



MANGER
ÉQUILIBRÉ
sans frustration



4 SEMAINES
DE MENUS

SIMPLES, VARIÉS
ET ÉQUILIBRÉS

50⁺ RECETTES POUR MINCIR *sans frustration!*



DES RECETTES GOURMANDES,
FACILES ET RAPIDES
POUR DES RÉSULTATS DURABLES



JUSQU'À
-5 KG
EN 4 SEMAINES*



INGRÉDIENTS
ACCESSIBLES



PRÊT EN
30 MINUTES MAX



ÉQUILIBRÉ
ET SAVOUREUX

CLÉMENCE ALAUX

Diététicienne nutritionniste



“ Se sentir bien dans son corps et dans sa tête, c'est possible. ”



Mon approche



SIMPLE

Des solutions concrètes et faciles à appliquer.



BIENVEILLANTE

Sans frustration ni interdit.



ADAPTÉE À LA VRAIE VIE

Parce que ton quotidien est unique.



DURABLE

Pour des résultats qui restent dans le temps.

Mon but : t'aider à reprendre le contrôle, à te sentir mieux et à retrouver du plaisir à manger. À ta façon.



INTRODUCTION

Non histoire. Ma mission. Pour toi.

Moi c'est Clémence, diététicienne.

Mais avant ça... j'ai été exactement à ta place.



À 8 ANS, ON M'A DIAGNOSTIQUÉ UN TROUBLE DE LA THYROÏDE.

Très vite, j'ai connu le surpoids, les compulsions alimentaires, l'hyperphagie... et surtout les moqueries.

Pendant des années, j'ai subi.

Le regard des autres, le mien aussi.



CETTE SENSATION DE NE PAS ÊTRE BIEN DANS MON CORPS, DE NE PAS COMPRENDRE POURQUOI, MALGRÉ MES EFFORTS, RIEN NE CHANGEAIT VRAIMENT.



À 17 ANS, J'AI PRIS UNE DÉCISION :

arrêter de subir... et commencer à comprendre.

- ✓ Comprendre mon corps.
- ✓ Comprendre mon alimentation.
- ✓ Comprendre pourquoi je faisais certains choix, certaines erreurs, certains excès.

J'ai perdu 25 kilos.



MAIS SURTOUT, J'AI RETROUVÉ QUELQUE CHOSE DE BIEN PLUS IMPORTANT :

de la confiance, de l'énergie... et une vraie liberté.

Parce que oui, perdre du poids, c'est une chose.

Mais se sentir bien dans son corps et dans sa tête, c'en est une autre.



ET AU FIL DE CE PARCOURS, J'AI COMPRIS QUELQUE CHOSE QUE PEU DE GENS RÉALISENT :

✎ Savoir quoi manger ne suffit pas.

Parce que l'alimentation, ce n'est pas juste une question de règles ou de volonté.

- C'est émotionnel.
- C'est mental.
- C'est lié à ton quotidien, ton stress, ton environnement, ton histoire.

Et c'est exactement pour ça que même en "sachant", on n'y arrive pas toujours seul(e).

C'est ce vécu, cette transformation et cette compréhension globale qui m'ont donné envie d'en faire mon métier.



AUJOURD'HUI, EN TANT QUE DIÉTÉTICIENNE,

j'accompagne des personnes qui veulent :

- ✓ retrouver un équilibre,
- ✓ perdre du poids durablement...
- ✓ mais surtout se réconcilier avec leur alimentation.

Pas avec des méthodes extrêmes.

Pas avec de la frustration.

Mais avec **une approche simple, concrète et adaptée à la vraie vie.**



À TRAVERS CE PROGRAMME, MON OBJECTIF EST CLAIR :

te donner les clés pour comprendre, appliquer... et enfin obtenir des résultats durables.

Parce que si moi j'y suis arrivée,

alors toi aussi, tu peux le faire.





CLÉMENCE ALAUX

- DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE -

*Passionnée par l'alimentation,
le bien-être et tout ce qui permet de se
sentir bien dans son corps... sans frustration.*


**MANGER
ÉQUILIBRÉ**
sans frustration

Depuis toujours, j'aime comprendre le lien entre ce que l'on mange et comment on se sent au quotidien. Très vite, j'ai réalisé que l'alimentation ne devait pas être une contrainte, mais un outil simple pour retrouver de l'énergie, du plaisir et de la confiance en soi.



MON PARCOURS À VOTRE SERVICE

Au fil de mon parcours, j'ai accompagné de nombreuses personnes avec des objectifs différents : perte de poids, rééquilibrage alimentaire, reprise en main après une période difficile... Et j'ai toujours gardé la même approche : du concret, du simple, et surtout du durable.



CE QUE J'AI COMPRIS AVEC L'EXPÉRIENCE

Les solutions trop compliquées ou trop restrictives ne fonctionnent pas sur le long terme. Ce dont on a vraiment besoin, c'est d'une méthode qui s'adapte à la vraie vie, à nos envies, à notre rythme... et qui reste plaisir avant tout.



MON APPROCHE DIFFÉRENTE

- ✓ Simple, concrète et accessible
- ✓ Sans régime strict ni frustration
- ✓ Des recettes gourmandes et équilibrées
- ✓ Une méthode adaptable à ton quotidien
- ✓ Des résultats durables, pas temporaires



POURQUOI CE PROGRAMME ?

Avec Romain, nous avons voulu créer ce que nous aurions aimé trouver nous-mêmes : des recettes faciles, des menus réalisables et une approche sans culpabilité. Un programme accessible à tous, qui t'aide à avancer pas à pas vers tes objectifs... sans te priver.

Mon objectif POUR TOI



T'aider à reprendre
le **contrôle** de ton
alimentation



Te sentir mieux
dans ton corps,
au quotidien



Retrouver du plaisir
à manger, sans culpabilité
ni privation

Oui,
on peut manger
sainement, à sa faim...
**et voir
des résultats !**



+ de 1 000
personnes accompagnées
vers une vie plus saine et épanouie

“ Mon plus beau moteur ?
Vos réussites et votre confiance
qui grandit chaque jour.
Merci de me faire confiance ! ”



= ♥ =

SOMMAIRE

*50 recettes pour mincir
sans frustration !*

1 AVANT DE commencer

- 5 Contrat d'engagement
- 6 Carnet de bord
- 7 Accède au programme complet
- 8 Présentation du challenge
- 9 Ma vie avant
- 10 Des changements radicaux
- 11 Ce qui a changé ma vie
- 12 Les erreurs à éviter si possible
- 13 Fruits et légumes de juillet
- 14 Fruits et légumes d'août
- 15 Fruits et légumes de septembre
- 17 Résolution de problèmes
- 18 Rappel avant de commencer

2 RECETTES sucrées gourmandes

- 20 Chia pudding Piña colada
- 21 Clafoutis poire chocolat protéiné
- 22 Glace banane chocolat sans sorbetière
- 23 Granité de melon au basilic
- 24 Granola maison amande & chocolat
- 25 Muffins à la myrtille
- 26 Overnight oats à la framboise
- 27 Pâte à crêpes légère
- 28 Pudding de chia aux framboises
- 29 Skyr cake protéiné choco coulant
- 30 Skyr cake protéiné fruits rouges
- 31 Skyr cake protéiné pomme et cannelle
- 32 Smoothie banane , café
- 33 Smoothie framboise banane et dattes
- 34 Sorbet fraise express
- 35 Tarte plaisir banane et pâte à tartiner
- 36 Tiramisu aux fraises
- 37 Exemple de 6 petits déjeuner

2 RECETTES salées gourmandes

- 39 Bagel au pesto
- 40 Boulettes de lentilles et flocons d'avoine
- 41 Brochettes de bœuf marinées
- 42 Brocoli croustillant au four
- 43 Bruschettas tomates à l'ail
- 44 Chou-fleur à la bolognaise
- 45 Curry de lentilles au lait de coco
- 46 Gaspacho de courgettes
- 47 Houmous de betterave
- 48 Lasagnes d'aubergines
- 49 Lasagne pocket rapide
- 50 One pot poulet et champignons
- 51 Pâtes à la crème de poivron et tomate
- 52 Pâtes crémeuses aux courgettes
- 53 Petits flans courgettes et épinards
- 54 Pico de gallo
- 55 Poivrons farcis au taboulé frais
- 56 Poivrons rôtis burrata et basilic
- 57 Poulet façon calzone
- 58 Poulet miel citron & sauce soja
- 59 Ragoût de lentilles noires healthy
- 60 Risotto léger petits pois (sans crème)
- 61 Riz au curry coco & légumes
- 62 Riz au haricots noirs
- 63 Salade de gnocchis croustillants
- 64 Salade de pâtes au saumon fumé
- 65 Salade de pâtes aux légumes d'été
- 66 Salade de quinoa au poulet & légumes
- 67 Salade pastèque feta et concombre
- 68 Sandwich équilibré
- 69 Sauce blanche légère au fromage blanc
- 70 Sauce vinaigrette balsamique légère
- 71 Saumon à l'origan et quinoa



CONTRAT

d'engagement

Ce contrat est un engagement envers toi-même.
En le signant, tu choisis de prendre soin de toi, chaque jour,
une décision à la fois. ♥

JE M'ENGAGE À :



1. MANGER ÉQUILIBRÉ

Je choisis des aliments nourrissants, variés et de qualité
pour prendre soin de mon corps.



2. M'HYDRATER CHAQUE JOUR

Je bois suffisamment d'eau tout au long de la journée
pour soutenir mon énergie et ma vitalité.



3. BOUGER RÉGULIÈREMENT

Je fais de l'activité physique avec plaisir,
à mon rythme, mais de façon régulière.



4. PRENDRE SOIN DE MON ÉQUILIBRE MENTAL

Je prends du temps pour moi, je gère mon stress
et je cultive des pensées positives.



5. ÊTRE PATIENT(E) ET PERSÉVÉRANT(E)

Je comprends que les résultats durables prennent du temps.
Je choisis la régularité plutôt que la perfection.



JE CHOISIS DE FAIRE DE MA SANTÉ UNE PRIORITÉ

parce que je le vauds bien ! ♥

Nom & prénom :

.....

Date :

.....



Signature :

Pour moi, pour mon futur.

.....

“ La meilleure décision que tu prendras chaque jour ”
est celle de ne jamais abandonner.



CARNET de bord

Ton compagnon au quotidien pour suivre tes progrès,
garder le cap et *atteindre tes objectifs* ! ♥



NOM & PRÉNOM :



DATE DE DÉBUT :



OBJECTIF PRINCIPAL :

JE M'ENGAGE À :



1. MANGER ÉQUILIBRÉ

Je choisis des aliments nourrissants,
variés et de qualité pour prendre soin
de mon corps.



2. M'HYDRATER CHAQUE JOUR

Je bois suffisamment d'eau tout au long
de la journée pour soutenir mon énergie
et ma vitalité.



3. BOUGER RÉGULIÈREMENT

Je fais de l'activité physique avec plaisir,
à mon rythme, mais de façon régulière.



4. PRENDRE SOIN DE MON ÉQUILIBRE MENTAL

Je prends du temps pour moi, je gère mon stress
et je cultive des pensées positives.



5. ÊTRE PATIENT(E) ET PERSÉVÉRANT(E)

Je comprends que les résultats durables prennent du temps.
Je choisis la régularité plutôt que la perfection.



Ma motivation ♥

Pourquoi ai-je décidé de
prendre soin de moi aujourd'hui ?

MES PETITES VICTOIRES

Je célèbre chaque étape !

- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆

MON SUIVI HEBDOMADAIRE

SEMAINE 1

Date : / /



Mon ressenti :



Ma progression :

SEMAINE 2

Date : / /



Mon ressenti :



Ma progression :

SEMAINE 3

Date : / /



Mon ressenti :



Ma progression :

SEMAINE 4

Date : / /



Mon ressenti :



Ma progression :

“ La meilleure décision que tu prendras chaque jour
est celle de ne jamais abandonner. ”



ACCÈDE À TON PROGRAMME COMPLET

et passe à l'action !

Tout ce qu'il te faut, au même endroit,
pour atteindre tes objectifs **sans frustration !**

Retrouve ton espace complet : '⚡



1. MENUS PRÊTS À L'EMPLOI

Des menus équilibrés et gourmands
sur plusieurs semaines.



2. LISTES DE COURSES

Gagne du temps avec des listes
prêtes en 1 clic.



3. SUIVI DE POIDS

Suis ta progression facilement
et reste motivé(e) chaque jour.



4. VIDÉOS EXPLICATIVES

Des vidéos claires pour t'accompagner
et t'aider à réussir.



5. LE SYSTÈME DE REMPLACEMENT (GAME CHANGER)

Adapte facilement chaque repas selon
tes envies et ce que tu as sous la main.



SCANNE MOI !



Scanne le **QR code** avec ton téléphone
pour y accéder instantanément !

Tu peux aussi y accéder juste ici :
<https://clemence-et-romain.lovable.app/programme-ete>



Tu as tous les outils, maintenant
à toi de jouer !



Challenge NUTRITION

Édition ÉTÉ 2026

MANGER ÉQUILIBRÉ.

Se sentir bien. Obtenir des résultats.



RECETTES SAINES & GOURMANDES

Des recettes simples, rapides et équilibrées pour te régaler sans culpabilité.



UN PROGRAMME PROGRESSIF

Un challenge conçu pour s'adapter à ton quotidien et t'aider à avancer à ton rythme.



RÉSULTATS DURABLES

Des outils concrets pour comprendre, appliquer et obtenir des résultats qui durent dans le temps.



UN ACCOMPAGNEMENT BIENVEILLANT

Des conseils, du soutien et de la motivation pour rester focus sur tes objectifs.

“

Prends soin de ton corps, c'est le **seul endroit** où tu es **obligé(e)** de vivre.



”



L'objectif de ce challenge :

- ✓ Comprendre l'alimentation et faire les **bons choix**, sans se prendre la tête.
- ✓ Retrouver un rapport **sain** et **apaisé** avec la nourriture.
- ✓ Se sentir **mieux** dans son corps et dans sa tête, au quotidien.
- ✓ Obtenir des **résultats durables**, sans régimes restrictifs ni frustrations.



Ton été le plus sain commence maintenant.

Et les meilleurs changements, c'est toi qui les fais !

MA VIE AVANT VS MA VIE MAINTENANT

C'est en comprenant mon corps et en changeant mon alimentation que j'ai réussi à transformer ma relation à la nourriture... et à moi-même.
Mais avant ça, j'ai dû passer par une phase que beaucoup connaissent : essayer, échouer, recommencer... sans vraiment comprendre pourquoi.



COMPRENDRE POURQUOI TU N'Y ARRIVES PAS

Pendant longtemps, j'ai cru que le problème venait de moi.

Que je manquais de volonté.
Que je n'étais pas assez disciplinée.

Et pourtant... je savais quoi faire.
Manger équilibré, éviter le grignotage, faire attention.

Mais malgré ça, je replongeais.
Encore et encore.

Compulsions, frustration, culpabilité...
Un cercle sans fin.



CE QUE PERSONNE NE T'EXPLIQUE

👉 Savoir quoi manger ne suffit pas.
Parce que ton alimentation, ce n'est pas juste une question de "bien" ou "mal manger".

C'est lié à :

- tes émotions
- ton stress
- ton quotidien
- ton histoire
- ton rapport à ton corps

Et tant que tu ne comprends pas ça...
tu peux essayer tous les "plans alimentaires"
du monde, ça ne tiendra jamais sur la durée.



POURQUOI TU BLOQUES ?

Ce n'est pas un manque de motivation.

C'est que :

- tu compenses avec la nourriture
- tu alternes restriction / craquage
- tu es trop dans le contrôle... puis plus du tout
- tu culpabilises → donc tu recommences

👉 Et ça, PERSONNE ne t'apprend à le gérer.



LE DÉCLIC

Le jour où j'ai arrêté de chercher la solution parfaite...
et que j'ai commencé à comprendre mon fonctionnement, tout a changé.

J'ai compris comment mon corps réagissait.

Pourquoi je mangeais sans faim.
Pourquoi je craquais.

Et surtout... comment arrêter.



CE QUE TU DOIS RETENIR

- 👉 Ton problème n'est pas unique.
- 👉 Tu n'es pas "faible".
- 👉 Tu n'es pas "nul(le)".

Tu n'as juste jamais eu les bonnes clés.



ET MAINTENANT

Aujourd'hui, je sais qu'on peut : manger à sa faim,
se faire plaisir, et perdre du poids durablement.
Sans frustration. Sans extrême.
Et surtout ... sans recommencer à zéro tous les lundis.

*Comprendre, c'est le début du changement.
Passer à l'action, c'est ce qui crée ta nouvelle vie.*

DES CHANGEMENTS RADICAUX !



MA VIE AVANT

- ✗ Une relation compliquée avec la nourriture, faite de compulsions, de frustrations et de culpabilité permanente.
- ✗ L'hyperphagie, avec cette impression de perdre le contrôle, de manger sans faim... puis de culpabiliser juste après.
- ✗ Le regard des autres, les moqueries, le manque de confiance en moi et cette sensation de ne pas être à ma place dans mon propre corps.
- ✗ Une incompréhension totale, malgré les efforts : essayer de "bien manger", de se restreindre... sans résultats durables.
- ✗ Un manque d'énergie et de confiance, un cercle vicieux entre alimentation, émotions et image de soi.



MA VIE MAINTENANT

- ✓ -25 kilos, mais surtout une transformation bien plus profonde que le simple chiffre sur la balance.
- ✓ Une relation apaisée avec la nourriture, sans frustration, sans interdits extrêmes, sans culpabilité.
- ✓ Le retour du plaisir de **manger**, simplement, sans stress, sans calcul permanent.
- ✓ Une meilleure compréhension de mon corps, de mes besoins, de mes émotions... et de leur impact sur mon alimentation.
- ✓ De l'énergie, de la confiance et de la liberté, dans mon quotidien, dans mes choix, dans ma vie.
- ✓ Une méthode durable, que je peux appliquer sur le long terme, sans me sentir "au régime".



Ce que j'ai compris



- 👉 Le problème n'était pas un manque de motivation.
- 👉 Le problème, c'est qu'on ne m'avait jamais appris à comprendre mon corps.

Parce que manger équilibré, ce n'est pas juste suivre des règles.
C'est comprendre comment tu fonctionnes... pour enfin trouver ce qui marche pour toi.



Aujourd'hui

C'est exactement ce que je veux te transmettre.

Pas une méthode miracle.

Pas un régime de plus.

Mais une vraie approche pour :

- ✓ te comprendre,
- ✓ reprendre le contrôle,
- ✓ et obtenir des résultats durables.



Comprendre, c'est le début du changement.

Passer à l'action, c'est ce qui crée ta nouvelle vie.

CE QUI A CHANGÉ MA VIE



UNE AUTRE FAÇON DE M'ALIMENTER

- ✓ Après des années à essayer des régimes, des restrictions et des "solutions rapides"... j'ai compris que ce n'était pas ça la solution.
- ✓ J'ai appris à manger **différemment**. Pas moins. Pas parfait. Mais mieux.
- ✓ Une alimentation **simple**, adaptée à mon quotidien, **sans frustration**.
- ✓ Et surtout... que je pouvais **tenir dans le temps**.



COMPRENDRE MON COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

- ✓ Le vrai déclic n'a pas été dans mon assiette. Il a été dans ma tête.
- ✓ J'ai compris pourquoi je mangeais sans faim.
- ✓ Pourquoi je faisais des compulsions. Pourquoi je perdais le contrôle.

 Et ça, ça change tout.

- ✓ Parce qu'à partir du moment où tu comprends...
- ✓ Tu peux enfin **reprendre le contrôle**.



REPRENDRE CONFIANCE EN MOI

Petit à petit, j'ai arrêté de me battre contre mon corps.

J'ai appris à :

- ✓ m'écouter
- ✓ me respecter
- ✓ arrêter la culpabilité permanente



Et surtout... à ne plus **me définir par mon poids**.



TROUVER MON ÉQUILIBRE

- ✓ Pas un équilibre parfait. Un équilibre réaliste. Adapté à ma vie.
- ✓ Avec : du **plaisir**, de la **flexibilité**, et des **résultats durables**.



DES PETITS CHANGEMENTS POUR UN NOUVEL ÉQUILIBRE

- ✓ Pas un équilibre parfait. Un équilibre réaliste. Adapté à ma vie.
- ✓ Avec : du **plaisir**, de la **flexibilité**, et des **résultats durables**.



TRANSMETTRE CE QUE J'AI APPRIS

- ✓ Ce parcours m'a transformée.
- ✓ Et c'est pour ça que j'ai choisi de devenir diététicienne.
- ✓ Aujourd'hui, mon objectif est simple : T'éviter de perdre des années à chercher. Te donner directement ce qui fonctionne. Te faire **gagner du temps**.
- ✓ Et surtout... t'aider à obtenir des **résultats durables**.

Ce n'est pas une question de volonté.
C'EST UNE QUESTION DE COMPRÉHENSION.

Comprendre ton corps. Reprendre le contrôle. Retrouver ta liberté.
C'est ça, le vrai changement.

LES ERREURS À ÉVITER

(SI POSSIBLE...)



ÉCOUTE-TOI

Si quelque chose ne te convient pas...
ce n'est pas normal.

👉 **Ton corps parle.**

Le problème, c'est qu'on ne t'a jamais
appris à l'écouter.



NE TOMBE PAS DANS LES EXTRÊMES

Régimes stricts, restrictions,
règles trop rigides...

👉 **Ça ne tient jamais dans le temps.**
Et ça crée encore plus de frustration.



NE CULPABILISE PAS

Un écart ≠ un échec.
Le problème, ce n'est pas ce que tu
manges une fois.
C'est ce que tu fais ensuite.



OSE DIRE NON

Au regard des autres.
Aux remarques.
À la pression sociale.

👉 **Ton corps, tes règles**



NE CHERCHE PAS LA SOLUTION PARFAITE

Elle n'existe pas.
Ce qui compte, c'est de trouver

👉 **CE QUI MARCHE POUR TOI.**



NE RESTE PAS SEUL(E)

Se faire accompagner, ça change tout.
Parce que comprendre seul...
c'est long.
Et souvent, on abandonne avant d'avoir trouvé.



CE QUE TU DOIS RETENIR

- 👉 Tu n'as pas besoin d'être parfait(e).
- 👉 Tu n'as pas besoin de te priver.
- 👉 Tu n'as pas besoin de recommencer tous les lundis.



Tu as juste besoin de **comprendre...**
et d'**appliquer les bonnes choses.**





FRUITS & LÉGUMES DE SAISON



Juillet



Abricot



Ail



Artichaut



Aubergine



Avocat



Blette



Brugnon



Cassis



Cerise



Chou rouge



Concombre



Cornichon



Courgette



Cresson



Fenouil



Figue



Fraise



Fraise des bois



Framboise



Fruit de la passion



Groseille



Haricot vert



Maïs



Mangue



Melon



Mûre



Myrtille



Oseille



Pastèque



Pâtisson



Pêche



Petit pois



Poivron



Prune



Salade



Tomate



Manger de saison, c'est profiter du meilleur de la nature :
plus de saveurs, plus de nutriments, plus de plaisir !





