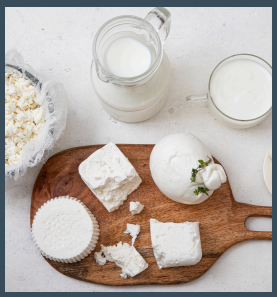
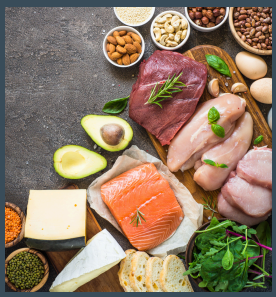
TON GUIDE

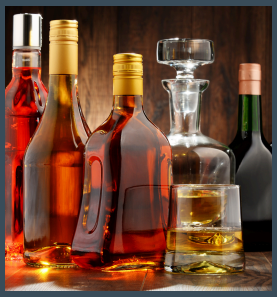
Les Équivalences diététiques :

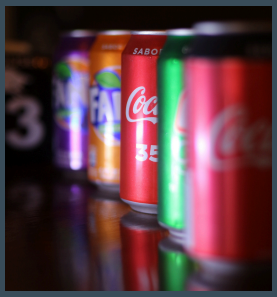
La clé d’un équilibre durable

@christophe_guarnaccia coach et formateur









Au menu

Salut c'est Chris ! 03
Ma vision de l'alimentation 05
Pourquoi utiliser les équivalences ? 06
Comment utiliser les équivalences ? 06
Quel est le principe ? 06
Pourquoi ce guide va t'aider ? 06
Comment se servir des équivalences ? 06
À savoir avant de commencer ! 10
Les féculents 11
Les Protéines 12
Les fruits 13
Les légumes 14
Les matières grasses 15
Les produits laitiers 16
Les desserts et plaisirs sucrés 17
Les sodas, boissons sucrées et alcools 18
Un outils, oui, mais pas une solution universelle ! 19
Comment cesser de galérer définitivement !? 24
Des recettes simples ! 26

ENCHANTÉ MOI, C'EST CHRIS !

Un coach qui croit que changer c'est avant tout OSER



Passionné, engagé, père investi, ancien sportif de haut niveau… et surtout, un être humain qui a appris à se réinventer…

J'ai 44 ans, je vis à Cannes, et ma mission aujourd'hui est simple : aider les gens à se sentir bien dans leur corps et dans leur tête, à retrouver leur énergie, leur confiance.
Non pas en leur imposant des règles strictes, mais en les guidant pour qu'ils trouvent leur propre équilibre en toute autonomie.

Derrière chaque parcours, il y a une histoire.
Une histoire de défis, de combats silencieux, de victoires intérieures.
La mienne ne fait pas exception.



Je suis Christophe Guarnaccia, né dans le sport, façonné par l'effort, marqué par l'exigence et la quête de performance. Pendant des années, le rugby a été mon refuge, mon terrain d'expression. J'ai eu l'honneur de jouer dans de grands clubs comme Narbonne, Castres, Montpellier, et même de porter le maillot de l'Italie lors des premiers Tournois des Six Nations.

Mais derrière cette image de force et de discipline, il y avait une autre bataille, plus intime, plus sournoise : celle de mon rapport à l'alimentation.

Parce que oui, être sportif de haut niveau ne signifie pas forcément être en paix avec son corps et sa nutrition. Pendant plus de 20 ans, j'ai vécu avec un combat intérieur, oscillant entre contrôle excessif et perte totale de repères. Boulimie, restrictions, compulsions alimentaires… J'ai connu cette sensation d'être piégé dans une spirale où la nourriture devient à la fois un besoin et un fardeau.

Et ça, peu de gens le savaient. Parce que dans le monde du sport, on ne parle pas de ça. On encaisse, on cache, on avance.

Mais un jour, j'ai compris…

@christophe_guarnaccia

J'AI COMPRIS QUE :

C'est plus simple qu'il n'y parait !

J'ai compris que l'alimentation ne devait pas être une souffrance.
Que le sport ne devait pas être une punition.
Que se sentir bien dans son corps ne devait pas être une lutte permanente.



J'ai compris qu'on pouvait vivre en équilibre, sans frustration ni obsession. Que la clé n'était pas dans la restriction, mais dans la compréhension. Dans la capacité à ajuster, à simplifier, à jouer avec des équivalences plutôt qu'avec des interdits.

C'est pour ça qu'aujourd'hui, après des années d'apprentissage, de réflexion et de remise en question, je consacre mon énergie à transmettre cette approche.



Je veux que toi aussi puisse arrêter de te prendre la tête avec l'alimentation.
Que manger redevienne un plaisir, et non un combat.
Que chacun puisse trouver son propre équilibre, sans culpabilité, sans privation, en comprenant simplement comment fonctionne ton corps.

Parce que j'ai été dans cette lutte.
Parce que j'ai cherché, tâtonné, échoué, recommencé.
Parce que je sais à quel point il est difficile de se sentir en décalage avec soi-même.

Aujourd'hui, je veux que mon parcours serve à quelque chose.
Que mon expérience permette à d'autres d'éviter ces années de frustration et d'incompréhension.

Je ne suis pas là pour imposer des règles.
Je suis là pour montrer qu'il existe une autre voie : une voie plus simple, plus intuitive, plus respectueuse de soi.

Et si, à travers mon histoire, je peux aider ne serait-ce qu'une personne à faire la paix avec son corps et son alimentation, alors chaque bataille intérieure en aura valu la peine.

— Chris Guarnaccia

POUR COMMENCER...

Voici ma vision de l'alimentation

Bienvenue dans ma vision de la nutrition

Comment ajuster ton alimentation sans frustration et en pleine conscience.

Pendant trop longtemps, on nous a fait croire que pour être en bonne santé ou perdre du poids, il fallait compter chaque calorie, bannir certains aliments et suivre des règles strictes. Résultat ? Des frustrations, un rapport compliqué à la nourriture et cette impression de toujours osciller entre restriction et craquage.



