

GUIDE POUR LES MAMANS

Le petit déjeuner salé

et bouger simplement

60 recettes · une séance de 10 minutes · exercices pour la diastase



Ludmila · coach nutrition & fitness

@ludmila_coachnutrition

BIENVENUE

Qui je suis

Je m’appelle Ludmila. Je suis coach nutrition certifiée et instructrice fitness au féminin diplômée. Je suis aussi maman de deux garçons : je connais les journées qui changent de programme et le manque de temps pour soi.



Il y a cinq ans, après mes deux grossesses, j’ai perdu 30 kg, seule, sans régime. Depuis, je maintiens mon poids. Ce qui m’a aidée, ce sont de petites habitudes que je pouvais garder avec deux enfants à la maison.

En tant que coach, j’ai surtout appris à comprendre mon corps. Ma silhouette est gynoïde : je stocke plus facilement au niveau des hanches et des cuisses, et mon corps ne réagit pas comme celui des autres. C’est souvent là que beaucoup de femmes se trompent : elles copient le programme d’une autre.

De la Moldavie à l’Italie, puis au Luxembourg, en Espagne et en France, je vis aujourd’hui au Québec avec mon mari et nos deux garçons. Chaque pays, un nouveau rythme : ces habitudes m’aident à garder mon équilibre, même quand tout change autour de moi.

Une précision importante

Mon parcours m’appartient : chaque corps est différent. Ce guide ne promet pas de perte de poids et ne remplace pas un suivi médical. Il te donne des repères simples pour commencer.

MON PARCOURS

Ma transformation



Ces photos, c'est mon vrai parcours : moins 30 kg après mes deux grossesses, et un poids que je garde depuis cinq ans.

Je ne l'ai pas fait avec un régime. J'ai changé mes habitudes, une à une : le petit déjeuner salé, le mouvement au quotidien, et surtout, j'ai appris à comprendre mon corps.

Ton corps, ton rythme

Mes photos montrent mon parcours, pas une promesse : ton corps, ton histoire et ton rythme sont différents.

Ludmila · coach nutrition & fitness · @ludmila_coachnutrition

MON APPROCHE

Manger et bouger, un même équilibre

Ce guide réunit mes deux métiers : comprendre ce qu'on met dans l'assiette et bouger un peu chaque jour, simplement, à la maison.

Dans l'assiette

Je cherche des repas simples, avec des protéines, des fibres, des légumes et des associations alimentaires faciles à reproduire.

Dans le quotidien

Je fais une place à la marche et aux exercices courts, sans attendre une journée parfaitement organisée.

Manger ne se mérite pas par le sport. Une séance ne sert pas à compenser un repas. Ce sont deux habitudes complémentaires, à ajuster à ta faim, à ton énergie et à ta santé.

UNE MAMAN, UN RYTHME RÉEL

Ma routine du matin

Voici comment commencent mes journées. Rien de parfait : un enchaînement simple, que je peux tenir même les matins pressés.

1. **Dire merci**
   Dès que je me réveille, je prie et je dis merci pour ce que j'ai. C'est ma façon de commencer la journée dans le calme.

2. **Un verre d'eau**
   Je bois un grand verre d'eau : nature, avec un peu de citron, ou avec 1 c. à café de graines de chia que je laisse gonfler quelques minutes.

3. **La maison se réveille**
   Pendant ce temps, je lance une machine à laver et je prépare les enfants.

4. **Étirements et respiration**
   Quelques minutes d'étirements et de respiration profonde, pour réveiller le corps en douceur.

5. **Mon petit déjeuner salé**
   Puis je prépare mon petit déjeuner salé. Les protéines, avec les fibres et les légumes, aident à limiter les pics de sucre dans le sang et me tiennent rassasiée jusqu'au déjeuner.

Des jours différents

Certains jours, je n'y arrive pas. Je reprends ensuite, sans chercher à rattraper ni à me punir. Ma routine peut t'inspirer ; la tienne peut être différente.

MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ce guide

Je te conseille de commencer petit. Tu n'as pas besoin de modifier tous tes repas ni de suivre toutes les séances dès cette semaine.

1

Choisis un petit déjeuner

Repère une recette salée dont tu as déjà les ingrédients. Ajuste les quantités à ta faim.

2

Teste une association

Ajoute du citron à tes lentilles ou un filet d'huile d'olive à tes légumes. Observe surtout ce qui te plaît.

3

Fais une courte séance

Après les précautions de reprise, choisis quelques mouvements ou une promenade.

Les recettes sont des bases à adapter aux goûts, allergies et besoins de la famille. Les temps indiqués sont approximatifs.

Partie 1 : Comprendre le petit déjeuner

Composer plutôt que compter.

Des repères que tu peux garder

Je commence par les bases : ce qui rassasie, les familles d'aliments et la place des légumes dès le matin. Tu découvriras aussi comment utiliser ta main comme repère de portion, sans balance ni calcul permanent.

Le petit déjeuner salé est une possibilité, pas une obligation. Un matin sucré peut lui aussi être équilibré. Ce qui compte, c'est la composition du repas, ton appétit et l'ensemble de tes habitudes.

Garde une question simple en tête : qu'est-ce que je peux ajouter pour rendre mon assiette plus nourrissante et agréable ?

À retrouver : protéines · fibres · portions · céréales et graines · étiquettes.

COMPRENDRE LE PETIT DÉJEUNER

Pourquoi essayer le salé le matin

Je propose le salé pour varier les habitudes et donner plus facilement une place aux protéines et aux légumes. Remplacer un petit déjeuner très sucré peut aussi réduire les sucres ajoutés dès le réveil.

Une satiété intéressante

Les protéines au petit déjeuner peuvent augmenter la satiété. Œufs, fromage blanc nature ou légumineuses offrent plusieurs possibilités.

Une matinée plus confortable

Avec des fibres et un repas adapté à ta faim, tu peux ressentir une énergie plus régulière. La réponse varie selon les personnes.

Salé ne signifie pas automatiquement équilibré : charcuteries et produits très salés ne sont pas indispensables. Commence avec une tartine complète, un œuf et quelques tomates.

Le sucré reste possible : pense à ce qui accompagne le fruit ou les flocons.

DES REPÈRES COMPLÉMENTAIRES

Les trois familles d'aliments

Pour construire mes petits déjeuners, je pense à trois repères pratiques. Ils ne constituent pas une classification complète : un même aliment peut apporter plusieurs nutriments.

Les protéines

Œufs, fromage blanc, sardines et légumineuses contribuent notamment à l’entretien des tissus. Je varie leurs sources au fil de la semaine.

Les bons gras

Avocat, huile d’olive et noix apportent des matières grasses utiles. Une petite quantité peut suffire pour assaisonner ou compléter le repas.

Les fibres

Pain complet, flocons d’avoine et légumes participent à la satiété et au fonctionnement intestinal. Je les augmente progressivement si je suis sensible.

> Lentilles et noix ont plusieurs rôles : aucune case n’est étanche.

UNE ASSIETTE FACILE À COMPOSER

L'assiette du matin en trois temps



1

Des protéines, à combiner

Je choisis un œuf, du fromage blanc ou des sardines selon mon envie.

2

Des fibres

J’ajoute du pain complet ou des flocons d’avoine pour compléter le repas.

3

Un légume ou un fruit

Quelques tomates, du concombre ou un fruit apportent de la variété.

Un filet d’huile d’olive ou quelques noix peuvent compléter l’ensemble. Les portions évoluent avec ta faim, ton activité et ce que tu manges ensuite. Je préfère une base souple à une assiette à reproduire au gramme près.

LA DURÉE COMPTE

Perdre du poids est possible, le garder est le vrai défi

Beaucoup de personnes perdent du poids pendant un temps, puis en reprennent. Ce parcours ne se résume pas à la volonté : le sommeil, l'environnement, la santé et les contraintes quotidiennes comptent aussi.

Des repas que tu peux refaire

Je privilégie des ingrédients accessibles, des légumes et des repas suffisamment nourrissants, sans régime strict.

Des repères sans contrôle permanent

Ta main peut aider à visualiser une portion. Elle ne remplace ni la faim ni un accompagnement adapté.

Ce guide ne promet pas de perte de poids. Il t'apprend à composer ton assiette et à remettre du mouvement dans ta vie. Si ton poids t'inquiète, un professionnel de santé peut t'aider sans jugement.