FRUITS & LÉGUMES DE SAISON



Août



Ail



Artichaut



Aubergine



Avocat



Blette



Brugnon



Cassis



Chou rouge



Concombre



Cornichon



Courgette



Cresson



Fenouil



Figue



Fraise des bois



Framboise



Fruit de la passion



Groseille



Haricot vert



Maïs



Mangue



Melon



Mirabelle



Mûre



Myrtille



Nectarine



Oseille



Pastèque



Pâtisson



Pêche



Poire



Poivron



Pomme



Prune



Quetsche



Salade



Tomate



Manger de saison, c'est profiter du meilleur de la nature :
plus de saveurs, plus de nutriments, plus de plaisir !



FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

Septembre



Abricot



Ail



Artichaut



Aubergine



Avocat



Blette



Brocoli



Brugnon



Carotte



Chou rouge



Chou-fleur



Concombre



Cornichon



Courge



Courgette



Cresson



Épinard



Fenouil



Figue



Fraise des bois



Fruit de la passion



Haricot vert



Maïs



Mangue



Melon



Mirabelle



Mûre



Myrtille



Nectarine



Oignon



Oseille



Pastèque



Pâtisson



Pêche



Poire



Poireau



Poivron



Pomme



Potiron



Prune



Quetsche



Raisin



Reine-Claude



Salade



Tomate

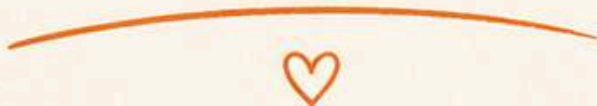


Place au plaisir !



C'est parti EN CUISINE !!!

Des recettes simples, savoureuses
et adaptées à ton quotidien



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Des solutions simples à chaque situation 

**SI TU N'AS PAS DE RÉSULTATS,
REGARDE ÇA :** 

Les obstacles font partie du chemin, mais ce sont tes réactions
qui feront la différence. 



JE STAGNE *Solutions*

- ✓ Vérifie tes portions : même les aliments sains peuvent freiner ta progression si les quantités sont trop élevées.
- ✓ Assure-toi d'avoir un léger déficit calorique.
- ✓ Sois patiente : ton corps a parfois besoin de temps pour se rééquilibrer.
- ✓ Varie tes repas et tes activités physiques pour relancer ton métabolisme.
- ✓ Hydrate-toi suffisamment et dors bien : le manque de sommeil peut freiner tes résultats.



J'AI FAIM *Solutions*

- ✓ Augmente les protéines et les fibres dans tes repas : elles rassasient plus longtemps.
- ✓ N'hésite pas à ajouter des légumes à volonté.
- ✓ Bois un grand verre d'eau avant les repas, parfois la soif est confondue avec la faim.
- ✓ Prends le temps de manger et de bien mastiquer.
- ✓ Si besoin, ajoute une collation saine dans ta journée (ex : skyr + fruit, oléagineux).



J'AI PAS LE TEMPS *Solutions*

- ✓ Prépare tes repas à l'avance (batch cooking) pour gagner du temps.
- ✓ Privilégie les recettes rapides (moins de 30 min).
- ✓ Garde toujours des options saines sous la main (œufs durs, skyr, fruits, noix...).
- ✓ Simplifie tes repas : inutile de passer des heures en cuisine pour bien manger.
- ✓ Organise-toi : un peu de planification te fera gagner un temps précieux.



J'AI CRAQUÉ *Que faire ?*

- ✓ Pas de panique, un écart ne remet pas en cause tout ton travail.
- ✓ Évite la culpabilité, elle ne t'aidera pas à avancer.
- ✓ Reprends simplement de bonnes habitudes dès le repas suivant.
- ✓ Identifie ce qui a déclenché ce craquage pour mieux le gérer la prochaine fois.
- ✓ Rappelle-toi pourquoi tu as commencé et visualise ton objectif.



L'IMPORTANT, C'EST LA RÉGULARITÉ, PAS LA PERFECTION.

*Chaque petit pas compte, sois fière de toi
et continue d'avancer !* 



AVANT DE COMMENCER



Avant de te lancer, j'ai envie de te dire une chose importante :
Tu n'as pas besoin d'être parfait(e) pour avoir des **résultats**.
Tu n'as pas besoin de tout **changer** du jour au lendemain.
Ni de suivre des **règles compliquées**. Ce que tu vas mettre en place ici,
c'est : une **alimentation simple**, des **habitudes durables** et surtout...
un **équilibre** que tu peux tenir.

PETIT RAPPEL IMPORTANT

👉 Le but n'est pas de manger
"parfaitement"

Le but, c'est de :

- mieux manger au quotidien
- comprendre ton corps
- arrêter les cycles restriction / craquage

👉 Les résultats viennent de la régularité,
pas de la perfection.

MON CONSEIL LE PLUS IMPORTANT

- ❌ Ne cherche pas à tout faire d'un coup
- ✅ Commence simple

Par exemple :

- 🥗 améliorer tes petits-déj
- 🍴 structurer tes repas
- 🚫 éviter le grignotage

Puis tu ajustes au fur et à mesure. ❤️

LE BATCH COOKING : TON MEILLEUR ALLIÉ



Si tu veux vraiment réussir...

👉 l'organisation va faire toute la différence

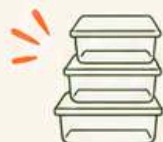
Le principe est simple :



**préparer plusieurs
repas à l'avance**

★ RÉSULTAT :

- ✅ moins de prise de tête
- ✅ moins de tentations
- ✅ plus de régularité



COMMENT FAIRE SIMPLEMENT

1

ÉTAPE 1 : PLANIFIER

- 3 à 5 repas pour la semaine
- des recettes simples



2

ÉTAPE 2 : PRÉPARER

- cuisine en avance
- stocke au frigo ou congélateur
- garde des bases prêtes (riz, légumes, protéines...)



3

ÉTAPE 3 : ASSEMBLER

- 👉 Tu gagnes du temps
+ tu évites les craquages



QUELQUES RÈGLES SIMPLES



CONSERVATION

- laisse refroidir avant de mettre au frigo
- privilégie les contenants hermétiques
- consomme rapidement les produits frais



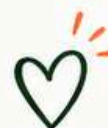
ÉQUILIBRE

- 👉 Tous les repas n'ont pas besoin d'être parfaits
Ce qui compte, c'est :
✅ l'équilibre global sur la journée / semaine



SIMPLICITÉ

- 👉 Inutile de compliquer
Un repas simple =
protéines + féculents + légumes



RECETTES SUCRÉES



GOURMANDES, SAINES & ÉQUILIBRÉES

Savourez sans culpabiliser !



SAINES

Des ingrédients
bons pour vous



RAPIDES

Prêtes en moins
de 30 minutes !



GOURMANDES

Des desserts qui
régalent vraiment



ÉQUILIBRÉES

Moins de sucre,
plus de plaisir



DES RECETTES
**FACILES &
SAVOUREUSES**
POUR TOUS LES JOURS !



AIDE À ATTEINDRE
VOS OBJECTIFS
sans frustration



INGRÉDIENTS
SIMPLES & NATURELS
accessibles à tous



NUTRITION
ÉQUILIBRÉE
et bien-être



DES IDÉES POUR
TOUTE LA FAMILLE
se faire plaisir

➤ *Se faire plaisir tout en prenant soin de soi !* ♥ ➤

Chia pudding

Piña colada

Recette légère & rapide



10 min



1 portion



273 kcal



4g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 125 g d'ananas
- ✓ 75 g de yaourt de coco (ou nature)
- ✓ 15 g de graines de chia
- ✓ 15 g de sirop d'agave

PRÉPARATION



- Mixer la base : Mixez l'ananas, le yaourt coco et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Versez les graines de chia puis mélangez bien pendant quelques minutes.
- Goûtez et ajustez le sucré si besoin.
- Repos : Placez au réfrigérateur au moins 1 heure (idéalement plus).
- Servir : Ajoutez quelques morceaux d'ananas et de la coco râpée si souhaité.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



273 kcal



34.2g Gluc.



4g Prot.



13.1g Lip.

Matin : 1 portion + 100g protéines

Clafoutis

poire chocolat protéiné

Recette légère & rapide



10 min



2 portions



204 kcal



16g prot



Facile



INGREDIENTS

- ✓ 1 poire
- ✓ 1 œuf
- ✓ 100 ml lait
- ✓ 20 g farine avoine (ou autre farine)
- ✓ 20 g protéine vanille (ou farine)
- ✓ 1 pincée levure chimique
- ✓ 1 c. à café sirop vanille Monin (optionnel)
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 10 g pépites de chocolat

PRÉPARATION

- Coupe la poire en morceaux.
- Mélange tous les autres ingrédients jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Ajoute ensuite les morceaux de poire ainsi que les pépites, puis mélange délicatement.
- Fais cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à obtenir une texture fondante, type flan.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



204 kcal



23.5g Gluc.



16g Prot.



5.6g Lip.

Matin : 1 portion + 150g produit laitier

Glace banane chocolat sans sorbetière



Recette légère & rapide



10 min



5 portions



137 kcal



5g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 2 bananes bien mûres
- ✓ 60 g de beurre de cacahuète (ou purée de noisettes)
- ✓ 50 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- ✓ 10 g de cacao en poudre non sucré
- ✓ (Optionnel) : 2 dattes dénoyautées

PRÉPARATION



- Mixer : Dans un blender, mixez les bananes, le beurre de cacahuète, le lait végétal et le cacao jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Ajuster : Goûtez et ajoutez un peu de cacao pour plus d'intensité ou des dattes pour plus de douceur.
- Congeler : Versez la préparation dans un récipient (idéalement en verre) puis placez au congélateur pendant au moins 2 heures.
- Servir : Formez des boules à l'aide d'une cuillère puis servez immédiatement.
- Conservation : Se conserve jusqu'à 5 à 6 mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



137 kcal



14.9g Gluc.



5g Prot.



6.9g Lip.

Collation : 1 portion + 100g produit laitier

Granité de melon au basilic

Recette légère & rapide



5 min



2 portions



119 kcal



3g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 1 melon bien mûr
- ✓ 5 glaçons
- ✓ 5 feuilles de basilic frais
- ✓ Quelques tours de moulin à poivre

Collation : 1 portion + 100g produit laitier

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



119 kcal



28.7g Gluc.



3g Prot.



0.7g Lip.

PRÉPARATION

- Préparer le melon : Coupez le melon en deux puis retirez les graines et la peau avant de couper la chair en morceaux.
- Mixer : Placez les morceaux de melon dans un blender avec les glaçons puis mixez jusqu'à obtenir une texture granitée et bien lisse.
- Ajouter le basilic : Ciselez finement le basilic frais puis ajoutez-le à la préparation et mélangez.
- Réserver au froid : Versez dans un bol ou un récipient puis placez au congélateur en remuant régulièrement à la fourchette pour garder l'effet granité.
- Servir : Répartissez dans des verrines bien fraîches puis ajoutez quelques tours de poivre du moulin juste avant de servir pour relever les saveurs.

Granola maison

amande & chocolat



Recette légère & rapide



10 min



6 portions



307 kcal



7g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 200 g de flocons d'avoines (variante : épeautre ou sarrasin)
- ✓ 75 g de chocolat noir
- ✓ 50 g d'amandes effilées
- ✓ 40 ml d'huile de coco
- ✓ 35 g de sirop d'érable

Matin : 1 portion + 150g produit laitier + 50g protéines

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



307 kcal



31.1g Gluc.