Si tu es ici, c'est probablement parce que tu veux une autre approche. Une méthode qui respecte ton corps, ton rythme et tes envies, sans te priver de ce que tu aimes.

C'est exactement la raison pour laquelle j'ai créé la méthode des Équivalences Nutritionnelles.



💡 **Bien manger ne signifie pas se priver.**

La clé d'une alimentation équilibrée et durable n'est pas l'élimination, mais la compréhension.
Comprendre comment fonctionnent les aliments, comment équilibrer ton assiette et comment adapter ton alimentation sans frustration.

🚫 Fini les régimes restrictifs qui épuisent ton corps et ton mental.
💡 Place à une alimentation consciente, flexible et adaptée à ta vie.



👉 Tu veux te sentir mieux sans te prendre la tête ?
👉 Tu veux apprendre à manger sans culpabilité ni stress ?
👉 Tu veux que ton alimentation s'adapte à toi, et non l'inverse ?
Alors tu es au bon endroit.

MAINTENANT VOYONS

Pourquoi utiliser la méthode des équivalences ?

Si tu lis ce guide, c'est que tu veux mieux manger sans te compliquer la vie.

Peut-être as-tu déjà essayé de **suivre un plan** alimentaire strict, de **peser** chaque portion, ou même de **compter** tes calories à la virgule près.
Mais soyons honnêtes :

📅 As-tu réussi à tenir ce rythme sur plusieurs mois, voire plusieurs années ?
😔 As-tu ressenti de la frustration, une perte de motivation ou un sentiment de restriction ?
🍽️ As-tu eu l'impression de ne plus pouvoir manger "normalement" sans **culpabiliser** ?

C'est ici que la méthode des équivalences alimentaires fait toute la différence. Elle repose sur une approche flexible, qui permet d'ajuster son alimentation sans prise de tête.

L'idée n'est pas de suivre un cadre rigide, mais d'apprendre à faire des choix éclairés, en fonction de ce que tu aimes, de ton emploi du temps et de tes besoins.

⚡ L'erreur des régimes classiques : tout contrôler, tout restreindre

De nombreuses personnes cherchent à mieux manger en appliquant des règles trop strictes :
❌ Ne pas manger de féculents le soir.
❌ Éviter totalement le sucre sous peine de culpabilité.
❌ Se limiter à une liste d'aliments "autorisés" et bannir tout le reste.

Mais ces méthodes sont vouées à l'échec sur le long terme.

Pourquoi ?

➡ Elles génèrent de la **frustration**, ce qui augmente le risque de **craquage**.
➡ Elles ne prennent pas en compte la **réalité** du quotidien : les imprévus, les sorties, les envies naturelles.
➡ Elles créent une **relation conflictuelle** avec la nourriture, où manger devient un calcul permanent au lieu d'un plaisir.

Avec les équivalences, tu n'élimines pas, tu ajustes. Un repas "parfait" n'existe pas, mais un repas équilibré s'adapte à toi et non l'inverse.

🎯 **Une méthode réaliste et durable**
Le vrai secret pour une alimentation équilibrée, c'est la régularité et le plaisir. Il ne s'agit pas d'être parfait quelques semaines, mais d'adopter des habitudes que tu pourras tenir toute ta vie.
Les équivalences alimentaires te permettent de :

🔹 Faire des choix en toute **autonomie**, sans devoir suivre un menu imposé.
🔹 Ne plus être pris au dépourvu en cas de manque d'un aliment.
🔹 Manger ce que tu aimes, tout en respectant un équilibre global.



@christophe_guarnaccia

MAIS ALORS

Quel est le principe ?

Comprendre et utiliser les équivalences alimentaires

Le principe est simple :
chaque aliment a son équivalent en termes d'apports nutritionnels.
Cela signifie que tu peux **remplacer** un aliment par un autre **sans déséquilibrer** ton repas.

Par exemple :
🥖 Pas de pain ? Remplace-le par des pommes de terre, du riz ou des pâtes.
🥚 Pas d'œufs ? Remplace-les par du fromage blanc ou des légumineuses.
🍰 Envie d'un dessert ? Ajuste ton repas sans culpabilité.

Chaque chapitre de ce guide va t'aider à identifier ces équivalences alimentaires pour te libérer des contraintes tout en mangeant équilibré.

💬 Pourquoi cette méthode fonctionne-t-elle mieux que les régimes classiques ?

🍽️ Tu apprends à manger en pleine conscience et à **faire les bons choix sans frustration.**

🧩 Tu **adaptes** ton alimentation à ton mode de vie, et non l'inverse.

📅 C'est une approche **durable**, pas un régime temporaire.

Avec la méthode des équivalences, tu ne subis plus ton alimentation, tu la maîtrises. 🎯

📌 Ce que tu vas découvrir dans ce guide :

✔️ Le rôle essentiel de chaque catégorie d'aliments (féculents, protéines, légumes, etc.).
✔️ Des tableaux pratiques et accessibles pour t'aider à ajuster
tes repas facilement.
✔️ Mes meilleurs conseils pour bien répartir tes apports et éviter
la frustration.

🔹 Objectif ?
Te donner une méthode simple, efficace et réaliste, que tu pourras appliquer toute ta vie.

Passons maintenant à la pratique ! 🚀



ET SURTOUT

Pourquoi ce guide va t'aider ?

Comprendre et utiliser les équivalences alimentaires

Pourquoi ce guide ?
Une méthode adaptée et individualisée ?

L'alimentation joue un rôle clé dans notre bien-être physique et mental.
Pourtant, il est souvent difficile de trouver un équilibre entre ce qu'on aime manger et ce qu'on pense être bon pour notre santé.



Dans mon coaching, **je ne propose jamais de plan alimentaire figé.**
Chacun **a un quotidien unique**, des préférences alimentaires, des horaires différents et des contraintes qui lui sont propres.



C'est pourquoi il est essentiel **d'adapter** l'alimentation à chaque personne, avec une approche personnalisée.