UN REPÈRE PRATIQUE

La méthode de la paume : tes mains pour doser

Pas de balance, pas de calcul : tu as toujours ta main avec toi. Ces volumes sont des points de départ à ajuster à ta faim et à tes besoins.



Une paume de protéines

Poisson, poulet ; adapter pour œufs, fromage blanc ou légumineuses.



Un poing ou un creux de glucides

Riz, pâtes, pain complet, flocons d'avoine.



Deux poignées de légumes

Salade ou légumes à chaque repas, selon ta tolérance.



Un pouce de bons gras

Repère visuel pour huile d'olive, avocat ou noix, sans équivalence exacte.

Ces aliments n'ont pas la même densité nutritionnelle. Ce repère ne mesure pas les protéines en grammes.

LE PLACARD QUI AIDE

Les grains et les graines au quotidien

Je garde quelques bases faciles à utiliser. Elles apportent des fibres, de la texture et de la variété, sans demander des recettes compliquées.

Céréales complètes

Flocons d’avoine, riz complet, quinoa, boulgour et pain complet trouvent leur place du matin au soir.

Graines

Chia, lin moulu, courge, tournesol ou sésame se saupoudrent sur le fromage blanc, une salade ou une soupe.

Légumineuses

Lentilles, pois chiches et haricots apportent des fibres et des protéines végétales. Les conserves rincées sont pratiques.

Je commence par de petites quantités si mon ventre est sensible, en buvant régulièrement. Pour les jeunes enfants, adapte la texture des noix et graines afin de limiter le risque d’étouffement.

COMPRENDRE LES QUANTITÉS

Pour environ 30 g de protéines



Un œuf apporte environ 6 g de protéines. Il en faut donc environ 5 pour atteindre 30 g avec les œufs seuls. C’est un calcul de compréhension, pas une consigne pour ton petit déjeuner.

Une combinaison possible

2 œufs, 150 g de fromage blanc et 50 g de sardines égouttées approchent 30 g, selon les produits.

À vérifier simplement

Regarde la teneur sur les emballages : les valeurs et portions réelles varient.

Les besoins sont individuels. Tu n’as pas à atteindre ce chiffre à chaque repas. Je préfère varier les sources et garder de la place pour les légumes et les fibres.

AU MAGASIN

Lire une étiquette sans stress

Je ne cherche pas un produit parfait. Je prends quelques secondes pour comprendre ce que j'achète, surtout lorsque deux produits se ressemblent.

1

La liste des ingrédients

Ils apparaissent par ordre de poids décroissant. Je regarde d'abord ce qui arrive en tête.

2

Les sucres ajoutés

Sucre, miel et sirops peuvent être ajoutés. La ligne « dont sucres » comprend aussi les sucres naturellement présents, comme ceux du lait.

3

Une comparaison utile

Je compare les valeurs pour 100 g, puis la portion que je mange réellement. Je regarde aussi les fibres et le sel.

> Une liste courte peut être pratique, mais sa longueur seule ne dit pas si un aliment est adapté.

Partie 2 :
La synergie alimentaire

Des aliments qui se complètent dans une même assiette.

La synergie alimentaire est le fil rouge de mon guide. Je m'en sers pour rendre les repas plus variés et pour expliquer quelques associations utiles, sans transformer chaque bouchée en exercice scientifique.

Un filet de citron sur les lentilles, un peu d'huile avec les carottes, des légumes à côté des œufs : les gestes sont simples et les ingrédients ordinaires.

Ce que je garde en tête

Toutes les associations n'ont pas le même niveau de preuve. Une possibilité observée en laboratoire ne promet pas un effet sur la santé. Une alimentation variée reste plus importante qu'un duo présenté comme exceptionnel.

Dans les pages suivantes : fer et vitamine C · matières grasses et vitamines · épices · idées du matin.

LE FIL ROUGE DU GUIDE

C'est quoi, la synergie alimentaire ?

Certains aliments se complètent : associés dans la même assiette, ils peuvent aider le corps à mieux utiliser certains nutriments. Je pense à une équipe, où chaque ingrédient apporte quelque chose.

Une interaction bien connue

La vitamine C favorise l'absorption du fer non héminique, celui que l'on trouve notamment dans les légumineuses.

Une complémentarité quotidienne

Protéines, fibres et matières grasses composent un repas plus complet, même sans interaction particulière à démontrer.

Dans mes recettes, le mot « synergie » désigne ces deux idées, en les distinguant. Il ne signifie jamais qu'un mélange guérit, garantit une meilleure digestion ou fait perdre du poids.

Le bon réflexe : varier les aliments, plutôt que chercher le mélange parfait.

UNE ASSOCIATION UTILE

Le fer et la vitamine C

Le fer des aliments n'est pas toujours absorbé de la même façon. La vitamine C peut améliorer l'absorption du fer non héminique, notamment celui des lentilles, pois chiches et haricots.

Lentilles + citron

Je verse le jus de citron après cuisson, dans une salade ou un bol de lentilles.

Omelette + poivron

J'ajoute du poivron cru à côté de l'omelette pour apporter de la vitamine C et du croquant.

L'effet sur le fer de l'œuf est moins simple : je ne présente pas ce duo comme une garantie d'absorption. Il reste une bonne façon d'ajouter des légumes.

> Une fatigue persistante ou une suspicion de carence mérite un avis médical. Une recette ne traite pas une carence en fer.

UN FILET SUFFIT À COMPLÉTER

Les bons gras et les vitamines

Les vitamines A, D, E et K sont liposolubles : elles se dissolvent dans les matières grasses. Un peu de gras dans le repas participe à leur absorption.

Carottes et huile d’olive

Les carottes contiennent du bêta-carotène, que le corps peut transformer en vitamine A. Je les assaisonne avec un filet d’huile.

Tomates et avocat

L’avocat apporte des matières grasses ; les tomates ajoutent de la couleur, de l’eau et des micronutriments.

Légumes et noix

Quelques noix concassées rendent une salade plus gourmande et diversifient les apports.

Il n’est pas nécessaire de multiplier les huiles ou d’ajouter beaucoup de gras. Je cherche une portion agréable, dans un repas varié.

LES ÉPICES AU QUOTIDIEN

Le curcuma et le poivre noir

Le curcuma et le poivre noir sont souvent associés en cuisine traditionnelle. J'aime leur parfum dans les œufs brouillés, les lentilles corail et les légumes rôtis.

Dans ma poêle

J'ajoute une petite pincée de curcuma et une pincée de poivre aux œufs, avec un peu d'huile d'olive et des épinards.

Une prudence importante

La pipérine du poivre peut augmenter la disponibilité de la curcumine dans certaines conditions étudiées. Cela ne démontre pas un bénéfice clinique de cette recette.

Je parle ici d'épices en quantités culinaires, pas de compléments concentrés. Ces derniers peuvent présenter des risques et des interactions avec des médicaments.

Le plaisir et la variété sont déjà de bonnes raisons d'assaisonner.

À GARDER SOUS LA MAIN

Mes associations préférées du matin

Voici cinq idées que j'utilise pour varier. Certaines améliorent l'utilisation d'un nutriment ; d'autres réunissent simplement des apports complémentaires.

Association	Ce qu'elle apporte	Idée d'assiette
Lentilles + citron	Vitamine C et fer végétal	Lentilles, tomate, citron
Carotte + huile d'olive	Caroténoïdes et matières grasses	Carottes râpées, œuf, tartine
Avoine + fromage blanc	Fibres et protéines	Bol nature, pomme, graines
Pain complet + sardines	Fibres, protéines et oméga-3	Tartine, concombre, citron
Œuf + poivron	Protéines et vitamine C	Omelette et poivron cru

Je choisis selon mon placard et mon appétit. Aucun duo n'est obligatoire, et tous ne conviennent pas à chaque personne. En cas d'allergie ou d'inconfort, je remplace l'ingrédient concerné.

Partie 3 : Dix recettes salées

Des produits simples, des légumes et des gestes courts.

Je te propose dix recettes pour changer du petit déjeuner habituel. Œufs, fromage blanc, sardines, pain complet et flocons d'avoine sont les bases ; les légumes apportent couleur et variété.

Chaque recette précise les quantités, le temps approximatif et une association à retenir. Les portions sont indicatives : adapte-les à ta faim, et complète si nécessaire avec une tartine, un fruit ou un laitage.