7g Prot.



14.5g Lip.

PRÉPARATION

- Préchauffer le four : Préchauffez votre four à 180°C.
- Mélanger : Dans un saladier, mélangez les flocons, les amandes, le sirop d'érable et l'huile.
- Cuisson : Étalez le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfournez pendant 15 minutes en remuant à mi-cuisson pour une cuisson homogène.
- Préparer le chocolat : Coupez le chocolat noir en morceaux ou en pépites.
- Refroidir : Laissez refroidir complètement le granola.
- Ajouter le chocolat : Ajoutez le chocolat une fois le granola froid pour éviter qu'il fonde.
- Conserver : Stockez dans un bocal hermétique.

Muffins à la myrtille

Recette légère & rapide



10 min



6 portions



125 kcal



4g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 100 g de compote de pomme sans sucre (ou 1 banane mûre)
- ✓ 125 g de farine semi-complète
- ✓ 75 g de myrtilles
- ✓ 1 œuf
- ✓ 50 g de fromage blanc 0% (ou skyr)
- ✓ 15 g de sirop d'agave (ou érable/miel)
- ✓ 10 ml d'huile de coco
- ✓ 5 g de levure chimique

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



125 kcal



19.8g Gluc.



4g Prot.



2.8g Lip.

PRÉPARATION



- Préchauffer : Préchauffez le four à 180°C.
- Mélange base : Dans un saladier, mélangez la farine, la compote, le fromage blanc, l'œuf, le sirop, l'huile et la levure jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajouter les myrtilles : Incorporez les myrtilles en mélangeant délicatement.
- Mise en moule : Remplissez les moules aux 3/4.
- Cuisson : Enfournez pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés.
- Refroidissement : Laissez tiédir avant de démouler pour une meilleure texture.

Midi : 2 portions + 100g produit laitier

Overnight oats à la framboise

Recette légère & rapide



10 min



1 portion



346 kcal



19g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 100 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- ✓ 40 g de flocons d'avoine fins
- ✓ 100 g de skyr nature
- ✓ 50 ml de lait demi-écrémé (ou végétal)
- ✓ 15 g de sirop d'érable
- ✓ 5 g de graines de chia

PRÉPARATION

- Préparer les framboises : Si elles sont surgelées, laissez-les décongeler.
- Mixer la base : Mixez les framboises avec le skyr et le sirop d'érable.
- Ajouter les flocons : Dans un bocal ou une verrine, versez les flocons d'avoine et les graines de chia.
- Mélanger : Ajoutez le mélange framboise ainsi que le lait puis mélangez bien.
- Repos : Placez au réfrigérateur pendant au moins 6 heures (idéalement toute la nuit).
- Dégustation : Le lendemain, obtenez une texture crémeuse prête à manger puis ajoutez quelques framboises ou toppings si souhaité.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



346 kcal



51.9g Gluc.



19g Prot.



3.4g Lip.

Matin : 1 portion

Pâte à crêpes légère

Recette légère & rapide



10 min



10 portions



147 kcal



7g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 500 ml de lait demi-écrémé
- ✓ 250 g de farine de blé
- ✓ 4 œufs
- ✓ 1 c. à soupe d'huile de coco
- ✓ 1 pincée de sel

Matin : 2 portions + 150g produit laitier
Collation : 1 portion + 100g produit laitier

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



147 kcal



19.9g Gluc.



7g Prot.



3.9g Lip.

PRÉPARATION

- Base de la pâte : Dans un saladier, verse la farine et le sel puis fais un puits au centre.
- Ajoute les œufs puis commence à fouetter.
- Verse progressivement le lait tout en mélangeant pour éviter les grumeaux.
- Incorpore l'huile en continuant de mélanger (astuce : si des grumeaux restent, passe la pâte au tamis).
- Repos : Laisse reposer 15 minutes pour une meilleure texture.
- Fais chauffer une poêle ou une crêpière puis verse une louche de pâte, étale rapidement et laisse cuire 1 à 2 minutes avant de retourner.
- Continue jusqu'à épuisement de la pâte.

Pudding de chia aux framboises



Recette légère & rapide



10 min



2 portions



192 kcal



10g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 150 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- ✓ 125 ml de lait demi-écrémé (ou végétal)
- ✓ 75 g de skyr nature (ou yaourt)
- ✓ 30 g de graines de chia
- ✓ 25 g de sirop d'érable

PRÉPARATION



- Préparer les framboises : Lavez les framboises si elles sont fraîches ou laissez-les décongeler.
- Mixer : Dans un blender, mixez les framboises, le lait et le sirop d'érable.
- Mélanger : Versez la préparation dans un saladier puis ajoutez les graines de chia et le skyr et mélangez.
- Ajuster : Goûtez et ajustez en sucre si besoin.
- Repos : Placez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure en remuant une fois au bout de 15 minutes pour éviter les paquets.
- Servir : Répartissez dans des verrines puis ajoutez quelques framboises entières sur le dessus.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



192 kcal



23g Gluc.



10g Prot.



6.3g Lip.

Matin : 1 portion + 100g protéines + 30g céréales

Skycake

protéiné choco coulant

Recette légère & rapide



10 min



1 portion



343 kcal



21g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 100 g skyr
- ✓ 1 œuf
- ✓ 20 g farine (ou avoine mixée)
- ✓ 10 g sucre ou miel
- ✓ 1 c. à café levure
- ✓ 1 c. à café vanille

Version chocolat coulant :

- ✓ 1 carré de chocolat
- ✓ 15g de pépites de chocolat

PRÉPARATION

- Mélange tous les ingrédients puis répartis la préparation dans un moule ou un Tupperware.
- Pour la version choco coulant, ajoute un carré de chocolat au centre de ton plat ainsi que quelques pépites sur le dessus.
- Fais cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes.

Matin : 1 portion

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



343 kcal



40.6g Gluc.



21g Prot.



10.5g Lip.

Skycake

protéiné fruits rouges

Recette légère & rapide



10 min



1 portion



257 kcal



20g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 100 g skyr
- ✓ 1 œuf
- ✓ 20 g farine (ou avoine mixée)
- ✓ 10 g sucre ou miel
- ✓ 1 c. à café levure
- ✓ 1 c. à café vanille

Version aux fruits rouges :

- ✓ 40g de fraises
- ✓ Un peu de zeste citron

PRÉPARATION

- Mélange tous les ingrédients puis répartis la préparation dans un petit moule ou un Tupperware.
- Pour la version fruits rouges, ajoute une poignée de fraises dans la pâte ainsi qu'un peu de zeste de citron pour apporter de la fraîcheur.
- Fais cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes.

Matin : 1 portion + 20g fruits sec

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



257 kcal



32.2g Gluc.



20g Prot.



5.2g Lip.

Skycake

protéiné pomme et cannelle



Recette légère & rapide



10 min



1 portion



296 kcal



20g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 100 g skyr
- ✓ 1 œuf
- ✓ 20 g farine (ou avoine mixée)
- ✓ 10 g sucre ou miel
- ✓ 1 c. à café levure
- ✓ 1 c. à café vanille

Version pomme cannelle :

- ✓ ½ pomme
- ✓ Cannelle
- ✓ 1 càc de sirop d'érable

PRÉPARATION

- Mélange tous les ingrédients puis répartis la préparation dans un petit moule ou des Tupperware.
- Pour la version pomme cannelle, ajoute des dés de pomme dans la pâte, un peu de cannelle ainsi qu'une cuillère à café de sirop d'érable pour une touche légèrement sucrée.
- Fais cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



296 kcal



42.9g Gluc.



20g Prot.



5.1g Lip.

Matin : 1 portion + 20g fruits sec

Smoothie banane, café

(protéiné, sans sucre ajouté)



Recette légère & rapide



15 min



1 portion



265 kcal



18g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 1 banane mûre
- ✓ 100 ml de lait demi-écrémé (ou végétal)
- ✓ 100 g de skyr nature (ou fromage blanc 0%)
- ✓ 30 ml de café
- ✓ 2 dattes dénoyautées

PRÉPARATION



- Ramollir les dattes : Faites-les tremper 10 à 15 minutes dans de l'eau froide.
- Mixer : Égouttez-les puis mixez avec tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Ajuster : Goûtez puis ajustez en ajoutant plus de café ou un peu d'eau si la texture est trop épaisse.
- Servir : Versez dans un verre puis ajoutez éventuellement un peu de cacao en poudre.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



265 kcal



47g Gluc.



18g Prot.



2.5g Lip.

Matin : 1 portion + 120g protéines

Smoothie framboise

banane et dattes



Recette légère & rapide



5 min



3 portions



105 kcal



6g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 125 g de framboises (fraîches de préférence)
- ✓ 1 banane mûre
- ✓ 100 ml de lait demi-écrémé (ou végétal)
- ✓ 75 g de skyr nature (ou yaourt 0%)
- ✓ 2 dattes dénoyautées (optionnel)
- ✓ (Optionnel : quelques glaçons)

PRÉPARATION

- Préparer les dattes : Faites tremper les dattes dans de l'eau pendant 10 à 15 minutes pour les ramollir.
- Mixer : Égouttez les dattes puis placez-les dans un blender avec les framboises, la banane, le lait et le skyr puis mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Ajuster : Goûtez et ajustez si besoin en ajoutant plus ou moins de lait selon la texture souhaitée.
- Servir : Versez dans un grand verre.
- Option fraîcheur : Ajoutez quelques glaçons pour un smoothie bien frais.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



105 kcal



20.3g Gluc.



6g Prot.



1.1g Lip.

Collation : 1 portion

Sorbet fraise

express

Recette légère & rapide



10 min



3 portions



83 kcal



1g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 400 g de fraises
- ✓ 45 g de sirop d'érable (ou sirop d'agave)
- ✓ 20 ml de jus de citron

PRÉPARATION



- Préparer les fraises : Lavez les fraises puis retirez les feuilles avant de les couper en deux.
- Congeler : Disposez-les dans un récipient puis placez au congélateur pendant environ 3 heures.
- Mixer : Une fois bien congelées, placez-les dans un blender avec le jus de citron et le sirop d'érable puis mixez jusqu'à obtenir une texture de sorbet lisse.
- Ajuster : Goûtez et ajustez le sucrant si nécessaire.
- Former les boules : Si la texture est trop souple, replacez au congélateur 10 à 15 minutes puis formez des boules.
- Servir : Servez immédiatement pour une texture parfaite.
- Conservation : Se conserve au congélateur (penser à sortir quelques minutes avant dégustation).

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



83 kcal



20.8g Gluc.



1g Prot.



0.4g Lip.

Collation : 1 portion + 150g produit laitier

Tarte plaisir

banane et pâte à tartiner



Recette plaisir 



15 min



8 portions



359 kcal



6g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 1 pâte sablée
- ✓ Pâte à tartiner de ton choix (moi j'ai pris celle de @lucien.georgelin)
- ✓ 2 bananes
- ✓ 120 g de farine
- ✓ 80 g de beurre
- ✓ 60 g de sucre
- ✓ 2 sachets de sucre vanillé

PRÉPARATION

- Préchauffe ton four à 180°C.
- Déroule la pâte sablée dans un moule à tarte.
- Étale généreusement la pâte à tartiner sur le fond.
- Coupe les bananes en rondelles puis dispose-les sur toute la tarte.
- Prépare le crumble en mélangeant la farine, le sucre, le sucre vanillé et le beurre du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- Émiette le crumble sur toute la tarte.
- Enfourne pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- Petit rappel important : C'est une recette plaisir à intégrer de temps en temps dans une alimentation équilibrée.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



359 kcal



44.8g Gluc.