💡 Avant d'établir un plan alimentaire, il faut comprendre ton mode de vie :

✓ Ton passé alimentaire → Régimes restrictifs ? Troubles du comportement alimentaire ?
✓ Tes contraintes quotidiennes → Travail, repas à l'extérieur, famille, manque de temps pour cuisiner ?
✓ Tes goûts et plaisirs alimentaires → Il est primordial d'intégrer des aliments que tu aimes.
✓ Ton rythme de vie → Sportif, sédentaire, horaires décalés, besoins énergétiques différents…
✓ La gestion des imprévus → Apéros, restaurants, repas d'entreprise, vacances…



Ce guide ne remplace pas un accompagnement individualisé, mais il va t'aider à mieux comprendre les équivalences alimentaires et structurer tes repas intelligemment.

ET SURTOUT

Comment se servir des équivalences ?

Les utilisations possibles :



Par exemple :
• Tu **n'aimes pas** le poisson ?
Opte pour une autre source de protéines.
• Tu es **invité** à un repas plus copieux que prévu ? Ajuste ton alimentation sur la journée sans frustration.
• Tu veux **te faire plaisir** avec un dessert ? Tu peux l'intégrer intelligemment dans ton alimentation.

Plutôt que de vivre dans la restriction, tu apprends à jouer avec les équivalences pour manger de manière intuitive et sereine.



📌 L'essentiel à retenir

✓ **Manger doit rester un plaisir** : inutile de s'imposer des règles strictes.
✓ Les équivalences permettent de composer ses repas en toute liberté, **sans peser ni compter.**
✓ Cette méthode est un outil d'adaptation : elle **s'intègre à ton quotidien**, pas l'inverse.
✓ Elle favorise **une alimentation durable**, où équilibre et plaisir coexistent naturellement.

Dans les prochains chapitres, tu vas découvrir comment appliquer cette méthode au quotidien, avec des tableaux pratiques et des conseils concrets.

Tu es prêt(e) à transformer ton alimentation sans frustration ? Passons à la suite !

À SAVOIR !

Zoom sur l'indice de satiété : comprendre pour mieux manger

L'indice de satiété, c'est un indicateur qui permet d'évaluer la capacité d'un aliment à rassasier, c'est-à-dire combien de temps il te permettra de ne plus avoir faim après l'avoir mangé.

Il a été développé à partir d'une étude où l'on a mesuré, sur un groupe de personnes, à quel point différents aliments calment la faim sur une période de deux heures, par rapport à un aliment de référence : le pain blanc, auquel on a donné la valeur 100.

Plus l'indice est élevé, plus l'aliment rassasie durablement.
Moins il est élevé, plus le retour de la faim est rapide.

Exemples concrets :
• Les pommes de terre cuites à l'eau ont un indice de satiété élevé (~323), bien plus que le pain blanc (100).
• Les flocons d'avoine (~209) ou les lentilles (~133) rassasient mieux que les biscuits ou les céréales sucrées (~50-70).
• Les aliments riches en fibres, en eau ou en protéines ont généralement un indice de satiété plus élevé.

À quoi ça sert concrètement ?

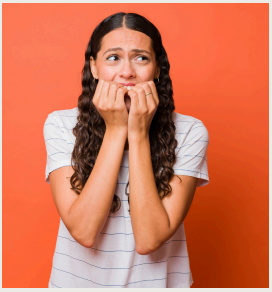
Quand tu comprends quels aliments sont les plus rassasiants à portion égale, tu peux mieux construire tes repas pour :
• Éviter les fringales dans la journée
• Réduire les grignotages émotionnels
• Mieux gérer tes apports sans te sentir frustré(e)

L'indice de satiété ne remplace pas l'écoute de ton corps, mais il t'aide à faire des choix plus judicieux.

Autrement dit : mieux manger, c'est aussi mieux se rassasier.



CHAPITRE 1 : LES ÉQUIVALENCES DES FÉCULENTS



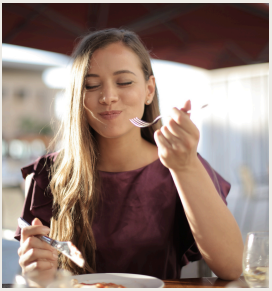
Les féculents : indispensables mais souvent diabolisés
Ils sont souvent les premiers à être supprimés lorsqu'on cherche à perdre du poids. Pourtant, ils sont essentiels au bon fonctionnement du corps, notamment pour fournir de l'énergie et assurer un bon fonctionnement musculaire et cérébral.

🔹 **Pourquoi consommer des féculents ?**

✓ Ils fournissent **une énergie stable et durable**, en particulier lorsqu'ils sont consommés sous leur forme complète (riz complet, quinoa, patate douce…).
✓ Ils participent à la **satiété en ralentissant la digestion, évitant ainsi les fringales.**
✓ Ils permettent une **bonne récupération musculaire**, notamment après une séance de sport.



Féculent	Quantité (g)	Équivalence	Calories	Indice de satiété
Riz blanc cuit	100 g	4 c. à soupe	~130 kcal	50
Riz complet cuit	100 g	4 c. à soupe	~120 kcal	60
Pâtes blanches cuites	100 g	4 c. à soupe	~130 kcal	50
Pâtes complètes cuites	100 g	4 c. à soupe	~120 kcal	60
Pommes de terre vapeur	150 g	2 petites pommes de terre	~110 kcal	90
Frites maison	100 g	1 petite portion	~300 kcal	40
Pain blanc	40 g	1 tranche	~110 kcal	45
Pain complet	40 g	1 tranche	~100 kcal	60
Quinoa cuit	100 g	4 c. à soupe	~120 kcal	75
Lentilles cuites	150 g	6 c. à soupe	~130 kcal	85
Flocons d'avoine	40 g	4 c. à soupe	~150 kcal	80



✓ Associe les féculents à une source de protéines et de fibres (légumes, légumineuses) pour prolonger la satiété et éviter les fringales.

✓ Varie tes sources de féculents pour bénéficier d'un large spectre de nutriments : alterne entre céréales, légumineuses et tubercules.

✓ Évite les féculents ultra-transformés (pains industriels, céréales raffinées sucrées, frites industrielles) qui apportent peu de nutriments et favorisent les pics de glycémie.