Pour cuisiner sereinement

Lave les légumes, cuis bien les œufs et conserve les préparations fragiles au réfrigérateur. Pendant la grossesse, choisis des produits laitiers pasteurisés et des œufs bien cuits. Les recettes contiennent parfois lait, gluten, œufs ou poisson.

Je privilégie le goût et la faisabilité, sans chercher un petit déjeuner parfait.

DEUX RECETTES SALÉES

Œufs brouillés crémeux et tartine avocat et œuf



Œufs brouillés crémeux

30 g de protéines

1 personne · 8 minutes

Bats 3 œufs avec 1 c. à soupe de lait et un peu de sel. Fais cuire à feu doux dans 1 c. à café d'huile d'olive, en remuant jusqu'à cuisson complète, encore moelleuse. Sers avec 1 tranche de pain complet, des tomates et 100 g de fromage blanc nature.

Association : protéines des œufs et du fromage blanc, fibres du pain et des légumes.

Tartine avocat et œuf

32 g de protéines

1 personne · 12 minutes

Écrase ½ petit avocat avec du citron et étale-le sur 1 tranche de pain complet. Ajoute 2 œufs durs tranchés, cuits 9 à 10 minutes, et du concombre. Accompagne de 120 g de cottage cheese.

Association : fibres, protéines et matières grasses de l'avocat se complètent.

Protéines estimées avec des valeurs moyennes (table Ciqual) : elles varient selon les produits.

DEUX RECETTES SALÉES

Omelette aux légumes et muffins salés du dimanche



Omelette aux légumes

32 g de protéines

1 personne · 15 minutes

Fais revenir ½ courgette en dés avec 1 c. à café d'huile. Ajoute 3 œufs battus et 30 g d'emmental râpé. Cuis complètement à feu doux. Sers avec 1 tranche de pain complet et quelques lamelles de poivron cru.

Association : protéines, fibres et vitamine C du poivron.

Muffins salés du dimanche

31 g par portion

6 muffins · 15 minutes + 25 minutes au four

Mélange 100 g de farine semi-complète, ½ sachet de levure, 4 œufs, 100 ml de lait, 100 g de dés de jambon, 80 g d'emmental râpé, ½ courgette pressée et 1 carotte râpée. Répartis dans six moules ; cuis à 180 °C. Une portion : 2 muffins et un petit verre de lait (100 ml).

Association : légumes, céréales et protéines. Refroidis, puis congèle en portions.

Protéines estimées avec des valeurs moyennes (table Ciqual) : elles varient selon les produits.

DEUX RECETTES SALÉES

Fromage blanc, concombre et herbes et pain perdu salé



Fromage blanc, concombre et herbes

29 g de protéines

1 personne · 5 minutes

Mélange 250 g de fromage blanc nature, ½ concombre en dés, de la ciboulette et 1 c. à café d'huile d'olive. Poivre légèrement. Accompagne d'1 œuf dur et d'une tranche de pain complet.

Association : protéines du laitage et de l'œuf, fibres du pain et fraîcheur des légumes.

Pain perdu salé

31 g de protéines

1 personne · 12 minutes

Bats 2 œufs avec 100 ml de lait et des herbes. Trempe 2 tranches de pain complet rassis. Fais dorer avec 1 c. à café d'huile, ajoute 30 g d'emmental râpé et cuis l'œuf à cœur.

Association : céréales et protéines. Je complète avec une salade de tomates.

Protéines estimées avec des valeurs moyennes (table Ciqual) : elles varient selon les produits.

DEUX RECETTES SALÉES

Porridge salé et crêpes salées jambon fromage



Porridge salé

33 g de protéines

1 personne · 12 minutes

Fais cuire 50 g de flocons d'avoine avec 200 ml de lait. Ajoute une poignée d'épinards, puis 2 œufs battus. Remue jusqu'à cuisson complète. Termine avec 20 g de parmesan râpé et un peu de citron.

Association : fibres de l'avoine et protéines des œufs, du lait et du parmesan.

Crêpes salées jambon fromage

32 g par personne

2 personnes · 20 minutes

Mélange 80 g de farine, 2 œufs et 160 ml de lait. Cuis quatre petites crêpes dans une poêle légèrement huilée. Garnis avec 120 g de jambon (environ 3 tranches) et 50 g d'emmental râpé ; réchauffe. Ajoute une salade.

Association : protéines, céréales et légumes. Je garde le jambon occasionnel.

Protéines estimées avec des valeurs moyennes (table Ciqual) : elles varient selon les produits.

DEUX RECETTES SALÉES

Tartine sardines, tomate et citron et sardines et légumes rôtis



Tartine sardines, tomate et citron

31 g de protéines

1 personne · 5 minutes

Égoutte 1 boîte de sardines, soit environ 100 g égouttées. Écrase-les avec du citron et répartis sur 1 grande tranche de pain complet. Ajoute 1 tomate tranchée et, si besoin, un petit filet d'huile d'olive.

Association : protéines et oméga-3 des sardines, fibres du pain.

Sardines et légumes rôtis

31 g par personne

2 personnes · 10 minutes + 30 minutes au four

Coupe 1 courgette, 1 poivron et 2 carottes. Mélange avec 1 c. à soupe d'huile ; cuis à 200 °C. Ajoute 2 boîtes de sardines égouttées après cuisson et du citron. Complète avec 2 tranches de pain complet.

Association : légumes, matières grasses et protéines se complètent.

Protéines estimées avec des valeurs moyennes (table Ciqual) : elles varient selon les produits.

Partie 4 : Dix recettes sucrées, avec des produits simples

Le goût sucré a aussi sa place.

Je ne veux pas opposer les petits déjeuners salés et sucrés. Un bol d'avoine, un yaourt et un fruit peuvent constituer une base nourrissante, surtout lorsque protéines et fibres se retrouvent dans le repas.

Ces dix recettes utilisent des produits courants. Les fruits donnent souvent assez de douceur ; le miel reste un sucre ajouté, à doser selon ton goût plutôt qu'à présenter comme indispensable.

Mon repère

Je complète une tartine ou une compote si elle ne me suffit pas. Un fromage blanc, quelques noix moulues ou un œuf peuvent trouver leur place à côté. La synergie reste une affaire de complémentarité, sans obligation de tout réunir.

Pas de miel avant un an. Adapte les textures aux enfants.

DEUX RECETTES SUCRÉES

Porridge pomme et cannelle et yaourt, fruits et noix



Porridge pomme et cannelle

1 personne · 10 minutes

Fais chauffer 40 g de flocons d'avoine avec 180 ml de lait. Ajoute 1 petite pomme en dés et une pincée de cannelle. Remue jusqu'à la texture souhaitée. Verse un peu d'eau si le mélange épaissit trop.

Association : fibres de l'avoine et de la pomme, protéines du lait.

Yaourt, fruits et noix

1 personne · 5 minutes

Verse 150 à 200 g de yaourt nature dans un bol. Ajoute 1 fruit de saison coupé et 15 g de noix concassées. Complète avec des flocons si ta faim le demande.

Association : protéines, fibres et matières grasses dans un même bol.

DEUX RECETTES SUCRÉES

Pancakes banane et avoine et pain perdu à la cannelle



Pancakes banane et avoine

1 personne · 15 minutes

Écrase 1 petite banane. Mélange avec 1 œuf et 40 g de flocons d'avoine mixés. Laisse épaissir quelques minutes. Fais cuire de petits pancakes dans une poêle légèrement huilée, jusqu'à cuisson à cœur.

Association : protéines de l'œuf et fibres de l'avoine.

Pain perdu à la cannelle

1 personne · 12 minutes

Bats 1 œuf avec 80 ml de lait et de la cannelle. Trempe 2 petites tranches de pain rassis. Fais-les dorer des deux côtés avec un peu d'huile, en cuisant bien le centre. Sers avec 1 fruit frais.

Association : pain, œuf, lait et fruit composent un repas varié.

DEUX RECETTES SUCRÉES

Tartine beurre de cacahuète et banane et smoothie banane et lait



Tartine beurre de cacahuète et banane

1 personne · 5 minutes

Étale 1 c. à soupe de beurre de cacahuète sur 1 grande tranche de pain complet. Ajoute ½ banane en rondelles. Choisis une purée de cacahuètes sans sucre ajouté si tu l'apprécies.

Association : fibres du pain et matières grasses des cacahuètes. Un yaourt peut compléter.

Smoothie banane et lait

1 personne · 5 minutes

Mixe 1 petite banane, 200 ml de lait et 20 g de flocons d'avoine. Ajoute, si tu le souhaites, 1 c. à café de miel. Bois tranquillement, sans filtrer.