6g Prot.



18g Lip.

Tiramisu aux fraises

Recette plaisir



25 min



9 portions



386 kcal



12g prot



Facile



INGREDIENTS

Le coulis :

- ✓ 300 g de fraises
- ✓ 20 g de sirop d'agave
- ✓ Jus d'1 citron
- ✓ 110 ml d'eau

La crème :

- ✓ 7 œufs
- ✓ 75 g de sirop d'agave
- ✓ 375 g de mascarpone
- ✓ 375 g de skyr vanille
- ✓ 2 pincées de sel

Montage :

- ✓ 18 biscuits à la cuillère
- ✓ 450 g de fraises

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



386 kcal



32.4g Gluc.



12g Prot.



23.3g Lip.

PRÉPARATION

Le coulis :

- Mixe les fraises avec le sirop d'agave, le jus de citron et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Filtre si tu souhaites une texture bien lisse, puis réserve au frais.

La crème :

- Sépare les blancs des jaunes.
- Fouette les jaunes avec le sirop d'agave jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- Ajoute le mascarpone et le skyr vanille, puis mélange jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Monte les blancs en neige avec une pincée de sel, puis incorpore-les délicatement à la préparation.

Le montage :

- Trempe rapidement les biscuits dans le coulis.
- Dispose une première couche de biscuits, puis ajoute des fraises et de la crème.
- Répète l'opération une seconde fois.
- Termine par une couche de crème et quelques fraises sur le dessus.
- Place au frais pendant au moins 4 heures, idéalement toute une nuit pour un résultat encore meilleur.

Matin : 1 portion + 50g protéines



MES 6 IDÉES PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉS

Simples • Rapides • Sans frustration 

Petit-déj #1

1



Boisson sans sucre (thé / café) (optionnel)



2 tranches de pain de petit épeautre (≈ 50 g)



4 tranches de viande des Grisons



1 carré frais 0%

Petit-déj #2

2



Boisson sans sucre (thé / café)



2 tranches de pain de petit épeautre (≈ 50 g)
ou autre pain à mie brune



10 g de beurre



2 tranches de blanc de poulet ou jambon



100 g de skyr nature

Petit-déj #3

3



Boisson sans sucre (thé / café)



100 g de fromage blanc ou skyr



40 g de flocons d'avoine



5 g de sirop d'agave (ou autre sucrant)



1 portion de fruit (ex : 1 poire)

Petit-déj #4

4



Boisson sans sucre (thé / café)



45 g de granola sans sucre ajouté



150 g de skyr

Petit-déj #5

5



Boisson sans sucre (thé / café)



1 muffin anglais complet



15 g de Saint Môret (1 portion individuelle)



2 tranches de saumon fumé (≈ 80 g)

Petit-déj #6

6



Boisson sans sucre (thé / café)



3 craquottes Jardin Bio



1/2 avocat ou 10 g beurre ou 15 g Saint Môret



2 tranches de dinde ou jambon ou poulet



1 portion de fruit (ex : 1/2 banane)



À intégrer dans ton quotidien
pour des résultats durables *sans frustration* 



RECETTES SALEES



GOURMANDES, SAINES & ÉQUILIBRÉES

*Manger sain n'a jamais
été aussi bon !*



SAINES

Des ingrédients
bons pour vous



RAPIDES

Prêtes en moins
de 30 minutes !



GOURMANDES

Des plats savoureux
qui régaler vraiment



ÉQUILIBRÉES

Moins de calories,
plus de plaisir



DES RECETTES
**FACILES &
SAVOUREUSES**
POUR TOUS LES JOURS !



AIDE À ATTEINDRE
VOS OBJECTIFS
sans frustration



INGRÉDIENTS
SIMPLES & NATURELS
accessibles à tous



NUTRITION
ÉQUILIBRÉE
et bien-être



DES IDÉES POUR
TOUTE LA FAMILLE
se faire plaisir



Se faire plaisir tout en prenant soin de soi !



Bagel au pesto

Recette légère & rapide



10 min



1 portion



337 kcal



19g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 1 bagel
- ✓ 1 c. à café de pesto vert
- ✓ 15 g fromage frais à tartiner
- ✓ 5-6 tomates cerises
- ✓ 1 filet de vinaigre balsamique
- ✓ 1 tranche de blanc de poulet
- ✓ 1 poignée de roquette

PRÉPARATION



- Coupe le bagel en deux.
- Tartine une face de pesto et l'autre de fromage frais.
- Ajoute les tomates cerises, puis un filet de vinaigre balsamique.
- Dispose ensuite le poulet et termine avec la roquette.
- Referme... et régale-toi.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



337 kcal



58.6g Gluc.



19g Prot.



3.2g Lip.

Midi : 1 portion + 100g produit laitier

Boulettes de lentilles et flocons d'avoine



Recette légère & rapide



25 min



12 portions



99 kcal



6.2g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 240 g de lentilles cuites (vertes ou brunes)
- ✓ 30 g de flocons d'avoine mixés (ou chapelure)
- ✓ 1 oignon rouge
- ✓ 15 g de levure maltée
- ✓ 1 c. à café de concentré de tomate
- ✓ 1 petite poignée de persil frais
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Paprika
- ✓ Ail en poudre
- ✓ 2g de persil frais (optionnel)
- ✓ 2 càs d'huile d'olive (pour la cuisson)

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



99 kcal



12.5g Gluc.



6.2g Prot.



2.9g Lip.

PRÉPARATION

- Préparer les ingrédients : Émincez finement l'oignon rouge puis hachez le persil.
- Préparer la base : Dans un saladier, écrasez les lentilles à la fourchette.
- Mélanger : Ajoutez les flocons d'avoine mixés, l'oignon, la levure maltée, le concentré de tomate, le persil et les épices (sel, poivre, paprika, ail) puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Former les boulettes : Prenez une portion de pâte puis formez des boulettes avec les mains légèrement humides.
- Cuisson : Faites cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 10 à 15 minutes en les retournant régulièrement (option plus light : 12 minutes à 200°C au four ou air fryer).

Midi : 3 portions + 100g légumes + 150g produit laitier

Brochettes de bœuf marinées aux légumes



Recette légère & rapide



20 min



2 portions



268 kcal



33g prot



Facile



Midi : 1 portion + 100g légumes + 40g féculents + 100g produit laitier
Soir : 1 portion + 100g légumes + 100g produit laitier

INGREDIENTS



- ✓ 300 g de bœuf à griller (rumsteck)
- ✓ 45 à 50 g de concentré de tomate
- ✓ 60 g de tomates cerises
- ✓ 1/2 poivron rouge
- ✓ 1/2 petit oignon rouge
- ✓ 4 cl de vin blanc sec (optionnel)
- ✓ 1/2 c. à café d'herbes de Provence
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



268 kcal



15.3g Gluc.



33g Prot.



6.9g Lip.

PRÉPARATION

- Préparer la marinade : Dans un saladier, mélangez le vin blanc, le concentré de tomate, les herbes de Provence, une pincée de sel et du poivre puis mélangez bien jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- Préparer les ingrédients : Coupez le bœuf en cubes réguliers. Lavez les tomates cerises. Épluchez et coupez l'oignon rouge en morceaux. Lavez le poivron, retirez les graines puis coupez-le en morceaux.
- Faire mariner : Ajoutez la viande et les légumes dans la marinade puis mélangez bien pour tout enrober. Couvrez et laissez mariner au frais pendant 4 heures.
- Monter les brochettes : Égouttez légèrement la préparation puis piquez sur des brochettes en alternant bœuf, tomate cerise, poivron et oignon.
- Cuisson : Faites cuire au barbecue, à la plancha ou au grill pendant 7 à 8 minutes en les retournant régulièrement.
- Servir : Servez bien chaud avec une salade, du riz ou des légumes grillés.

Brocoli

croustillant au four



Recette légère & rapide



30 min



2 portions



165 kcal



6g prot



Facile



INGREDIENTS

- ✓ 1 brocoli (400 à 500 g)
- ✓ 20 ml d'huile d'olive (≈ 1,5 c. à soupe)
- ✓ Sel

(Optionnel : épices, ail, paprika, graines de sésame, parmesan...)

Midi : 1 portion + 140g protéines + 45g féculents + 100g produit laitier

Soir : 1 portion + 140g protéines + 100g produit laitier

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



165 kcal



14.9g Gluc.



6g Prot.



10.9g Lip.

PRÉPARATION

- Préchauffer le four : Préchauffez votre four à 180°C.
- Préparer le brocoli : Lavez le brocoli puis détaillez les fleurettes et coupez le tronc en rondelles en retirant les parties trop dures.
- Assaisonner : Placez le tout dans un saladier puis ajoutez l'huile d'olive et le sel et mélangez bien pour enrober uniformément.
- Cuisson : Disposez sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfournez pendant 20 à 25 minutes (mode grill possible en fin de cuisson).
- Mélanger à mi-cuisson : Retournez les morceaux à mi-cuisson pour une coloration homogène.

Bruschettas tomates à l'ail



Recette légère & rapide



10 min



1 portion



239 kcal



6g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 2 tranches de pain complet (environ 50g)
- ✓ 2 tomates bien mûres
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Une pincée de sel

Midi : 1 portion + 140g protéines + 100g légumes + 1 fruit

Soir : 1 portion + 100g protéines + 100g légumes + 100g produit laitier

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



239 kcal



25.7g Gluc.



6g Prot.



11.6g Lip.

PRÉPARATION

- Préparer les tomates : Lavez les tomates puis coupez-les en petits dés.
- Assaisonner : Mettez les dés de tomates dans un bol puis ajoutez l'huile d'olive et le sel, mélangez et laissez reposer quelques minutes.
- Griller le pain : Faites griller les tranches de pain au grille-pain, au four ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Frotter à l'ail : Épluchez la demi-gousse d'ail puis frottez-la sur les tranches de pain encore chaudes pour parfumer.
- Garnir : Répartissez la préparation tomate et huile d'olive sur le pain grillé.
- Servir : Dégustez immédiatement pendant que le pain est encore croustillant.

Chou-fleur à la bolognaise

Recette légère & rapide



50 min



2 portions



370 kcal



33g prot



Facile



Midi : 1 portion + 50g protéines + 30g
féculents

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



370 kcal



29.9g Gluc.



33g Prot.



15.6g Lip.

INGREDIENTS

- ✓ 1 Chou-fleur
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel, paprika, poivre, piment
- ✓ 200 g bœuf haché
- ✓ 200 ml sauce tomate
- ✓ 1 poivron vert
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ Sel, poivre, paprika
- ✓ 30 g fromage râpé

PRÉPARATION

- Coupe le chou-fleur en tranches puis assaisonne-le avec un filet d'huile d'olive et des épices.
- Enfourne à 190–200°C pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré.
- Pendant ce temps, fais revenir les poivrons dans une poêle. Ajoute ensuite le bœuf et fais cuire le tout.
- Incorpore la sauce tomate et les épices, puis laisse mijoter quelques minutes pour que les saveurs se développent.
- Dépose ensuite la préparation à base de viande sur les tranches de chou-fleur.
- Ajoute le fromage râpé par-dessus.
- Remets au four jusqu'à obtenir un gratiné bien doré.