✓ Pour mieux digérer les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges), pense à les faire tremper plusieurs heures avant cuisson et à les assaisonner avec des herbes digestives (cumin, fenouil, thym).

✓ Si tu veux réduire la charge glycémique de ton repas, refroidis tes féculents avant de les consommer (ex : salade de pâtes, riz froid). Le processus transforme une partie de l'amidon en amidon résistant, meilleur pour la digestion.

✓ Ne diabolise pas les féculents le soir ! Ils peuvent favoriser un meilleur sommeil grâce à leur apport en tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine et de la mélatonine.

Ce sont les briques essentielles à notre construction physique !

CHAPITRE 2 : LES ÉQUIVALENCES DES PROTÉINES

Les protéines : une nécessité biologique

Les protéines sont constituées d'acides aminés, dont certains sont dits **essentiels car le corps ne sait pas les produire seul.**
C'est pourquoi il est important de varier ses sources de protéines pour couvrir tous les besoins.



🔹 Pourquoi consommer des protéines ?
✓ Elles favorisent la **reconstruction musculaire et la régénération cellulaire.**
✓ Elles participent à la **production d'enzymes et d'hormones, ce qui est essentiel** au fonctionnement du corps.
✓ Elles apportent **une sensation de satiété plus longue** que les glucides.



Protéine	Quantité	Équivalence	Calories	Indice de satiété
Poulet (filet)	125 g	1 filet	~150 kcal	75
Steak haché 5%	125 g	1 steak	~180 kcal	70
Jambon blanc	2 tranches	80 g	~90 kcal	65
Jambon cru	30 g	2 petites tranches	~90 kcal	50
Saucisson	30 g	3-4 rondelles	~150 kcal	45
Saumon	120 g	1 pavé	~250 kcal	70
Thon en boîte (nature)	100 g	1 petite boîte	~120 kcal	80
Tofu nature	120 g	1 bloc moyen	~140 kcal	70
Lentilles cuites	150 g	6 c. à soupe	~130 kcal	85
Œufs	2	-	~140 kcal	75
Pois chiches cuits	150 g	6 c. à soupe	~140 kcal	80



✓ Ne mise pas uniquement sur la viande : les légumineuses, le tofu, le tempeh et les œufs sont d'excellentes alternatives, souvent plus digestes et riches en fibres.

✓ Pense aux bonnes associations pour maximiser l'absorption des protéines végétales : associe des céréales et des légumineuses (riz + lentilles, pain complet + houmous) pour obtenir un profil d'acides aminés complet.



✓ Favorise les cuissons douces (vapeur, basse température, pochée, grillée) pour préserver la qualité des protéines et éviter la formation de composés toxiques comme les amines hétérocycliques, qui apparaissent lors des cuissons très fortes.

✓ Ajoute des protéines à chaque repas pour éviter les coups de fatigue et optimiser la satiété : un petit-déjeuner riche en protéines (œufs, yaourt nature, fromage blanc, protéines végétales) t'aidera à mieux tenir jusqu'au déjeuner.

✓ Si tu manques de temps, pense aux protéines faciles à consommer : œufs durs, skyr, cottage cheese, sardines en boîte, tofu fumé, tranches de jambon sans nitrites…

✓ Pour une meilleure digestion des protéines végétales, pense à bien les mâcher et à privilégier une cuisson adéquate (ex : lentilles bien cuites, tofu mariné pour plus de saveur).

Ce sucre là fait tellement de bien !

CHAPITRE 3 : LES ÉQUIVALENCES DES FRUITS



Les fruits : indispensables mais à bien équilibrer

Les fruits sont **riches en fibres, vitamines, antioxydants et eau.** Ils jouent un rôle clé dans une alimentation équilibrée mais **doivent être consommés de façon raisonnée**, car certains sont plus sucrés que d'autres.

🔹 Pourquoi intégrer des fruits dans son alimentation ?

✓ Ils apportent des vitamines et minéraux essentiels (vitamine C, potassium, antioxydants…).
✓ Ils **contribuent à l'hydratation** grâce à leur teneur en eau élevée.
✓ Ils sont source de fibres et participent à une **meilleure digestion.**



Fruit	Quantité (g)	Équivalence	Calories
Pomme	150 g	1 pomme moyenne	~80 kcal
Banane	100 g	1 petite banane	~90 kcal
Fraises	200 g	10 fraises	~70 kcal
Raisins	150 g	1 petite grappe	~110 kcal
Poire	150 g	1 poire moyenne	~85 kcal
Orange	180 g	1 grosse orange	~90 kcal
Mangue	100 g	½ mangue	~65 kcal
Ananas	150 g	1 grande tranche	~75 kcal
Dattes	30 g	3 dattes	~80 kcal
Figue fraîche	100 g	2 figues	~75 kcal
Compote sans sucre	100 g	1 pot	~60 kcal



✓ Évite de manger les fruits seuls si tu as souvent faim après : associe-les à une source de protéines ou de bonnes graisses (ex : pomme + amandes, banane + yaourt nature) pour prolonger la satiété.

✓ Privilégie les fruits frais entiers plutôt que les jus : un jus (même maison) ne contient plus de fibres et provoque une montée rapide de la glycémie, contrairement au fruit entier.

✓ Si tu digères mal certains fruits crus, essaie-les cuits ou en compote maison : la cuisson douce aide à réduire leur acidité et facilite leur digestion (ex : pommes ou poires cuites à la cannelle).



✓ Pour limiter les fringales sucrées, pense aux fruits surgelés : ils se conservent longtemps et peuvent être ajoutés dans un yaourt, un smoothie ou même dégustés comme des "bonbons glacés" (ex : raisins ou morceaux de mangue congelés).

✓ Ne te prive pas des fruits sous prétexte qu'ils contiennent du sucre : consommés avec modération et dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ils apportent vitamines, fibres et antioxydants essentiels à ta santé.