Association : fibres conservées et protéines du lait. Le miel n'est pas nécessaire.

DEUX RECETTES SUCRÉES

Fromage blanc, miel et noix et crêpes légères aux fruits



Fromage blanc, miel et noix

1 personne · 3 minutes

Verse 200 g de fromage blanc nature dans un bol. Ajoute 15 g de noix concassées et 1 c. à café de miel. Complète avec une petite tranche de pain complet selon ta faim.

Association : protéines du laitage et matières grasses des noix.

Crêpes légères aux fruits

2 personnes · 20 minutes

Fouette 80 g de farine avec 1 œuf et 180 ml de lait. Cuis quatre petites crêpes dans une poêle légèrement huilée. Garnis avec 2 fruits frais coupés. Ajoute du yaourt nature si tu veux.

Association : céréales, protéines et fibres des fruits. « Légères » décrit ici des crêpes fines, sans promesse nutritionnelle.

DEUX RECETTES SUCRÉES

Muffins banane et avoine et compote maison et flocons



Muffins banane et avoine

6 muffins · 10 minutes + 25 minutes au four

Écrase 2 bananes mûres. Ajoute 2 œufs, 150 g de flocons d'avoine mixés, 125 g de yaourt et ½ sachet de levure. Répartis dans six moules. Cuis à 180 °C et vérifie le centre.

Association : fibres de l'avoine et protéines des œufs et du yaourt.

Compote maison et flocons

2 personnes · 20 minutes

Cuis 3 pommes en morceaux avec un fond d'eau et de la cannelle. Écrase. Répartis avec 250 g de yaourt et 40 g de flocons d'avoine, à laisser ramollir.

Association : fruit, céréales et laitage. Refroidis rapidement et conserve au réfrigérateur.

MES RECETTES SIGNATURE

Mes assiettes du matin





Assiette saumon et œufs

34 g de protéines

1 personne · 15 minutes

Fais cuire 2 œufs 8 minutes. Tartine 1 tranche de pain complet avec 30 g de fromage frais, ajoute 60 g de saumon fumé et de l'aneth. Complète avec ½ avocat, du concombre, des radis, de la betterave cuite et quelques fruits rouges.

Association : protéines, bons gras, fibres et couleurs dans la même assiette.

English muffin gourmet

32 g de protéines

1 personne · 10 minutes

Fais revenir 1 tranche de jambon et 2 tranches de bacon 2 à 3 minutes. Grille 1 English muffin coupé en deux et cuis 1 œuf. Garnis avec 1 tranche de fromage, le jambon, le bacon, l'œuf, des épinards, de la roquette et quelques copeaux de parmesan.

Tu trouves les English muffins au rayon pain de mie du supermarché. Je garde le bacon occasionnel.

Ludmila · coach nutrition & fitness · @ludmila_coachnutrition

MES RECETTES SIGNATURE

Avant ma course, et un goûter





Mon petit déjeuner avant ma course de 7 km

29 g de protéines

1 personne · 10 minutes

Fais cuire 3 œufs au plat avec une grosse poignée d'épinards. Sers avec 100 g de myrtilles, 15 g de noix de pécan et 20 g de graines de courge.

Association : protéines des œufs, bons gras des noix et des graines, antioxydants des myrtilles.

Banana bread sans levure, en cuillères

8 parts · 15 minutes + 45 à 50 minutes au four

Écrase 3 bananes bien mûres avec 2 jaunes d'œufs, 4 c. à soupe d'huile (60 ml) et 6 c. à soupe de sucre de canne (80 g environ). Ajoute 12 c. à soupe de farine T55 (180 g environ) et une pincée de sel, et 1 c. à café de cannelle si tu veux. Monte les 2 blancs en neige et incorpore-les délicatement. Enfourne à 180 °C pendant 45 à 50 minutes.

Se conserve 3 à 4 jours au frais, ou se congèle. Ajoute des noix ou des pépites de chocolat.

Ludmila · coach nutrition & fitness · @ludmila_coachnutrition

MES RECETTES SIGNATURE

Mes douceurs aux fruits







Tarte légère à la pêche

6 parts · 20 minutes + cuisson de la pâte

Fais cuire 1 pâte sablée et laisse-la refroidir. Étale 200 g de yaourt grec 0 %, dispose 3 à 4 pêches mûres en tranches, puis ajoute de la menthe, 1 c. à soupe de sirop d'érable et quelques amandes effilées ou pistaches.

Verrine gourmande à la pêche

2 verrines · 10 minutes

Émiette 2 biscuits sablés au fond des verrines. Ajoute de la compote de pêches maison, 150 g de mascarpone léger et 1 pêche fraîche en dés. Termine avec des miettes de biscuit.

Recette fraîche aux fruits

1 bocal · 10 minutes + 30 minutes de cuisson

Lave les fruits de ton choix et fais-les cuire à feu doux 30 minutes. Ajoute du sirop d'érable selon ton goût, verse dans un bocal avec quelques feuilles de menthe. Sers avec des glaçons, en dessert léger ou au goûter.

Ludmila · coach nutrition & fitness · @ludmila_coachnutrition

Salades et légumes, partout dans l'assiette

De la couleur, du croquant, du fondant.

Je donne une grande place aux légumes parce qu'ils se glissent dans beaucoup de repas : tomates avec les œufs, concombre dans le fromage blanc, carottes dans les muffins ou courgettes dans une soupe.

Tu n'as pas besoin de tout manger cru. Les légumes cuits, surgelés nature et conserves peu salées rendent aussi service. Je varie selon la saison, les goûts de la famille et la tolérance digestive.

Une salade peut devenir un repas

J'y ajoute une protéine, du pain complet ou des légumineuses, puis un peu d'huile. Le citron apporte du goût et peut aider à utiliser le fer végétal.

Les quatre recettes suivantes se servent seules en accompagnement ou se complètent selon ta faim.

UN RÉFLEXE SOUPLE

Pourquoi mettre des légumes à chaque repas

Je cherche une place pour les légumes à chaque repas, sans en faire une obligation culpabilisante. Ils apportent de l'eau, des fibres et des vitamines, avec des goûts et des textures très différents.

Du volume et du plaisir

Ils remplissent l'assiette avec une densité énergétique souvent faible. Mais ils ne remplacent pas les protéines ni les féculents.

Une association facile

Légumes + bon gras + protéines : tomates, huile d'olive et œuf, ou courgettes, pois chiches et yaourt.

Une tolérance à respecter

Si les crudités te gênent, essaie de petites portions cuites et augmente progressivement.

Au petit déjeuner, quelques rondelles de concombre peuvent suffire pour commencer. Les restes de légumes cuits font aussi gagner du temps.

DEUX SALADES SIMPLES

Salade de tomates et œuf dur et salade concombre et sardines



Salade de tomates et œuf dur

1 personne · 15 minutes

Cuis 2 œufs 9 à 10 minutes, puis refroidis-les. Coupe 2 tomates. Ajoute les œufs, 1 c. à café d'huile d'olive et du citron. Sers avec du pain complet.

Association : protéines des œufs, légumes et matières grasses de l'huile.

Salade concombre et sardines

1 personne · 5 minutes

Coupe ½ concombre. Ajoute 80 g de sardines égouttées, du citron et des herbes. Selon la conserve, un peu d'huile suffit déjà. Complète avec une tartine.

Association : protéines et oméga-3 du poisson, fibres du pain et du concombre.

DEUX SALADES SIMPLES

Salade de carottes râpées et salade tiède de légumes rôtis



Carottes râpées, orange et noix

2 personnes · 10 minutes

Râpe 3 carottes. Ajoute les morceaux de 1 orange, 20 g de noix concassées et 2 c. à café d'huile d'olive. Mélange avec un peu de jus d'orange.

Association : les matières grasses accompagnent les caroténoïdes. Complète avec une protéine et du pain pour un repas.

Salade tiède de légumes rôtis

2 personnes · 10 minutes + 30 minutes au four

Coupe 1 courgette et 1 poivron. Mélange avec 250 g de pois chiches cuits et 1 c. à soupe d'huile. Cuis à 200 °C, en remuant. Ajoute du citron après cuisson.

Association : fer végétal des pois chiches et vitamine C du citron.