Curry de lentilles

au lait de coco



Recette légère & rapide



30 min



1 portion



259 kcal



16g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 50 g de lentilles vertes (cruées)
- ✓ 10 g de bouillon de légumes (dans 125ml d'eau)
- ✓ 100 ml de lait de coco
- ✓ 50g de courgette
- ✓ 1 carotte
- ✓ 25g d'oignon
- ✓ 1 càs de sauce tomate
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Sel, poivre, épices
- ✓ Un peu de curcuma, curry, coriandre, cumin
- ✓ Une pincée de cannelle (optionnel)

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



259 kcal



40.2g Gluc.



16g Prot.



3.9g Lip.

PRÉPARATION

- Faire revenir : Émincez l'oignon et l'ail puis faites-les revenir dans une grande poêle.
- Ajouter les épices : Ajoutez la sauce tomate et les épices puis mélangez pendant 5 minutes.
- Ajouter les légumes : Coupez la courgette et les carottes puis ajoutez-les.
- Ajouter les lentilles : Rincez les lentilles puis incorporez-les.
- Cuisson : Ajoutez le bouillon, couvrez puis laissez cuire 20 minutes.
- Ajouter le lait de coco : Versez le lait de coco puis poursuivez la cuisson 15 à 20 minutes.
- Ajuster : Goûtez puis ajustez le sel et les épices.

Midi : 1 portion + 140g protéines + 1 fruit

Gaspacho de courgettes

Recette légère & rapide



10 min



4 portions



188 kcal



3g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 3 courgettes moyennes
- ✓ 1 concombre
- ✓ 1/2 poivron jaune
- ✓ 2 oignons
- ✓ 150 ml d'eau froide (ou quelques glaçons)
- ✓ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- ✓ Sel
- ✓ (Optionnel : 30 g de pain rassis pour plus d'onctuosité)

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



188 kcal



11.7g Gluc.



3g Prot.



15.5g Lip.

PRÉPARATION

- Préparer les légumes : Épluchez le concombre puis lavez les courgettes et coupez grossièrement les courgettes, le concombre, le poivron et les oignons nouveaux.
- Mixer : Dans un blender, ajoutez les légumes, l'huile d'olive, le vinaigre, l'eau froide (ou des glaçons), le sel et éventuellement du pain rassis puis mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse et onctueuse.
- Ajuster : Goûtez et ajustez en sel ou ajoutez un peu d'eau si la préparation est trop épaisse.
- Réserver : Placez au frais pendant au moins 1 heure pour un effet bien rafraîchissant.

Midi : 1 portion + 140g protéines + 45g féculents + 100g produit laitier

Soir : 1 portion + 140g protéines + 1 fruit

Houmous de betterave

Recette légère & rapide



15 min



10 portions



99 kcal



3g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 1 boîte de pois chiches cuits (≈ 230 g égouttés)
- ✓ 1 petite betterave cuite (90 g)
- ✓ 45 g de tahini
- ✓ 40 ml d'huile d'olive
- ✓ Le jus d'1/2 citron
- ✓ Sel (selon goût)
- ✓ Un peu d'eau (facultatif, pour ajuster la texture)

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



99 kcal



6.5g Gluc.



3g Prot.



7g Lip.

PRÉPARATION

- Améliorer la digestibilité (optionnel mais conseillé) : Faites bouillir les pois chiches 5 minutes puis passez-les sous l'eau froide et frottez-les pour retirer la peau.
- Égouttez soigneusement les pois chiches.
- Mixer : Dans un blender, ajoutez les pois chiches, la betterave coupée en morceaux, le tahini, l'huile d'olive, le jus de citron et une pincée de sel puis mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Ajuster la texture : Ajoutez un peu d'eau progressivement si besoin pour un houmous plus crémeux.
- Rectifier : Goûtez et ajustez en sel et citron selon vos préférences.
- Servir : Servez bien frais avec des crudités, des crackers ou du pain pita.

Midi : 2 portions + 120g protéines + 40g céréales + 100g légumes + 100g produit laitier

Soir : 1 portion + 120g protéines + 20g céréales + 100g légumes

Lasagnes d'aubergines

Recette légère & rapide



40 min



2 portions



453 kcal



42g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 300 g viande hachée
- ✓ 1 oignon
- ✓ 250 g poivrons
- ✓ 60 g concentré de tomate
- ✓ 1 aubergine (≈ 275g)
- ✓ 60 g mozzarella râpée

Pour la sauce :

- ✓ 1 verre d'eau
- ✓ 1 c. à soupe huile d'olive
- ✓ 1 c. à café concentré de tomate
- ✓ Sel, poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



453 kcal



27.4g Gluc.



42g Prot.



21.6g Lip.

PRÉPARATION

- Coupe les aubergines en tranches puis fais-les tremper 15 minutes dans de l'eau salée. Égoutte-les ensuite et enfourne-les à 200°C pendant environ 20 minutes pour les attendrir.
- Pendant ce temps, fais revenir l'oignon avec les poivrons, puis ajoute la viande et poursuis la cuisson.
- Incorpore le concentré de tomate et les épices, puis laisse mijoter quelques minutes pour développer les saveurs.

Astuce batch cooking (important) :

- Ajoute directement la sauce (eau + concentré) dans les Tupperwares avant le montage pour éviter que le plat soit sec et obtenir des aubergines bien fondantes.

Montage :

- Dans chaque Tupperware, dispose une couche d'aubergines puis une couche de viande.
- Répète l'opération une seconde fois, puis termine par de la mozzarella sur le dessus.
- Fais cuire à 200°C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à obtenir un dessus bien gratiné.

Midi : 1 portion + 1 fruit

Lasagne

pocket rapide

Recette légère & rapide



40 min



1 portion



500 kcal



36g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 2 feuilles de lasagnes fraîches (1=40g)
- ✓ 100 g sauce tomate
- ✓ 60 g béchamel légère
- ✓ 25 g mozzarella râpée
- ✓ 100 g viande hachée

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



500 kcal



56.6g Gluc.



36g Prot.



14.5g Lip.

PRÉPARATION



- Passe rapidement les feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante pour les ramollir.
- Sur une première feuille, ajoute un peu de béchamel puis recouvre avec une deuxième feuille.
- Ajoute ensuite la bolognaise ainsi qu'un peu de béchamel par-dessus.
- Replie les côtés pour former une pochette bien garnie.
- Dépose le reste de béchamel sur le dessus puis ajoute la mozzarella.
- Enfourne à 200°C pendant 30 minutes, jusqu'à obtenir un résultat bien gratiné.

Midi : 1 portion + 100g produit laitier

One pot poulet et champignons

Recette légère & rapide



40 min



1 portion



467 kcal



42g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 45 g d'orzo (ou pâte)
- ✓ 130 g poulet
- ✓ 120 ml bouillon volaille (1 cube+120ml d'eau)
- ✓ 40 g skyr
- ✓ 20 g mozzarella râpée
- ✓ 80 g champignons frais (ou 100 g surgelés)
- ✓ Ail / thym / fond de veau

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



467 kcal



24.8g Gluc.



42g Prot.



22.9g Lip.

PRÉPARATION

- Préchauffe le four à 180°C.
- Dans un plat, ajoute l'orzo (ou les pâtes crues puis le poulet).
- Verse ensuite le bouillon par-dessus.
- Ajoute les champignons, le skyr et les épices, puis mélange légèrement pour bien répartir les ingrédients.
- Termine en ajoutant la mozzarella sur le dessus.
- Enfourne à 180°C pendant 35 minutes.

Midi : 1 portion + 1 fruit

Pâtes à la crème de poivron et tomate

Recette légère & rapide



60 min



2 portions



271 kcal



9g prot



Facile



Midi : 1 portion + 140g protéines + 100g produit laitier

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



271 kcal



35.4g Gluc.



9g Prot.



10.5g Lip.

INGREDIENTS



- ✓ 80 g de pâtes (poids cru)
- ✓ 1/2 poivron rouge
- ✓ 1 tomate
- ✓ 30 g de noix de cajou
- ✓ 1/2 oignon jaune
- ✓ 1 c. à café de concentré de tomate
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ Sel

PRÉPARATION



- Préchauffez votre four à 200°C.
- Lavez le poivron et la tomate. Épluchez l'oignon et l'ail.
- Disposez dans un plat le poivron, la tomate, l'oignon et les gousses d'ail puis ajoutez un filet d'huile d'olive, couvrez (ou papier alu) et enfournez 45 minutes.
- Pendant ce temps, faites tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude.
- Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon les indications.
- À la sortie du four, retirez la peau du poivron et enlevez les graines puis placez dans un blender les légumes rôtis, le concentré de tomate, les noix de cajou égouttées et un peu d'eau de cuisson des pâtes puis mixez jusqu'à obtenir une texture ultra crémeuse.
- Ajoutez de l'eau de cuisson si nécessaire puis salez et ajustez selon votre goût.
- Mélangez la sauce avec les pâtes bien chaudes.
- Servez immédiatement avec éventuellement un peu d'herbes fraîches.

Pâtes crémeuses aux courgettes et fromage frais



Recette légère & rapide



30 min



3 portions



245 kcal



11g prot



Facile



Midi : 1 portion + 140g protéines + 1 fruit
Soir : 1 portion + 125g protéines

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



245 kcal



34.2g Gluc.



11g Prot.



7g Lip.

INGREDIENTS



- ✓ 120 g de pâtes (poids cru)
- ✓ 500 g de courgettes (≈ 1 grosse)
- ✓ 10g cube bouillon de légumes (dans 800ml d'eau)
- ✓ 70 g de philadelphia
- ✓ 30 g de fromage râpé
- ✓ 1 oignon blanc
- ✓ Sel
- ✓ Origan

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon : Émincez l'oignon puis faites-le revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes.
- Préparer la courgette : Lavez la courgette puis coupez-la.
- Cuire la courgette : Ajoutez-la dans la casserole puis faites cuire à feu moyen pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elle réduise.
- Ajouter les pâtes : Versez les pâtes directement dans la casserole puis ajoutez le bouillon de légumes.
- Cuisson : Laissez cuire 10 à 12 minutes en remuant régulièrement puis ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Ajouter le fromage : Une fois les pâtes cuites, coupez le feu puis ajoutez le fromage frais, le fromage râpé et l'origan.
- Mélanger : Remuez jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.
- Ajuster : Goûtez et ajustez en sel si besoin.
- Servir : Servez chaud, parfait pour un déjeuner ou dîner rapide.

Petits flans courgettes et épinards

Recette légère & rapide



40 min



4 portions



152 kcal



11g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 1 belle courgette (300g)
- ✓ 300 g d'épinards frais (ou surgelés)
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 échalote
- ✓ 2 œufs
- ✓ 150 ml de lait demi-écrémé (ou végétal)
- ✓ 120 g de ricotta
- ✓ 2 c. à soupe de Maïzena
- ✓ Sel & Poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



152 kcal



11.9g Gluc.



11g Prot.



7.5g Lip.

PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Lavez et râpez la courgette. Lavez et hachez finement les épinards. Épluchez puis émincez l'ail et l'échalote.
- Dans un saladier, battez les œufs puis ajoutez la ricotta et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène. Versez le lait progressivement puis ajoutez la Maïzena en mélangeant pour éviter les grumeaux.
- Incorporez la courgette râpée, les épinards, l'ail et l'échalote puis salez et poivrez selon votre goût et mélangez bien.
- Répartissez la préparation dans des moules à muffins ou petits ramequins légèrement huilés.
- Enfournez pendant 35 minutes jusqu'à ce que les flans soient bien pris et légèrement dorés.
- Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler puis servez avec une belle salade verte.