CHAPITRE 4 : LES ÉQUIVALENCES DES LÉGUMES



Les légumes : des alliés minceur et santé incontournables

Les légumes sont peu caloriques, riches en fibres et en micronutriments. Ils **peuvent être consommés à satiété** et jouent un rôle clé pour être rassasié (éviter d'avoir faim trop vite) et pour **le bon fonctionnement digestif.**

🔹 Pourquoi en consommer quotidiennement ?

✓ Ils sont riches en fibres, ce **qui facilite la digestion et réduit les fringales.**
✓ Ils sont **peu caloriques, permettant d'ajouter du volume** aux repas sans excès énergétique.
✓ Ils apportent des antioxydants, qui **protègent contre le vieillissement cellulaire.** (Attention à la qualité évidemment !)



Légume	Quantité (g)	Équivalence	Calories
Carottes	150 g	2 carottes moyennes	~50 kcal
Courgette	200 g	1 courgette moyenne	~40 kcal
Brocoli	200 g	1 petite tête	~60 kcal
Tomates	150 g	1 tomate moyenne	~30 kcal
Poivron	150 g	1 poivron moyen	~50 kcal
Épinards	200 g	1 portion	~40 kcal
Champignons	150 g	1 bol	~35 kcal
Concombre	150 g	½ concombre	~20 kcal
Betteraves cuites	150 g	1 petite betterave	~65 kcal
Haricots verts	200 g	1 portion	~45 kcal
Chou-fleur	200 g	1 portion	~50 kcal



✓ Ajoute des légumes dans tes plats préférés sans changer tes habitudes : incorpore des courgettes râpées dans une sauce bolognaise, des carottes et poivrons dans un chili, ou des épinards dans une omelette.

✓ Transforme tes légumes en alternatives gourmandes : fais des "frites" de patate douce ou de carottes au four, des chips de chou kale, ou une purée de chou-fleur mélangée à de la pomme de terre pour plus de douceur.

✓ Gagne du temps en préparant tes légumes à l'avance : coupe des bâtonnets de crudités (carottes, concombre, poivron) et conserve-les au frigo pour une collation rapide avec du houmous ou du fromage blanc.



✓ Mixe-les dans des soupes ou des sauces : une soupe maison avec des légumes mixés ou une sauce tomate enrichie de courgettes et carottes râpées est une façon simple de manger plus de légumes sans s'en rendre compte.

✓ Pense aux légumes surgelés ou en conserve (sans ajout de sel) : ils sont pratiques, économiques et rapides à préparer, parfaits pour les jours où tu manques de temps ou d'inspiration.

CHAPITRE 5 : LES ÉQUIVALENCES DES MATIÈRES GRASSES



Les matières grasses : indispensables mais à doser intelligemment

Les lipides sont souvent vus comme des ennemis de la ligne, alors qu'ils sont **essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.**

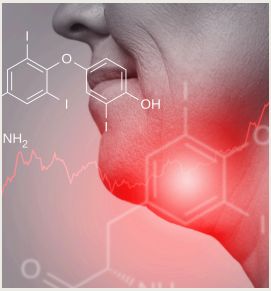
L'important est de bien les choisir.

🔹 Pourquoi les lipides sont nécessaires ?

✓ Ils participent au **bon fonctionnement du cerveau et du système hormonal.**
✓ Ils sont une **source d'énergie à long terme. (plus endurant)**
✓ Ils **aident à l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K).**
Sans parler du goût qu'ils vont apporter à nos plats !!



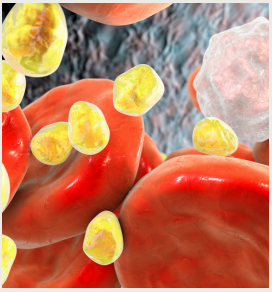
Matière grasse	Quantité	Équivalence	Calories
Huile d'olive	1 c. à café	5 g	~45 kcal
Beurre	1 petite noix	10 g	~75 kcal
Amandes	10 unités	10 g	~60 kcal
Avocat	½ avocat	75 g	~160 kcal
Noix	5 unités	10 g	~70 kcal
Graines de chia	10 g	1 c. à soupe	~50 kcal
Tahini (purée de sésame)	10 g	1 c. à soupe	~60 kcal
Huile de colza	1 c. à café	5 g	~45 kcal
Crème fraîche 15%	20 g	1 c. à soupe	~30 kcal
Graines de lin	10 g	1 c. à soupe	~45 kcal
Pistaches non salées	15 unités	10 g	~60 kcal



✓ Privilégie les matières grasses naturelles et non transformées : opte pour l'huile d'olive, les oléagineux, l'avocat ou le beurre cru plutôt que les sauces industrielles ou margarines riches en additifs.

✓ Dose intelligemment tes matières grasses : utilise une cuillère à café d'huile (ou un spray) au lieu de verser directement la bouteille dans la poêle, ou tartine ton beurre finement au lieu d'en mettre en excès.

✓ Remplace certaines matières grasses cachées : au lieu de mettre de la crème dans un plat, essaie le fromage blanc ou la purée de légumes pour une texture onctueuse et plus légère.



✓ Apprends à lire les étiquettes : certains produits contiennent des graisses cachées (viennoiseries, plats préparés, charcuterie). Fais attention aux huiles de mauvaise qualité (palme, tournesol en excès).

✓ Utilise les matières grasses pour rehausser le goût sans excès : quelques éclats de noix dans une salade, une petite cuillère de purée d'amandes sur un yaourt, ou un filet d'huile d'olive après cuisson suffisent pour apporter du goût et des bons lipides.

CHAPITRE 6 : LES ÉQUIVALENCES DES PRODUITS LAITIERS



Les produits laitiers : source de calcium et de protéines

Les produits laitiers sont souvent une source importante de **calcium et de protéines**, mais il faut **être attentif à leur teneur en matières grasses et lactose.**

🔹 Pourquoi en consommer avec modération ?