Partie 5 : Dix-neuf boissons maison pour le confort et le plaisir

Je te propose des boissons simples pour varier les saveurs et participer à l'hydratation. Fruits et légumes apportent des vitamines utiles au fonctionnement normal de la peau, sans garantie sur son apparence.



L'eau reste ma base

Les jus sont à garder occasionnels, en petites quantités : ils contiennent peu de fibres et des sucres libres. Les smoothies non filtrés conservent davantage de fibres, mais ne remplacent pas systématiquement les fruits entiers.

Le confort reste personnel

Citron et gingembre peuvent gêner en cas de reflux. Adapte, dilue ou choisis de l'eau seule. Aucune boisson ne traite un trouble digestif. Les recettes sont pour un verre, sauf indication contraire.

Pas de miel avant un an. Lave les produits et consomme les boissons fraîches rapidement.

DEUX BOISSONS MAISON

Jus carotte-orange et jus carotte-gingembre



Jus carotte-orange

1 petit verre · 5 minutes

Passe 1 carotte lavée à l'extracteur, puis ajoute le jus de 1 petite orange. Dilue avec un peu d'eau si tu le souhaites. Sans extracteur, mixe avec de l'eau et garde la pulpe.

Association : caroténoïdes de la carotte et vitamine C de l'orange.

Jus carotte-gingembre

1 petit verre · 5 minutes

Passe 2 petites carottes et une fine rondelle de gingembre à l'extracteur. Ajoute de l'eau selon ton goût. Commence avec très peu de gingembre.

À retenir : le gingembre parfume, sans garantir un effet digestif. Je garde une place aux carottes entières dans les repas.

DEUX BOISSONS MAISON

Eau citronnée au gingembre et orange-citron pressés



Eau citronnée au gingembre

1 verre · 5 minutes + infusion

Ajoute 2 fines rondelles de gingembre et 1 rondelle de citron dans 250 ml d'eau. Laisse parfumer au frais, puis retire les morceaux si tu préfères.

Association : deux parfums pour rendre l'eau agréable. Cette dilution apporte peu de vitamines.

Orange-citron pressés

1 petit verre · 5 minutes

Presse 1 orange et ¼ de citron. Ajoute un peu d'eau et conserve la pulpe. Sers avec le petit déjeuner plutôt qu'en remplacement du repas.

Association : les agrumes apportent de la vitamine C. Leur acidité peut irriter un estomac sensible ; l'eau seule reste une bonne option.

DEUX BOISSONS MAISON

Smoothie carotte-pomme et infusion gingembre-citron-miel



Smoothie carotte-pomme

1 verre · 8 minutes

Mixe 1 petite carotte finement râpée, ½ pomme et 150 à 200 ml d'eau. Utilise un blender adapté ; une carotte cuite refroidie convient aussi. Ne filtre pas.

Association : fibres de la pomme et caroténoïdes de la carotte. Bois lentement selon ta tolérance.

Infusion gingembre-citron-miel

1 tasse · 10 minutes

Fais infuser 2 fines rondelles de gingembre dans 250 ml d'eau chaude. Laisse tiédir, puis ajoute un peu de citron et, si souhaité, 1 c. à café de miel.

À retenir : chaleur et saveur peuvent être agréables, sans effet thérapeutique promis. Le miel reste facultatif et interdit avant un an.

DEUX BOISSONS MAISON

Eau concombre-menthe-citron et jus orange-carotte-curcuma



Eau concombre-menthe-citron

2 verres · 5 minutes + infusion

Place 6 rondelles de concombre, 4 feuilles de menthe et 2 rondelles de citron dans 500 ml d'eau. Laisse au frais 30 minutes et consomme dans la journée.

Association : des saveurs fraîches pour varier l'eau, sans apport important en fibres.

Jus orange-carotte-curcuma

1 petit verre · 5 minutes

Associe le jus de 1 petite orange et de 1 carotte. Mélange avec une petite pincée de curcuma culinaire. Dilue selon ton goût.

Association : vitamine C et caroténoïdes. Le curcuma ajoute surtout un parfum ; cette boisson ne remplace pas un repas ni des légumes entiers.

DEUX BOISSONS MAISON

Boisson chaude citron-gingembre et smoothie orange-banane



Boisson chaude citron-gingembre

1 tasse · 10 minutes

Verse 250 ml d'eau chaude sur 2 fines rondelles de gingembre. Laisse infuser 5 minutes. Attends que l'eau tiédisse avant d'ajouter 1 c. à café de jus de citron.

À retenir : une boisson parfumée sans sucre ajouté, à éviter si elle accentue ton reflux.

Smoothie orange-banane

1 verre · 5 minutes

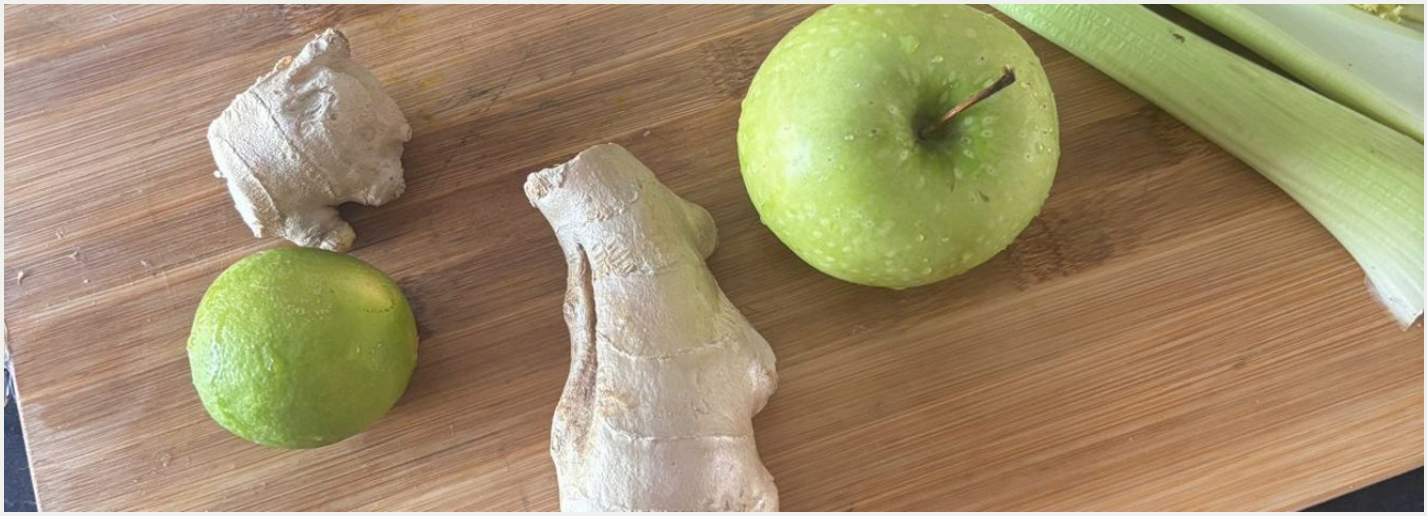
Mixe la chair de 1 petite orange pelée avec ½ banane et 100 ml d'eau. Garde la pulpe et ajuste l'eau pour obtenir une texture fluide.

Association : fibres conservées et vitamine C. Je le sers avec un aliment protéiné, par exemple un yaourt, si le petit déjeuner en manque.

MES CENTRIFUGÉS

Cinq centrifugés de couleur

Je les prépare à la centrifugeuse, avec des fruits et légumes lavés. Je les bois aussitôt, en petite quantité, de préférence avec un repas : un jus garde moins de fibres que le fruit entier.



Jus vert et chia

1 verre · 10 minutes + 10 minutes de repos

Passe à la centrifugeuse 3 branches de céleri, 1 pomme verte, 1 kiwi pelé, ½ citron vert pelé et 1 fine rondelle de gingembre. Verse dans un verre, ajoute 1 c. à café de graines de chia, mélange et laisse gonfler 10 minutes en remuant une fois.

Association : vitamine C du citron et fibres des graines de chia, qui manquent souvent aux jus.

Jus pomme et gingembre

1 petit verre · 5 minutes

Passe à la centrifugeuse 2 pommes, ½ citron pelé et 1 petite rondelle de gingembre frais, environ 1 cm. Commence avec très peu de gingembre, puis ajuste à ton goût.

À retenir : le gingembre parfume et réveille ; il peut gêner en cas de reflux.

Lave toujours les fruits et légumes, et bois les jus aussitôt préparés.