Midi : 2 portions + 80g protéines + 40g féculents
Soir : 1 portion + 130g protéines + 100g produit laitier

Pico de gallo

salsa fresca



Recette légère & rapide



10 min



1 portion



39 kcal



2g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 1 tomates moyennes
- ✓ 1/2 oignon blanc
- ✓ 3 g de coriandre fraîche
- ✓ 10ml de jus de citron vert
- ✓ Sel

PRÉPARATION

- Préparer la tomates : Lavez la tomates, puis couper la en petits dés.
- Préparer l'oignon : Épluchez l'oignon puis émincez-le finement.
- Préparer la coriandre : Lavez puis hachez finement la coriandre.
- Mélanger : Dans un saladier, ajoutez les tomates, l'oignon et la coriandre.
- Assaisonner : Ajoutez le jus de citron vert et le sel.
- Ajuster : Mélangez bien puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Réserver : Placez au frais avant de servir pour encore plus de fraîcheur.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



39 kcal



6.6g Gluc.



2g Prot.



0.3g Lip.

Midi : 1 portion + 140g protéines + 45g féculents + 100g produit laitier

Soir : 1 portion + 140g protéines + 1 fruit + 100g produit laitier

Poivrons farcis

au taboulé frais



Recette légère & rapide



15 min



1 portion



323 kcal



8g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 40 g de semoule fine
- ✓ 1/2 tomate
- ✓ 1/4 concombre
- ✓ 1/2 petit oignon rouge
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 à 2 c. à soupe de jus de citron
- ✓ Quelques brins de persil frais
- ✓ Quelques feuilles de menthe fraîche
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



323 kcal



46g Gluc.



8g Prot.



11.6g Lip.

PRÉPARATION

- Lavez le concombre puis coupez-le finement. Lavez la tomate et coupez-la en petits dés. Épluchez et émincez l'oignon rouge.
- Versez la semoule dans un saladier puis ajoutez le concombre, la tomate et l'oignon.
- Versez l'huile d'olive et le jus de citron puis mélangez bien pour imbiber la semoule.
- Lavez puis ciselez le persil et la menthe, ajoutez-les dans le saladier puis salez et poivrez selon votre goût.
- Placez le taboulé au frais pour qu'il gonfle et développe les saveurs.
- Coupez le poivron rouge en deux dans la longueur puis retirez les graines et les membranes blanches.
- Remplissez chaque moitié de poivron avec le taboulé.

Midi : 1 portion + 140g protéines +
100g produit laitier

Poivrons rôtis burrata et basilic

Recette légère & rapide



45 min



2 portions



176 kcal



6.3g prot



Facile



Midi : 1 portion + 140g protéines +
40g féculents + 1 fruit

Soir : 1 portion + 140g protéines
+ 1 fruit

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



176 kcal



12.8g Gluc.



6.3g Prot.



11.4g Lip.

INGREDIENTS



- ✓ 2 poivrons rouges
- ✓ 1/2 burrata (≈ 50 g)
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel
- ✓ Ail en poudre (facultatif)
- ✓ Quelques feuilles de basilic frais

PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Lavez les poivrons puis placez-les entiers dans une cocotte fermée ou un plat couvert et enfournez pendant 45 minutes.
- À la sortie du four, laissez les poivrons dans le récipient fermé jusqu'à refroidissement afin que la vapeur permette de décoller facilement la peau.
- Retirez la peau, les graines et les parties blanches.
- Coupez les poivrons en lamelles ni trop fines ni trop épaisses.
- Disposez-les dans un plat puis ajoutez du sel et un peu d'ail en poudre si souhaité.
- Déchirez la burrata puis répartissez-la sur les poivrons.
- Ajoutez quelques feuilles de basilic frais puis versez un filet d'huile d'olive.
- Servez tiède ou froid, en entrée ou en accompagnement.

Poulet

façon calzone

Recette légère & rapide



20 min



1 portion



489 kcal



36g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 150 g blanc de poulet (sel + poivre)
- ✓ 15 g St morêt
- ✓ 1 tomate
- ✓ 15 g mozzarella

Panure :

- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ 20 g chapelure

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



489 kcal



18.2g Gluc.



36g Prot.



29.7g Lip.

PRÉPARATION

- Mixe le poulet jusqu'à obtenir une texture hachée.
- Façonne ensuite le haché en une forme de galette ou un rectangle selon la forme souhaitée.
- Garnis avec du saint morêt, des morceaux de tomate et de la mozzarella.
- Referme pour former un pavé bien farci.
- Badigeonne légèrement d'huile d'olive puis recouvre de chapelure.
- Pour la cuisson : à la poêle avec un filet d'huile d'olive, au airfryer (200 degrés pendant 10 minutes) ou au four (pendant 15 minutes à 200 degrés)

Midi : 1 portion + 100g légumes

Poulet miel

citron & sauce soja



Recette légère & rapide



30 min



2 portions



481 kcal



40g prot



Facile



INGREDIENTS

- ✓ 300 g de cuisses de poulet
- ✓ 10 g de maïzena
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 15ml d'huile de sésame

Sauce :

- ✓ 50 ml d'eau
- ✓ 20 g de miel
- ✓ 10 ml de sauce soja salée
- ✓ Jus d'un demi citron
- ✓ 5 g de maïzena

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



481 kcal



21.8g Gluc.



40g Prot.



27.2g Lip.

PRÉPARATION

- Préparer le poulet : Mélangez le poulet avec la maïzena puis laissez reposer quelques minutes.
- Préparer la sauce : Mélangez l'eau, le miel, la sauce soja, le citron et la maïzena jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Faire revenir : Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile de sésame.
- Cuire le poulet : Ajoutez le poulet puis faites cuire environ 25 minutes.
- Ajouter la sauce : Versez la sauce puis mélangez jusqu'à ce qu'elle épaississe (environ 5 minutes).

Midi : 1 portion + 150g légumes + 1 fruit
Soir : 1 portion + 150g légumes

Ragoût de lentilles

noires healthy



Recette légère & rapide



30 min



1 portion



237 kcal



18g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 60 g de lentilles noires (cruées)
- ✓ 100 ml d'eau
- ✓ 1/2 tomate
- ✓ 1/2 carotte
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1 càs de concentré de tomate
- ✓ Épices au choix : paprika, coriandre, cardamome, gingembre, clou de girofle, muscade, cannelle
- ✓ Sel, poivre

PRÉPARATION

- Préparer les légumes : Émincez l'oignon puis coupez les tomates et les carottes en petits morceaux.
- Rincer les lentilles : Passez les lentilles sous l'eau froide.
- Cuisson : Dans une grande casserole, ajoutez tous les ingrédients puis couvrez et laissez cuire environ 25 minutes.
- Ajuster : Goûtez puis ajustez le sel, les épices et ajoutez un peu d'eau si besoin.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



237 kcal



41.3g Gluc.



18g Prot.



1.1g Lip.

Midi : 1 portion + 100g protéines + 100g
produit laitier + 1 fruit

Risotto léger

petits pois (sans crème)

Recette légère & rapide



30 min



4 portions



352 kcal



15g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 200 g de riz à risotto (cru)
- ✓ 10g cube bouillon de légumes (dans 750ml d'eau)
- ✓ 300 g de petits pois (frais, surgelés ou en conserve)
- ✓ 100 g de fromage ricotta
- ✓ 50 g de fromage râpé
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Quelques feuilles de basilic
- ✓ Sel

PRÉPARATION

- Base aromatique : Émincez l'oignon et l'ail puis faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 3 à 5 minutes.
- Cuisson du riz : Ajoutez le riz puis faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Cuisson progressive : Versez une partie du bouillon puis laissez absorber avant d'ajouter le reste progressivement en mélangeant.
- Cuire les petits pois : Faites-les cuire à part 10 minutes dans de l'eau bouillante.
- Crème healthy : Mixez une partie des petits pois avec la ricotta et le basilic jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Assemblage : Ajoutez cette crème au risotto ainsi que le reste des petits pois.
- Finition : Ajoutez le fromage râpé puis mélangez jusqu'à obtenir un risotto bien crémeux.
- Service : Ajoutez un peu de basilic frais sur le dessus puis servez immédiatement.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 portion



352 kcal



54g Gluc.



15g Prot.



8.1g Lip.

Midi : 1 portion + 130g protéines + 100g produit laitier

Riz au curry coco & légumes

Recette légère & rapide



30 min



2 portions



283 kcal



8g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 100 g de riz basmati cru
- ✓ 200 g de légumes (type wok ou de saison)
- ✓ 125 ml de lait de coco
- ✓ 100 g de petits pois (surgelés)
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 1 càc de curry
- ✓ Sel

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



283 kcal



56.4g Gluc.



8g Prot.



1.6g Lip.

PRÉPARATION

- Faire revenir : Émincez l'oignon puis faites-le revenir 3 minutes dans une casserole.
- Cuire le riz : Ajoutez le riz rincé ainsi que 3 fois son volume en eau puis laissez cuire environ 15 minutes.
- Assaisonner : Ajoutez le curry puis mélangez.
- Ajouter les légumes : Incorporez les petits pois et les légumes puis mélangez bien.
- Ajouter le lait de coco : Versez le lait de coco puis laissez mijoter quelques minutes.
- Mélanger : Remuez jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.
- Ajuster : Goûtez puis ajustez le sel si besoin.

Midi : 1 portion + 140g protéines + 100g produit laitier

Riz aux haricots noirs

Recette légère & rapide



25 min



4 portions



232 kcal



10g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 300 g de haricots noirs (cuits, avec leur jus)
- ✓ 80 g de riz basmati cru
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Coriandre fraîche (ou persil)
- ✓ Sel

Sauce lizano maison (optionnel) :

- ✓ 350 ml d'eau
- ✓ Jus d'½ citron
- ✓ 1 petite carotte
- ✓ 1 c. à café de vinaigre blanc
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 c. à café de sirop d'agave
- ✓ Sel + cumin

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



232 kcal



45.1g Gluc.



10g Prot.



0.8g Lip.

PRÉPARATION

- Sauce (option) : Faites cuire la carotte et l'oignon puis mixez avec le reste des ingrédients pour obtenir une sauce.
- Base du plat : Émincez l'oignon et l'ail puis coupez le poivron en petits dés.
- Cuisson : Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle pendant 5 minutes puis ajoutez le poivron et poursuivez la cuisson 10 minutes.
- Assemblage : Ajoutez le riz (préalablement cuit) et les haricots noirs avec leur jus puis mélangez bien et laissez cuire encore 5 minutes.
- Assaisonnement : Ajoutez un peu de sauce si souhaité puis mélangez.
- Finition : Ajoutez la coriandre fraîche puis servez immédiatement.

Midi : 1 portion + 140g protéines + 100g produit laitier

Salade de gnocchis croustillants

Recette légère & rapide



20 min



1 portion



581 kcal



48g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 120 g gnocchis à poeler
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ Paprika
- ✓ 20g Mâche
- ✓ 50g Tomates cerises
- ✓ ½ concombre
- ✓ 120 g poulet cuit
- ✓ 1 c. à café pesto
- ✓ 1 mini burrata (50 g)

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



581 kcal



55.9g Gluc.



48g Prot.



20.3g Lip.

PRÉPARATION

- Fais cuire les gnocchis à 180°C avec un peu d'huile d'olive et le paprika pendant 20 minutes, en remuant à mi-cuisson pour qu'ils soient bien dorés.
- Pendant ce temps, prépare ta salade.
- Ajoute le poulet, puis les gnocchis une fois bien croustillants.
- Termine avec le pesto et la burrata.
- Mélange juste avant de manger.