✓ Bonne source de calcium et de protéines.
✓ P**eut être remplacé par des alternatives végétales** enrichies en calcium.
✓ Certains produits laitiers sont **riches en matières grasses et en sucres cachés.**



Produit laitier	Quantité	Équivalence	Calories	Autres informations
Lait écrémé	250 ml	1 grand verre	~85 kcal	Faible en matières grasses
Lait demi-écrémé	250 ml	1 grand verre	~120 kcal	Apport en calcium et protéines
Lait entier	250 ml	1 grand verre	~150 kcal	Plus riche en lipides
Yaourt nature 0%	125 g	1 pot	~50 kcal	Riche en protéines
Yaourt nature classique	125 g	1 pot	~75 kcal	Bonne source de probiotiques
Fromage blanc 0%	150 g	7 c. à soupe	~90 kcal	Très rassasiant
Skyr	150 g	7 c. à soupe	~90 kcal	Très riche en protéines
Petit suisse 20%	60 g	1 portion	~90 kcal	Texture épaisse et onctueuse
Fromage râpé (emmental, gruyère)	30 g	1 poignée	~120 kcal	Riche en calcium
Mozzarella	30 g	1 petite boule	~85 kcal	Texture fondante
Feta	30 g	1 petite portion	~90 kcal	Saveur intense



✓ Alterne entre produits laitiers animaux et végétaux : si tu consommes du lait de vache, pense aussi aux boissons végétales enrichies en calcium (amande, soja, avoine). Elles permettent de varier les apports tout en évitant une surconsommation de lactose.

✓ Attention aux sucres cachés dans les yaourts aromatisés et les boissons végétales ! Privilégie les versions natures et ajoute tes propres toppings (fruits, miel, cannelle) pour un goût sucré naturel.



✓ Ne fais pas des produits laitiers ta seule source de calcium : le calcium se trouve aussi dans les amandes, les sardines, le tofu, les légumes verts (chou kale, épinards) et les graines de sésame.

✓ Privilégie les fromages riches en goût pour en consommer moins : un petit morceau de parmesan ou de roquefort apporte autant de saveur qu'une grande quantité d'emmental, ce qui permet de réduire sa consommation sans frustration.

✓ Si tu digères mal le lactose, essaie les alternatives naturelles : les fromages affinés (comté, gruyère), le yaourt au lait de brebis ou encore les laits végétaux enrichis en calcium sont souvent mieux tolérés.

CHAPITRE 7 : LES ÉQUIVALENCES DES DESSERTS



Les desserts sont souvent perçus comme un "écart" ou une erreur dans un plan alimentaire.

Pourtant, ils peuvent être intégrés **sans problème s'ils sont consommés avec modération** et en pleine conscience. **Au contraire !!**

🔹 Pourquoi ne pas supprimer les desserts ?

✓ **Éviter les frustrations** et les compulsions.
✓ Apprendre à doser les quantités et à **choisir des alternatives plus équilibrées.**
✓ **Maintenir une alimentation variée** tout en se faisant plaisir.



Dessert	Féculents (FEC)	Matières grasses (MG)	Produits laitiers (PL)	Fruits (F)
Millefeuille	1.5	2	0.5	0
Tarte aux fruits	1	1	0.5	1
Moelleux au chocolat	1	1.5	0	0
Yaourt sucré	0	0	1	1
Glace vanille	1	1	1	0
Crème brûlée	1	2	1	0
Compote maison	0	0	0	2
Mousse au chocolat	1	1.5	0.5	0
Cookies maison	1.5	1.5	0	0
Pain perdu	2	1	1	0
Cheesecake	1.5	2	1.5	0



✓ Si tu as envie d'un dessert, autorise-toi à en manger sans culpabiliser : ce n'est pas un dessert occasionnel qui déséquilibrera ton alimentation, c'est la régularité des excès qui compte. Apprends à savourer pleinement ton dessert au lieu de le manger en vitesse avec un sentiment de "faute".

✓ Évite de voir les desserts comme une récompense ou un interdit : plus tu t'interdis quelque chose, plus l'envie sera forte et peut mener à des compulsions. Un carré de chocolat dégusté avec plaisir est plus satisfaisant qu'une tablette mangée dans la frustration.

✓ Ajoute du volume et des nutriments à ton dessert pour mieux gérer la satiété : une mousse au chocolat avec du tofu soyeux, un crumble avec plus de fruits et moins de pâte, un gâteau avec de la compote à la place du sucre permettent d'alléger sans sacrifier le goût.

✓ Adapte tes repas pour intégrer un dessert : si tu sais que tu vas prendre un dessert plus riche, équilibre ton repas en ajoutant plus de légumes et une source de protéines maigres, tout en réduisant les matières grasses superflues.

✓ Privilégie le fait maison et les alternatives plus équilibrées : un gâteau préparé à la maison avec des ingrédients simples sera toujours mieux qu'un dessert ultra-transformé bourré d'additifs et de sucres cachés. Même une version classique faite maison reste souvent plus saine.



L'occasion doit rester occasionnelle, hein !

CHAPITRE 8 : LES ÉQUIVALENCES DES ALCOOLS ET SODAS

Les boissons : l'impact souvent sous-estimé

Les boissons, alcoolisées ou non, ont un **impact direct sur l'équilibre alimentaire.**
L'alcool et les sodas sont des **sources cachées de sucre et de calories** qui peuvent déséquilibrer un repas.

🔹 Pourquoi faire attention aux boissons ?

✓ L'alcool **se métabolise comme un sucre rapide.** (stocké plus facilement)
✓ Les sodas sont souvent des "calories vides", **sans nutriments intéressants.** Et peuvent largement **déséquilibrer le système hormonal !!**
✓ L'eau reste la seule boisson indispensable et sans impact calorique.