MES CENTRIFUGÉS

Deux centrifugés colorés





Jus Énergie betterave et épinards

1 verre · 8 minutes

Lave et coupe 1 pomme, 1 kiwi, 1 poignée d'épinards, 1 petite betterave, 2 à 3 cm de gingembre et ½ citron. Passe tout à la centrifugeuse, ajoute quelques feuilles de menthe et un peu d'eau ou d'eau de coco si tu veux. Mélange et sers aussitôt.

Bon à savoir : la betterave peut colorer les urines ou les selles en rose. C'est sans gravité.

Jus orange et pomme

1 verre · 5 minutes

Passe à la centrifugeuse 2 oranges pelées, en gardant un peu de peau blanche, et 1 pomme. Ajoute quelques feuilles de menthe si tu aimes. Bois-le aussitôt, avec ton petit déjeuner.

Association : vitamine C de l'orange, à boire avec un repas qui contient du fer végétal.

Lave toujours les fruits et légumes, et bois les jus aussitôt préparés.

MES CENTRIFUGÉS

Un centrifugé rose et un shot

Jus rose fraises et framboises

1 verre · 8 minutes

Passe à la centrifugeuse 150 g de fraises équeutées, 50 g de framboises et 1 pomme. Les petits fruits donnent peu de jus : la pomme apporte du volume. Sans centrifugeuse, mixe avec un peu d'eau et garde la pulpe.

Association : fruits rouges et pomme, pour une couleur douce sans sucre ajouté.

Shot gingembre, curcuma et citron

2 petits shots · 5 minutes

Passe à la centrifugeuse 3 cm de gingembre frais, 2 cm de curcuma frais et 1 citron pelé. Sans curcuma frais, ajoute ½ c. à café de curcuma en poudre. Ajoute une pincée de poivre noir, mélange et bois en petit shot.

À retenir : c'est très fort, commence petit. Si tu prends un traitement, notamment anticoagulant, demande conseil.

Mes repères pour les jus

Un petit verre suffit. Je garde les fruits entiers dans ma journée. Pendant la grossesse, je lave très bien les produits et je bois le jus tout de suite.

Lave toujours les fruits et légumes, et bois les jus aussitôt préparés.

MES BOISSONS DU QUOTIDIEN

Trois boissons pour ma journée



Boisson du matin

1 grand verre · 5 minutes

Mélange 150 ml d'eau de coco, 120 ml de jus de concombre, 8 à 10 feuilles de menthe fraîche, 15 ml de jus de citron vert et une pincée de sel. Sers bien frais.

Pour bien s'hydrater au réveil, sans caféine.

Boisson du soir

1 grand verre · 5 minutes + infusion

Prépare 200 ml de thé à la camomille et laisse-le refroidir. Ajoute 15 ml de jus de citron vert, 10 ml de miel et 4 à 6 glaçons.

Un moment calme avant de dormir. Si tu ajoutes du magnésium en poudre, demande conseil à ton pharmacien, surtout pendant la grossesse ou l'allaitement.

Boisson de récupération

1 grand verre · 5 minutes

Mélange 150 ml d'eau de coco, 120 ml de jus d'ananas, 120 ml d'eau pétillante, 15 ml de jus de citron vert et une pincée de sel marin.

Pour se réhydrater après le sport ou une grosse journée.

Ludmila · coach nutrition & fitness · @ludmila_coachnutrition

POUR LES AUTRES REPAS

Cinq soupes et cinq plats équilibrés

Les mêmes repères, du matin au soir.

Je prolonge ici les habitudes du petit déjeuner : une protéine, des légumes et des féculents ou d’autres sources de fibres. Les lentilles, le pain complet, le riz et les pâtes complètes rendent ces repas faciles à compléter.

Une soupe de légumes seule ne constitue pas toujours un repas suffisant. Dans chaque proposition, je précise un accompagnement pour apporter les éléments manquants.

Un peu d’organisation

Je cuisine volontiers plusieurs portions, refroidis rapidement les restes et les place au réfrigérateur. Je congèle ce que je ne mangerai pas rapidement. Pour les repas suivants, je réchauffe soigneusement la portion nécessaire.

Quantités prévues pour deux personnes. Les temps incluent la cuisson, sauf indication contraire.

DEUX SOUPES · 2 PERSONNES

Soupe de carottes et gingembre et soupe de courgettes



Soupe de carottes et gingembre

30 minutes

Fais revenir 1 oignon dans 2 c. à café d'huile. Ajoute 400 g de carottes, une fine rondelle de gingembre et 500 ml d'eau. Cuis 20 minutes puis mixe. Sers avec 1 œuf dur par personne et du pain complet.

Association : huile et caroténoïdes ; œuf et pain complètent.

Soupe de courgettes et fromage frais

25 minutes

Cuis 2 courgettes et 1 pomme de terre dans 500 ml d'eau, environ 20 minutes. Mixe avec 60 g de fromage frais pasteurisé. Ajoute des haricots blancs cuits et une tartine selon ta faim.

Association : légumes, féculent et protéines complémentaires.

DEUX SOUPES · 2 PERSONNES

Soupe de lentilles corail et soupe de poireaux



Soupe de lentilles corail

30 minutes

Fais revenir 1 oignon avec 2 c. à café d'huile. Ajoute 120 g de lentilles corail rincées, 2 carottes, du cumin et 700 ml d'eau. Cuis 20 minutes. Mixe si tu veux et ajoute du citron au service.

Association : vitamine C du citron et fer végétal. Complète avec du pain complet.

Soupe de poireaux et pommes de terre

30 minutes

Lave soigneusement 2 poireaux. Coupe-les avec 2 petites pommes de terre. Cuis dans 600 ml de bouillon peu salé, puis mixe. Accompagne chaque bol de fromage blanc aux herbes et d'une tartine.

Association : légumes, féculents et protéines du laitage.

UNE SOUPE ET UN PLAT · 2 PERSONNES

Soupe de tomates et poulet et légumes rôtis



Soupe de tomates maison

30 minutes

Fais revenir 1 oignon avec 2 c. à café d'huile d'olive. Ajoute 600 g de tomates, 200 ml d'eau et du basilic. Cuis 20 minutes puis mixe. Accompagne de tartines complètes au fromage frais et de pois chiches.

Association : huile et caroténoïdes des tomates.

Poulet et légumes rôtis

40 minutes

Dispose 250 g de blanc de poulet en morceaux, 1 courgette et 1 poivron dans un plat. Mélange avec 1 c. à soupe d'huile. Cuis environ 30 minutes à 200 °C, jusqu'à cuisson complète du poulet. Sers avec du boulgour.

Association : protéines, légumes et fibres des céréales.

DEUX PLATS · 2 PERSONNES

Bol de lentilles et poisson blanc



Bol de lentilles et légumes

15 minutes avec lentilles déjà cuites

Mélange 300 g de lentilles cuites, 1 carotte râpée et 2 tomates. Ajoute 2 œufs durs, 2 c. à café d'huile et le jus de ½ citron. Sers tiède ou froid.

Association : la vitamine C accompagne le fer végétal des lentilles.

Poisson blanc et légumes vapeur

25 minutes

Fais cuire à la vapeur 300 g de poisson blanc, 1 petit brocoli et 2 carottes, en adaptant le temps à leur taille. Vérifie la cuisson du poisson et les arêtes. Ajoute citron et 2 c. à café d'huile. Sers avec du riz complet.

Association : protéines, légumes et féculent se complètent.

DEUX PLATS · 2 PERSONNES

Pâtes complètes au thon et riz, œuf et légumes



Pâtes complètes, thon et courgettes

20 minutes

Cuis 140 g de pâtes complètes sèches. Fais revenir 2 petites courgettes avec 1 c. à soupe d'huile. Ajoute 140 g de thon égoutté, puis les pâtes et un peu d'eau de cuisson. Réchauffe et citronne.

Association : fibres des pâtes, protéines du poisson et légumes.

Riz, œuf et légumes sautés

25 minutes

Cuis 120 g de riz sec. Fais sauter 300 g de légumes de saison avec 1 c. à soupe d'huile. Ajoute 3 œufs battus et cuis complètement, puis incorpore le riz.

Association : céréales, protéines et légumes. Refroidis vite les restes de riz et conserve-les au réfrigérateur.

Partie 6 : Bouger simplement à la maison

Quelques minutes peuvent être un début.

Avec ma casquette d'instructrice fitness, je te propose des mouvements simples, sans matériel sportif. Le but est de retrouver des gestes et une régularité compatibles avec ta vie de maman.

