaque)

Cas spécial : RISOTTO (souvent "gras")

Version light :

- oignon + un fond d'eau (pas d'huile)
- riz + bouillon ajouté petit à petit
- en fin : 1 c. à soupe max (huile OU parmesan, pas les deux)

LÉGUMINEUSES (lentilles, haricots rouges/blancs, pois chiches)

Portion (1/4 assiette)

✓ 150 g cuits

Cuisson pratique

- En conserve : rincer ++ (meilleure digestion + moins de sel) et à la poêle.
- Lentilles corail : 10–12 min
- Lentilles vertes : 20–25 min
- Pois chiches/haricots secs : trempage + cuisson longue (sinon conserve)

Astuce digestion : commencer par 1/2 portion les premiers jours si pas habitué.

3) DÉTAIL PAR INGRÉDIENT

LÉGUMES FRAIS + LÉGUMES SURGELÉS

✓ 1/2 assiette = souvent 150 à 250 g selon légumes

Cuisson surgelés "sans huile"

- Poêle + eau : 8–12 min (ajouter un peu d'eau si besoin)
- Four : 200°C 20–25 min (épices + ail + citron)
- Micro-ondes : 5–7 min + assaisonner après

Astuce goût 0 huile : paprika + ail + herbes de Provence + citron / sauce tomate / sauce yaourt.

FÉCULENTS (pâtes, riz, boulghour, pommes de terre, patate douce, couscous/semoule, risotto)

Cuisson sans matière grasse (ou presque)

- Pâtes : eau bouillante (al dente = meilleure satiété)
- Riz/boulghour/semoule : eau/bouillon (0 huile)
- Pommes de terre / patate douce :
 - vapeur (top)
 - four sur papier cuisson (option 1 c. à café d'huile max pour la plaque)

Cas spécial : RISOTTO (souvent "gras")

Version light :

- oignon + un fond d'eau (pas d'huile)
- riz + bouillon ajouté petit à petit
- en fin : 1 c. à soupe max (huile OU parmesan, pas les deux)

LÉGUMINEUSES (lentilles, haricots rouges/blancs, pois chiches)

Portion (1/4 assiette)

✓ 150 g cuits

Cuisson pratique

- En conserve : rincer ++ (meilleure digestion + moins de sel) et à la poêle.
- Lentilles corail : 10–12 min
- Lentilles vertes : 20–25 min
- Pois chiches/haricots secs : trempage + cuisson longue (sinon conserve)

Astuce digestion : commencer par 1/2 portion les premiers jours si pas habitué.

PROTÉINES : VIANDE / POISSON (dont saumon) / CRUSTACÉS / MOULES

Cuisson "light" (et pas sec)

- Poisson : four 180°C 12–15 min OU poêle antiadhésive 3–4 min/face
- Saumon : 180°C 12–14 min (cœur nacré)
- Crevettes : poêle 3–5 min (avec ail/citron)
- St-Jacques : 1–2 min/face (poêle très chaude, sans huile ou micro spray)
- Calamars : soit très rapide (2–3 min) soit long mijoté (sinon caoutchouc)
- Moules : marinière (oignon + vin/eau + herbes) = 0 huile

TOFU

Cuisson tofu "bon" sans huile

- Égoutter, éponger
- épices + sauce soja light/citron
- four 200°C 20–25 min (sur papier cuisson)
- OU poêle + eau/bouillon.

"Je ne peux pas le soja" (remplacements)

- œufs, poisson, viande, fruits de mer
- skyr/fromage blanc si OK laitages
- légumineuses (pois chiches/lentilles) si OK digestion

KONJAC

✓ 150–200 g égoutté

➡ Ça compte plutôt comme "support / volume" (pas un vrai féculent énergétique).

Préparation (sinon odeur)

- rincer 1–2 min
- poêle 3–5 min à sec / ou avec fond d'eau
- assaisonner fort (curry, ail, soja light, citron)

POPCORN MAISON

✓ 20–25 g de maïs (grains) = un grand bol

Cuisson sans huile

- casserole + couvercle, feu moyen
- option : 1 mini spray si besoin, sinon ok

➡ À classer comme féculent/snack.

ŒUFS + ŒUFS DE LUMP

Œufs (protéines)

- ✓ 2 œufs = 1 portion protéine (1/4 assiette)
- 3 œufs si très sportif/gros gabarit

Œufs de lump

- Très salé, plutôt "topping"
- ✓ 1 à 2 c. à café (10–20 g)
- ➡ Ça ne remplace pas une portion protéine à lui seul.

GRAINES / PSYLLIUM / GRANOLA / CHOCOLAT 90% / GRAINES GERMÉES

Graines (chia, lin, courge, tournesol, chanvre)

- ✓ 10–15 g/jour max (= 1 c. à soupe)
- ➡ Ça compte dans les matières grasses.

Psyllium

- ✓ 5 g/jour (1 c. à café bombée) + grand verre d'eau.

Granola

- ✓ 30–40 g (attention : ça monte vite en calories)
- ➡ Ça compte comme féculent + matières grasses.

Chocolat 90%

- ✓ 10 g (= 1–2 carrés) / jour OK
- ➡ Ça compte dans les matières grasses/plaisir.

Graines germées

- ✓ 1 grosse poignée (topping de salade/bowl)
- ➡ Bonus micronutriments, très bien.

"YAOURTS / FROMAGE BLANC remplacés par entremets lait écrémé ?"

Oui, si :

- c'est nature / sans sucres ajoutés (ou très peu)
- Portion : ✓ 125–150 g

Sinon (si sucré), ça devient un "dessert plaisir", à garder occasionnel.

“Dans la liste de courses : 280 g de poisson/dinde... cru ou cuit ?”

- ✓ Viande/poisson : poids indiqué = CRU (repère le plus logique)
- ✓ Féculents : repère plutôt en CUIT dans l'assiette (car ça gonfle)