Boisson	Quantité	Équivalence en fruits	Autre impact
Vin rouge	125 ml	1 portion de fruit	Polyphénols (antioxydants)
Bière	250 ml	1,5 portions de fruits	Index glycémique élevé
Champagne	120 ml	1 portion de fruit	Moins sucré que certains cocktails
Soda	330 ml	2 portions de fruits	Riche en sucres rapides
Jus de fruits (industriel)	200 ml	2 portions de fruits	Peu de fibres, pic glycémique rapide
Smoothie maison	200 ml	2 portions de fruits	Plus riche en fibres que le jus
Piña Colada	250 ml	2 fruits + 1 féculent + 2 MG	Très sucré et calorique
Cocktails sucrés	200 ml	2 portions de fruits	Mélange alcool + sucre rapide
Limonade maison	250 ml	0,5 portion de fruit	Alternative plus saine aux sodas
Eau gazeuse citronnée	250 ml	Aucune	Bonne alternative rafraîchissante
Thé glacé maison	250 ml	Aucune	Apport en antioxydants



✓ Ne bois pas tes calories sans en avoir conscience : un verre de soda ou d'alcool peut contenir autant de calories qu'un petit repas. Si tu as envie d'un cocktail ou d'un soda, savoure-le pleinement et choisis un moment où tu en as vraiment envie, plutôt que de le boire machinalement.

✓ Alterne avec de l'eau pour limiter la consommation : si tu prends un verre d'alcool ou un soda, accompagne-le d'un verre d'eau pour ralentir la prise et éviter la déshydratation (surtout pour l'alcool).

✓ Privilégie les alternatives plus légères : un spritz maison avec moins de sucre, un mojito sans sirop, un soda light ou une eau pétillante aromatisée naturellement permettent de se faire plaisir sans exploser les apports en sucre.



✓ Fais attention aux boissons qui donnent encore plus envie de manger : l'alcool ouvre l'appétit et les sodas sucrés peuvent provoquer des fringales en raison des pics de glycémie. Si tu sais que tu vas boire un verre, associe-le à un repas équilibré pour éviter les envies incontrôlées après.

✓ Ne rends pas une boisson "interdite", mais apprends à la doser intelligemment : tu peux tout à fait boire un verre de vin ou un soda de temps en temps, l'important est de ne pas en faire une habitude quotidienne et d'avoir conscience de sa consommation.

ATTENTION !

Les équivalences alimentaires : un outil, mais pas une solution universelle

Dans ce guide, tu as accès à des tableaux d'équivalences qui t'aident à composer tes repas avec flexibilité. Mais bien manger ne se limite pas à remplacer un aliment par un autre.

Chaque personne a des besoins uniques, et ce qui fonctionne pour quelqu'un d'autre ne sera pas forcément adapté à toi.

✓ Quels sont tes **objectifs** ? Perte de poids, prise de masse, maintien ?
✓ Quel est ton **mode de vie** ? Actif, sédentaire, horaires décalés ?
✓ Quel est ton **passé alimentaire** ? Expériences de régimes, restrictions, compulsions ?
✓ Quel est **ton environnement** ? Es-tu soutenu(e) dans tes choix alimentaires ?
✓ Comment **réagis-tu** aux aliments ? Digestion, satiété, énergie après repas ?

💡 **Sans un cadre adapté, même le meilleur tableau d'équivalences ne pourra pas répondre à 100 % à tes besoins.**



VOICI DONC LES POINTS IMPORTANTS À VOIR LORS D'UN PROTOCOLE PERSONNALISÉ

1- Ton passé alimentaire et ton état psychologique

- As-tu déjà suivi des régimes restrictifs ? Les régimes drastiques peuvent ralentir le métabolisme, augmenter les fringales et générer un rapport conflictuel avec la nourriture.
- As-tu connu des phases de restriction suivies de compulsions ? Ce phénomène, fréquent après des régimes stricts, doit être pris en compte pour éviter un nouveau cycle de frustration.
- Manges-tu par faim ou par émotion ? L'alimentation peut être influencée par le stress, l'ennui, l'anxiété… Comprendre ces mécanismes aide à mieux les gérer.
- As-tu peur de certains aliments ? Si tu évites certaines catégories alimentaires par crainte de "mal faire", il est essentiel de déconstruire ces croyances.

💡 **Une alimentation équilibrée ne se construit pas en supprimant des aliments, mais en apprenant à les intégrer intelligemment.**





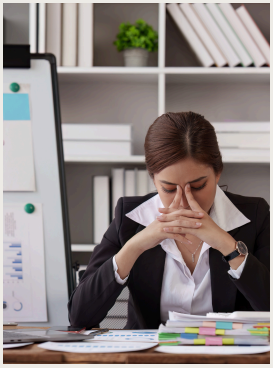


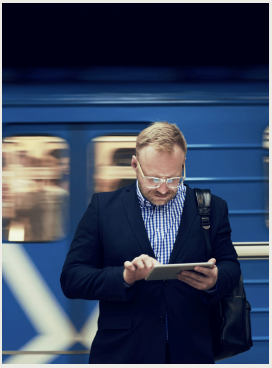
2- Ton niveau d'activité physique et ton rythme de vie

- Un sportif n'aura pas les mêmes besoins qu'une personne sédentaire : les protéines, les glucides et la répartition des repas doivent être ajustés en fonction de l'intensité et du type d'activité.
- Tes horaires influencent ton métabolisme et ta gestion de l'alimentation : une personne travaillant de nuit n'aura pas le même rythme qu'une personne en horaire de bureau.
- Si tu manques de temps, ton alimentation doit être adaptée : des repas simples, rapides et équilibrés sont essentiels pour éviter de tomber dans le piège des plats industriels.

💡 **L'alimentation doit s'adapter à ton rythme et non l'inverse.**







3- Ton environnement et ton entourage

- Vis-tu seul(e) ou en famille ? Manger différemment du reste de la famille peut être un frein à la mise en place de nouvelles habitudes. Trouver des compromis et impliquer son entourage est souvent une clé de réussite.

- Ton entourage est-il un soutien ou un obstacle ? Certaines personnes peuvent encourager tes choix alimentaires, d'autres non. Il est important d'anticiper ces situations et d'apprendre à gérer les remarques ou tentations.

- Les repas sociaux sont-ils fréquents dans ton quotidien ? Entre amis, en famille ou au restaurant, savoir ajuster son alimentation sans frustration permet de maintenir un équilibre sans se priver de moments de convivialité.