Tu peux commencer par marcher, puis essayer un exercice à la fois. Les séries indiquées sont des repères modérés, pas un minimum à atteindre. Le repos fait partie de la séance.

Avant toute reprise

Après une grossesse, un accouchement ou en cas de problème de santé, demande l'avis de ton médecin. Une rééducation ou un accompagnement adapté peut être nécessaire, notamment pour le périnée et la paroi abdominale.

Les schémas illustrent les mouvements ; ils ne remplacent pas une correction individuelle.

DU MOUVEMENT DANS LA VRAIE VIE

Le mouvement quand on est maman

Je sais qu'une longue séance n'entre pas toujours dans une journée de famille. Pour commencer, 5 à 15 minutes peuvent suffire à créer un rendez-vous réaliste avec le mouvement.

Sans salle

Un peu d'espace dégagé, un mur stable et une tenue confortable permettent déjà plusieurs exercices.

Sans tout regrouper

Une promenade et quelques mouvements à un autre moment peuvent être plus faciles qu'une séance entière.

Sans rattrapage

Si une journée passe sans séance, je reprends au prochain moment possible.

Mieux vaut peu, mais régulièrement. Ces débuts ne résument pas tous les besoins d'activité physique : ils ouvrent une porte, à faire évoluer progressivement.

SÉCURITÉ ET CONFORT

Avant de commencer

Je dégage le sol, éloigne les jouets et vérifie que le mur ou l'appui est stable. Je garde assez de place pour bouger sans heurter un meuble.

1

Deux minutes d'échauffement

Marche sur place, mobilise doucement les chevilles et fais des cercles d'épaules. L'amplitude reste confortable.

2

Une respiration libre

Souffle pendant l'effort, sans bloquer ta respiration. Réduis les répétitions si tu perds ta technique.

3

Le droit de s'arrêter

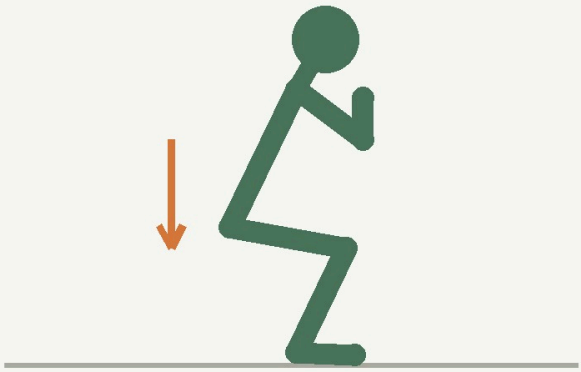
Arrête en cas de douleur, vertige, fuite urinaire ou pesanteur pelvienne et demande conseil.

⚠ Après grossesse ou accouchement, ou en cas de problème de santé, demande l'avis de ton médecin avant la reprise. Une douleur thoracique ou un malaise nécessite une aide médicale rapide.

LES JAMBES · À TON RYTHME

Squats et fentes

Squat
hanches en arrière, dos long



Fente
genou avant au-dessus de la cheville



Squats

Écarte les pieds à une largeur confortable. Recule les hanches comme pour t'asseoir, garde le dos dans une position naturelle et les genoux dans la direction des pieds. Remonte en soufflant.

Repère : **2 séries de 10**, avec une pause. Descends moins bas si nécessaire.

Fentes

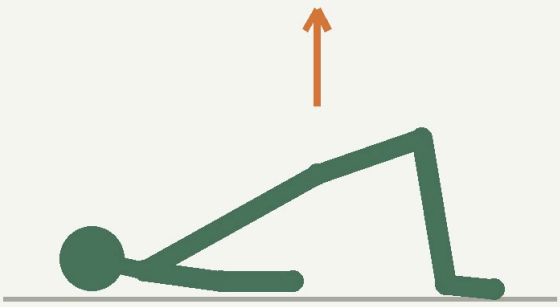
Fais un grand pas en avant. Plie les deux genoux sans chercher le sol, puis reviens doucement. Un mur proche peut aider à l'équilibre.

Repère : **2 séries de 8 par jambe**. Commence avec moins de répétitions si besoin. Aucun mouvement ne doit provoquer de douleur.

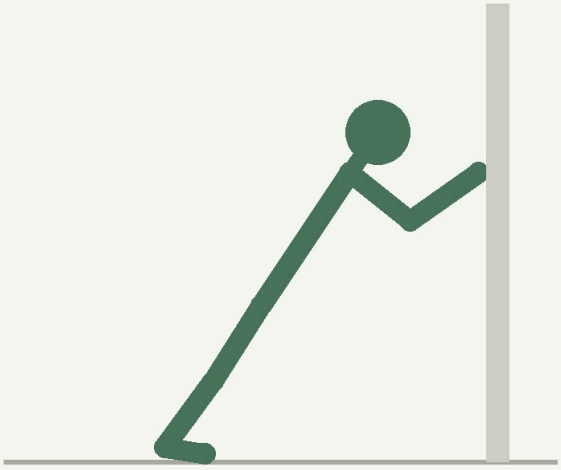
HANCHES ET HAUT DU CORPS

Pont fessier et pompes au mur

Pont fessier
je souffle en montant le bassin



Pompes au mur
corps aligné, bras à hauteur d'épaules



Pont fessier

Allonge-toi sur une surface confortable, genoux pliés et pieds au sol. Souffle en montant le bassin, sans creuser le bas du dos. Redescends lentement.

Repère : **2 séries de 12**. Une petite amplitude suffit pour débuter.

Pompes au mur

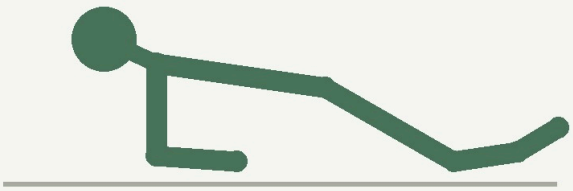
Place les mains contre un mur stable, à hauteur des épaules. Recule légèrement les pieds. Plie les bras en gardant le corps aligné, puis repousse en soufflant.

Repère : **2 séries de 10**. Rapproche les pieds du mur pour faciliter. Prends une pause entre les séries et arrête si une douleur apparaît.

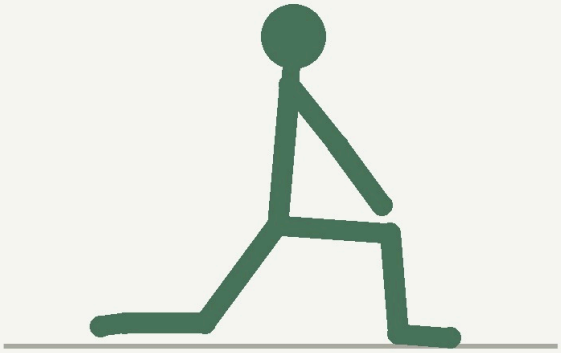
RESPIRER ET RELÂCHER

Gainage doux et étirements

Gainage sur les genoux
tête, épaules et bassin alignés



Étirement du matin
doucement, sans forcer



Gainage sur les genoux

Pose les avant-bras et les genoux au sol. Aligne tête, épaules et bassin, sans retenir ton souffle. Tiens **15 à 20 secondes, 3 fois**, avec du repos.

Raccourcis la tenue si nécessaire. Si le ventre bombe, si tu ressens une pression pelvienne ou si tu reprends après grossesse, demande une adaptation professionnelle.

Étirements du matin

Mobilise doucement le dos, les jambes et les épaules. Tiens environ **30 secondes chacun**, en respirant tranquillement, sans rebond ni douleur.

Je cherche une sensation légère d'étirement, jamais une amplitude forcée. Tu peux rester assise pour les épaules et le haut du dos.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

La diastase abdominale

Pendant la grossesse, les deux muscles grands droits de l'abdomen s'écartent pour laisser la place au bébé. C'est normal. Chez beaucoup de femmes, l'écart se réduit dans les mois qui suivent ; chez d'autres, il persiste : c'est la diastase des grands droits.

Comment vérifier chez toi

1. **Allongée**
   Sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.

2. **Les doigts**
   Pose deux ou trois doigts à plat sur la ligne du milieu, juste au-dessus du nombril.

3. **La tête**
   Soulève doucement la tête et les épaules, puis observe.