Midi : 1 portion

Salade de pâtes au saumon fumé, concombre et pomme



Recette légère & rapide



20 min



2 portions



240 kcal



17g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 80g de pâtes (poids cru)
- ✓ 100 g de saumon fumé
- ✓ 1/4 concombre
- ✓ 1/2 pomme
- ✓ 50g yaourt nature
- ✓ 1 petite échalote
- ✓ 1 c. à soupe de jus de citron
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



240 kcal



31g Gluc.



17g Prot.



5.4g Lip.

PRÉPARATION

- Cuire les pâtes : Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet puis égouttez-les, passez-les sous l'eau froide pour les refroidir et égouttez de nouveau.
- Préparer les ingrédients : Épluchez et émincez finement l'échalote. Lavez le concombre et coupez-le en petits dés. Lavez la pomme, retirez le cœur puis coupez-la en petits morceaux. Coupez le saumon fumé en fines lanières.
- Préparer la sauce : Dans un saladier, mélangez le yaourt nature, l'échalote, le jus de citron, du sel et du poivre.
- Assembler : Ajoutez les pâtes refroidies, le saumon fumé, le concombre et la pomme puis mélangez délicatement pour bien enrober.
- Réserver : Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Midi : 1 portion + 120g protéines + 100g légumes + 100g produit laitier

Soir : 1 portion + 100g protéines + 100g produit laitier

Salade de pâtes aux légumes d'été



Recette légère & rapide



20 min



2 portions



433 kcal



19g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 100 g de pâtes crues
- ✓ 3 œufs durs
- ✓ Environ 20 tomates cerises
- ✓ 1/2 courgette grillée (ou autres légumes grillés)
- ✓ 1/2 avocat mûr

Pour la sauce :

- ✓ 30g de philadelphia
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



433 kcal



46.8g Gluc.



19g Prot.



19.7g Lip.

PRÉPARATION

- Préparer les ingrédients : Coupez les tomates cerises en deux ou en quatre. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau puis détaillez la chair en cubes. Faites cuire la courgette en petite tranche. Écalez les œufs durs puis coupez-les en quartiers.
- Assembler la salade : Dans un grand saladier, mélangez les pâtes préalablement cuites, les tomates cerises, la courgette, l'avocat et les œufs.
- Préparer la sauce : Dans un bol, mélangez le philadelphia avec l'huile d'olive puis salez, poivrez et fouettez légèrement pour obtenir une texture crémeuse.
- Finaliser : Ajoutez la sauce à la salade juste avant de servir puis mélangez délicatement.
- Servir : Servez bien frais, idéal pour un déjeuner léger ou un pique-nique.

Midi : 1 portion + 100g protéines

Salade de quinoa au poulet & légumes d'été



Recette légère & rapide 



25 min



2 portions



491 kcal



45g prot



Facile



INGREDIENTS

- ✓ 100 g de quinoa (poids cru)
- ✓ 250 g de blanc de poulet
- ✓ Une quinzaine de tomates cerises
- ✓ 1 avocat mûr
- ✓ 1/2 concombre

Pour la sauce :

- ✓ 75 g de yaourt grec 0%
- ✓ 40 g de Philadelphia
- ✓ 5 à 6 cornichons
- ✓ Le jus d'1/2 citron
- ✓ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- ✓ 1 c. à soupe de jus de cornichons
- ✓ Sel, Poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



491 kcal



51.3g Gluc.



45g Prot.



13.5g Lip.

PRÉPARATION

- Cuire le quinoa : Rincez le quinoa puis faites-le cuire dans 2,5 fois son volume d'eau pendant environ 15 à 20 minutes avant de le laisser refroidir.
- Cuire le poulet : Faites cuire le poulet à la poêle, au four (200°C) ou à l'air fryer pendant environ 12 à 15 minutes puis laissez tiédir et effilochez-le.
- Préparer les légumes : Coupez les tomates cerises en deux, l'avocat en cubes et le concombre en petits dés.
- Préparer la sauce : Dans un bol, mélangez le yaourt, le Philadelphia, les cornichons coupés, le jus de citron, la ciboulette, le jus de cornichons, du sel et du poivre.
- Assembler : Dans un saladier ou un bol, ajoutez le quinoa refroidi, les légumes et le poulet effiloché puis ajoutez la sauce.
- Mélanger : Mélangez délicatement.
- Ajuster : Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Servir : Servez bien frais pour un effet ultra agréable.

Midi : 1 portion

Salade pastèque

feta et concombre



Recette légère & rapide



15 min



1 portion



333 kcal



10g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 200g de pastèque
- ✓ 30g de concombre
- ✓ 10 tomates cerises (80g environ)
- ✓ 30 g de feta

Pour la sauce :

- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ ¼ citron vert (jus + zeste)
- ✓ Un peu de menthe séchée (ou fraîche)
- ✓ Sel

Midi : 1 portion + 140g protéines +
125g produit laitier

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



333 kcal



40.9g Gluc.



10g Prot.



17.6g Lip.

PRÉPARATION

- Préparer la pastèque : Coupez la pastèque en tranches épaisses puis retirez la peau avant de découper la chair en cubes.
- Préparer les légumes : Coupez le concombre en deux dans la longueur puis en petits dés. Coupez les tomates en deux.
- Préparer la feta : Coupez la feta en cubes de taille moyenne.
- Assembler la salade : Dans un grand saladier, mélangez la pastèque, le concombre, les tomates cerises et la feta.
- Préparer la sauce : Dans un petit bol ou un bocal, mélangez l'huile d'olive, le miel, le jus et le zeste de citron vert, la menthe et une pincée de sel puis secouez ou mélangez bien.
- Finaliser : Versez la sauce sur la salade puis mélangez délicatement.
- Servir : Servez bien frais, idéal en entrée ou en accompagnement de grillades.

Sandwich équilibré

Recette légère & rapide



10 min



1 portion



399 kcal



20g prot



Facile



Midi : 1 portion + 100g protéines +
1 fruit

INGREDIENTS



- ✓ 2 tranches de pain d'épeautre (50g)
- ✓ 30g tomate en rondelles
- ✓ 1 poignée de roquette (10g)
- ✓ ½ burrata (50g)
- ✓ 1 tranche de jambon blanc (40g)
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ Vinaigre balsamique (5ml)

PRÉPARATION

- Badigeonne le pain avec un peu d'huile d'olive et des herbes de Provence. (Optionnel : Faire griller le pain au grille pain avant)
- Ajoute les rondelles de tomate, puis dépose la roquette par-dessus.
- Ajoute la burrata et termine avec un filet de vinaigre balsamique.
- Dispose ensuite le jambon blanc, referme le sandwich... et régale-toi.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



399 kcal



24.3g Gluc.



20g Prot.



24.9g Lip.

Sauce blanche légère au fromage blanc



Recette légère & rapide



5 min



3 portions



35 kcal



2.9g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 75 g de fromage blanc 0%
- ✓ 40 g de philadelphia
- ✓ 5 à 6 cornichons
- ✓ Le jus d'1/2 citron
- ✓ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- ✓ 1 c. à soupe de jus de cornichons
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



35 kcal



2.7g Gluc.



2.9g Prot.



1.6g Lip.

PRÉPARATION

- Préparer les cornichons : Coupez les cornichons en tout petits dés.
- Mélanger : Dans un bol, ajoutez le fromage blanc, le philadelphia, les cornichons, la ciboulette, le jus de citron et le jus de cornichons puis mélangez bien jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Assaisonner : Salez et poivrez selon votre goût en ajustant doucement car les cornichons sont déjà salés.
- Réserver : Placez au frais quelques minutes pour plus de fraîcheur.
- Utilisation : Parfaite avec une salade de poulet, une salade de riz, des crudités ou des pommes de terre.

Sauce vinaigrette balsamique légère

Recette légère & rapide



5 min



3 portions



126 kcal



0.3g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 60 ml de vinaigre balsamique
- ✓ 30 ml d'huile d'olive
- ✓ 15 g de miel
- ✓ 1 c. à café de moutarde (douce ou forte)
- ✓ Ail en poudre
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

PRÉPARATION



- **Mélanger** : Versez tous les ingrédients dans un bocal ou un petit récipient.
- **Émulsionner** : Fermez le bocal puis secouez énergiquement jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- **Ajuster** : Goûtez et rectifiez en sel, poivre, acidité (vinaigre) ou douceur (miel).
- **Utiliser** : Parfaite avec des salades de crudités, des légumes grillés ou des salades de légumineuses.
- **Conserver** : Se conserve au frais dans un bocal fermé pendant 2 à 3 semaines.

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



126 kcal



7.8g Gluc.



0.3g Prot.



10.3g Lip.

Saumon à l'origan

et quinoa



Recette légère & rapide



20 min



2 portions



481 kcal



40g prot



Facile



INGREDIENTS



- ✓ 2 pavés de saumon frais (environ 150 g chacun)
- ✓ 100 g de quinoa cru
- ✓ 1 citron jaune
- ✓ 1 c. à café d'origan séché
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES Pour 1 portion



481 kcal



35.7g Gluc.



40g Prot.



21.2g Lip.

PRÉPARATION

- Rincez soigneusement le quinoa sous l'eau froide pour enlever l'amertume puis faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 12 minutes (ou selon le paquet), égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites cuire les pavés de saumon au four pendant 10-15 minutes à 180 degrés.
- Pressez le citron pour récupérer le jus.
- Versez le jus de citron sur le quinoa chaud puis ajoutez l'origan, du sel et du poivre et mélangez bien.
- Répartissez dans chaque assiette le quinoa citronné, un pavé de saumon.

Midi : 1 portion + 150g légumes



Et maintenant... *à toi de jouer!*

Tu as maintenant toutes les bases pour avancer.
Des recettes **simples, rapides...** et surtout **efficaces.**



Pas de régime.
Pas de frustration.

*Juste des habitudes simples
qui marchent.*



PASSE À L'ÉTAPE SUIVANTE



MENUS COMPLETS
sur 4 semaines



LISTE DE COURSES
gagne du temps chaque semaine



SUIVI DE PROGRESSION
visualise tes résultats facilement



VIDÉOS EXPLICATIVES
des conseils clairs pour t'accompagner

Accède à ton
programme complet ici

SCANNE MOI !



Scanne le **QR code** avec ton téléphone
pour y accéder instantanément !



clemence-et-romain.lovable.app/programme-ete



Merci pour ta confiance



Clémence Alaux
Diététicienne nutritionniste



+ de 1000 personnes accompagnées
vers une alimentation saine et durable

N'oublie pas :
chaque petit pas compte.
Sois fière de toi !



Plaisir



Équilibre



Bien-être



Résultats

À toi de créer la *meilleure version de toi-même!*



👤 9. (GROS BONUS) → QR codes vers vidéos

Ça = niveau premium direct.

☞ Sur certaines recettes :

QR code → vidéo rapide

QR code → explication nutrition

☞ Là tu passes de :

PDF → expérience digitale

📊 7. Un suivi visuel

Les gens adorent voir leur progression.

Ajoute :

tracker semaine (poids / énergie / faim)

check-list quotidienne

☞ Ça transforme ton PDF en outil actif

🔧 4. Le système de remplacement (game changer)

C'est LE truc que 99% des ebooks n'ont pas.

☞ Exemple :

Protéines :

poulet → thon → œufs → tofu

Féculents :

riz → pâtes → quinoa → pommes de terre

☞ Résultat :

→ ton programme devient flexible = durable

Actuellement tu expliques bien...

☞ Mais il te faut un truc que les gens peuvent résumer comme

"J'applique LA méthode Clémence"

À ajouter :

1 page : "La méthode en 3 étapes"

1 visuel type framework :

Assiette idéale

Fréquence

Organisation semaine

☞ Objectif : qu'ils puissent l'expliquer à quelqu'un