4. **Le signe**
   Si tes doigts s'enfoncent dans un écart de plus de deux doigts, ou si le ventre forme une « bosse » au milieu, parles-en à un professionnel.

Au début, j'évite

Les mouvements qui font bomber ou pointer le ventre, porter lourd en bloquant ma respiration, et me relever d'un coup quand je suis allongée : je passe d'abord sur le côté.

Je consulte si

J'ai des fuites urinaires, une sensation de lourdeur dans le bas-ventre, une douleur, ou un écart qui ne diminue pas.
Parles-en à une sage-femme, à un kinésithérapeute ou à un physiothérapeute spécialisé en rééducation périnéale.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Cinq exercices doux pour la diastase

Je commence après l'accord de mon médecin ou de ma sage-femme, souvent à la visite post-natale. Je respire tout le temps : j'expire pendant l'effort.

1. **Respiration 360°**
   Allongée, mains sur les côtes : j'inspire par le nez en ouvrant les côtes sur les côtés, puis j'expire longuement par la bouche. 5 respirations.

2. **Le ventre profond**
   Sur l'expiration, je rentre doucement le bas du ventre vers la colonne, comme pour fermer un jean, et je garde 5 secondes en respirant. 10 fois.

3. **Bascule du bassin**
   Allongée, genoux pliés : sur l'expiration, j'aplatis doucement le bas du dos au sol, puis je relâche. 10 fois.

4. **Glissé de talon**
   Ventre engagé, je fais glisser un talon au sol jusqu'à tendre la jambe, puis je reviens. 8 fois de chaque côté.

5. **Pas au sol**
   Jambes pliées en l'air à angle droit, je descends un pied pour toucher le sol, puis je remonte, sans cambrer le dos. 6 fois de chaque côté.

Le bon signal

Si ton ventre bombe, si tu ressens une lourdeur, une fuite ou une douleur : arrête, reviens à l'exercice précédent et demande conseil. Je te propose cette routine de 10 minutes 3 à 4 fois par semaine.

Ludmila · coach nutrition & fitness · @ludmila_coachnutrition

UNE SÉANCE COURTE

Ma séance de 10 minutes

Après avoir vérifié que la reprise est adaptée, je règle un minuteur. Je réduis les répétitions pour garder une respiration confortable ; les pauses font partie du temps prévu.

Durée	Ce que je fais
2 minutes	Marche sur place et cercles d’épaules
6 minutes	Squats, fentes et pont fessier, en alternant mouvements et repos
2 minutes	Étirements doux et retour au calme

Un exemple de semaine

Jours	Mouvement
Lundi, mercredi, vendredi	Séance de 10 minutes
Mardi, jeudi	Marche avec les enfants
Samedi, dimanche	Promenade douce selon l’énergie

Je peux déplacer une séance ou choisir uniquement la marche. En cas de fatigue inhabituelle ou de douleur, je m’arrête plutôt que terminer le minuteur.

LE QUOTIDIEN EN FAMILLE

Bouger avec les enfants

Je n’attends pas toujours d’être seule pour bouger. Les enfants peuvent participer à une promenade ou à un jeu, sans transformer ce moment en entraînement obligatoire.

Marcher après le petit déjeuner

Un petit tour dehors, un trajet à pied ou une promenade avec la poussette comptent déjà.

Danser dans le salon

Je choisis une chanson et nous bougeons librement, sur un sol dégagé.

Faire un jeu de mouvements

Marcher comme un animal ou s’asseoir puis se relever peut devenir un jeu adapté à leur âge.

Je garde les enfants à distance pendant les exercices au sol et je ne les utilise pas comme charge. Leur sécurité et leur envie passent avant le programme.

Partie 7 : Mon quotidien

Préparer un peu, adapter beaucoup.

Dans ma vie de maman, les habitudes les plus utiles sont celles qui restent possibles quand le programme change. Une boîte de lentilles, quelques œufs et des légumes prêts à cuisiner peuvent simplifier un repas.

Je ne prépare pas toute ma semaine au détail près. Je garde des bases, je réutilise les restes en respectant leur conservation et j'accepte de refaire les mêmes recettes.

Un cadre souple

Les prochaines pages proposent une organisation du matin et une semaine type à adapter. Ce tableau est une suggestion, pas le relevé exact de mes journées ni un programme personnalisé. La faim, le sommeil et les besoins de la famille restent mes premiers repères.

Mon fil rouge reste le même : des aliments qui se complètent et du mouvement accessible.

GAGNER QUELQUES GESTES LE MATIN

Les matins pressés des mamans

Quand le réveil est mouvementé, je préfère avoir une base prête plutôt que chercher une nouvelle recette. La veille, quelques gestes peuvent enlever des décisions au matin.

1

Préparer la veille

Je lave les légumes, prépare un bol de fromage blanc ou sors les ingrédients secs. Les aliments fragiles restent au réfrigérateur.

2

Utiliser le congélateur

Les muffins salés refroidis se congèlent en portions. Je les décongèle au réfrigérateur et les réchauffe soigneusement.

3

Faire participer les enfants

Selon leur âge, ils peuvent laver un fruit, mélanger des flocons ou poser les couverts, sous surveillance.

> Mon duo de secours : pain complet et fromage blanc, avec du concombre ou un fruit. Simple reste suffisant pour commencer.

UNE PROPOSITION À ADAPTER

Ma semaine type : manger et bouger

Voici une semaine possible à partir du guide. L'eau reste la boisson principale ; jus et smoothies sont des options en petites portions, pas une obligation quotidienne.

Jour	Petit déjeuner	Boisson	Mouvement
Lun.	Œufs, pain, tomates	Eau	Séance 10 min
Mar.	Fromage blanc, concombre	Infusion gingembre	Marche
Mer.	Porridge pomme	Eau	Séance 10 min
Jeu.	Tartine sardines, tomate	Eau menthe	Promenade
Ven.	Omelette aux légumes	Petit jus carotte-orange	Séance 10 min
Sam.	Pancakes et yaourt	Eau	Danse en famille
Dim.	Muffins salés, crudités	Eau citronnée	Marche douce

Je complète les portions selon ma faim et je permute les jours librement. Les légumes réapparaissent aux autres repas, avec une protéine et une source de fibres.

Une organisation possible, sans objectif de poids ni exigence de perfection.

LES REPÈRES ESSENTIELS

Mes conseils à retenir

1

Commence par un petit changement

Une recette faisable vaut mieux qu'un programme trop lourd.

2

Pense protéines et fibres

Complète ton assiette avec des légumes et des céréales complètes.

3

Associe les aliments qui s'aident

Citron et lentilles, huile et carottes : des gestes simples suffisent.

4

Bouge un peu chaque jour

Marche, danse ou fais une courte séance adaptée à ton état.

5

Reste indulgente avec toi

Un jour différent n'annule pas les habitudes déjà installées.

Ces conseils généraux d'éducation alimentaire et de remise en mouvement ne sont pas un avis médical. En cas de grossesse, d'allaitement ou de problème de santé, demande l'avis de ton médecin. Après un accouchement, fais aussi vérifier les conditions de reprise.

ET MAINTENANT ?

Les Petits Pas : 28 jours avec moi

Tu as aimé ce guide ? Passe à l'action avec mon accompagnement personnalisé, en ligne : quatre semaines, une petite habitude à la fois.

1. **Semaine 1 – Le matin**
   Routine du matin, petit déjeuner salé d'environ 30 g de protéines, 10 minutes de mouvement.

2. **Semaine 2 – L'assiette**
   La méthode de la main, des légumes à chaque repas, une liste de courses simple.

3. **Semaine 3 – Le corps de maman**
   Respiration, exercices doux pour le ventre, stress et sommeil.

4. **Semaine 4 – Tenir dans la durée**
   Les imprévus, les sorties, ton plan pour la suite et un bilan final.

Ce qui est inclus

Questionnaire et appel de bienvenue · menus adaptés à tes goûts · 3 séances par semaine à la maison · un bilan chaque dimanche, avec ma réponse sous 24 h · messages du lundi au vendredi · le prix de ce guide déduit du programme.

Pour réserver ta place

Écris-moi « CORPS » en message privé sur Instagram : @ludmila_coachnutrition.
Accompagnement réservé à l'Europe.



Salé le matin, en mouvement toute la journée

Ludmila, coach nutrition & fitness

E-mail : Liudmila.hermieu@gmail.com
Instagram : @ludmila_coachnutrition

Un premier pas cette semaine : une recette, une association, quelques minutes pour toi.