💡 **Changer son alimentation, c'est aussi trouver des solutions adaptées à son cadre de vie.**





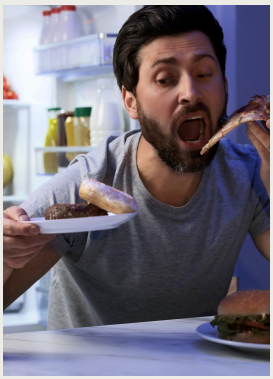


4- Ton expérience avec certains régimes ou habitudes alimentaires

- Y a-t-il des choses qui ont bien fonctionné pour toi par le passé ? Il est utile d'analyser ce qui t'a aidé (ex : manger plus de protéines t'a permis d'éviter les fringales).
- As-tu des habitudes alimentaires bien ancrées ? Certaines habitudes sont plus difficiles à changer que d'autres. Mieux vaut les adapter progressivement plutôt que de tout bouleverser d'un coup.
- As-tu déjà ressenti des frustrations dans un régime ? Savoir ce qui a été source d'échec peut aider à construire une approche plus durable.

💡 **Comprendre ce qui te convient permet d'éviter de reproduire des erreurs du passé.**







Comment connaitre réellement mes besoins ?

📣 Comment aller plus loin ?

Ce guide te donne une base solide pour comprendre les équivalences alimentaires et mieux équilibrer tes repas. Mais il ne peut remplacer une approche personnalisée qui prend en compte ton mode de vie, ton passé alimentaire, tes préférences et tes objectifs.

Aujourd'hui, tu as peut-être encore des questions :



Quels **aliments** me conviennent vraiment **en fonction de mon métabolisme ?**



Comment structurer mes repas sans frustration ni restriction ?



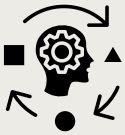
Pourquoi ai-je des **fringales, des coups de fatigue** ou des difficultés à atteindre mes objectifs ?



Comment adapter mon alimentation **à mon emploi du temps** et mes contraintes ?



Comment réussir à **maintenir mes habitudes** sur le long terme ?



Comment puis-je **adapter** mon alimentation **à mon quotidien ?**



👉 **Un accompagnement personnalisé,**
c'est l'opportunité d'avoir des réponses précises et adaptées à TOI.

COMMENT SE PASSE

Le bilan individuel personnalisé

Un bilan, ce n'est pas juste parler de ce que tu manges.
C'est une **analyse complète et approfondie** de ton histoire avec l'alimentation pour **comprendre** ce qui fonctionne pour toi et ce qui te freine.

💡 Voici comment cela se passe :

✔ Échange approfondi sur ton **passé alimentaire** : régimes, frustrations, habitudes ancrées.
✔ **Analyse de ton quotidien** et de ton environnement : travail, famille, repas à l'extérieur, contraintes.
✔ Identification de tes **objectifs** : perte de poids, prise de muscle, équilibre, énergie.
✔ **Évaluation de tes sensations** alimentaires : faim, satiété, digestion, fringales.
✔ **Compréhension de ton rapport** aux aliments : restrictions, culpabilité, compulsions éventuelles.

🎯 À la fin du bilan, tu repartiras avec :

✅ **Une vision claire** de ce dont tu as vraiment besoin pour avancer sereinement.
✅ **Des conseils concrets et applicables immédiatement** pour structurer ton alimentation.
✅ **Des ajustements personnalisés** pour intégrer les équivalences alimentaires de manière adaptée.
✅ **Un plan d'action réaliste**, qui respecte ton rythme et tes préférences.

📌 Pourquoi passer par un accompagnement personnalisé ?

🔹 *Éviter les erreurs classiques* : ne pas appliquer des stratégies qui ne correspondent pas à ton métabolisme.
🔹 *Gagner du temps* : au lieu d'essayer différentes méthodes au hasard, tu as un cadre structuré qui fonctionne pour toi.
🔹 *Éviter la frustration :* manger avec plaisir et sans culpabilité, tout en atteignant tes objectifs.
🔹 Construire des habitudes durables : fini les effets yoyo, tu apprends à gérer ton alimentation sur le long terme.
🔹 *Être accompagné(e) et soutenu(e)* : parce que changer son alimentation seul(e) peut être difficile, un suivi permet d'être guidé(e) et encouragé(e).



📩 Comment réserver ton bilan ?

📌 Réserve ton bilan dès maintenant et faisons le point ensemble !

MON BILAN INDIVIDUEL AVEC CHRIS

@christophe_guarnaccia



DES RECETTES PRÊTES À L'EMPLOI

AVEC LES ÉQUIVALENCES DÉJÀ CALCULÉES !

Toutes tirées de mon accompagnement OsmOse

Dessert pour 1 personne

42.Dessert sans cuisson



Préparation: 10 minutes
Cuisson: 0 minutes
Repos: 0 heures

Équivalence 1 part: 1 féculent + 1 produit laitier + 1 fruit

Rayon frais

- 100 ml de lait ou lait végétal
- 150g de fromage blanc

Chez le primeur

- quelques framboises

Chez l'épicier

- 40g de flocons d'avoine
- 10 g de cacao en poudre
- 15g de chocolat noir
- coco râpée

Préparer

Dans un bol déposer les flocons d'avoine.
Dans un casserole faire chauffer le lait et le cacao. Verser sur les flocons d'avoine et mélanger.
Faire fondre le chocolat et l'ajouter au fromage blanc, mélanger.
Disposer au dessus des flocons d'avoine.
Parsemer de coco râpée et ajouter les framboises ou autre toping de votre choix!

Plat pour 4 personnes

2. Chili con carne express



Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes
Repos: 0min

Équivalence 1 part: 1 protéine + 1 féculent

Chez le primeur

- 2 oignons
- 3 gousses d'ail

Chez le boucher

- 400 g de viande hachée option végé remplacer la viande hachée par des lentilles corail

Chez l'épicier

- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte grande de tomates concassées
- 2 cas d'huile d'olive
- 1cac de cumin
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 cac d'origan
- Sel poivre

Préparer

Pelez les oignons et les gousses d'ail, émincez les.
Chauffez l'huile dans une grande casserole, faites les revenir 2 minutes en mélangeant puis ajoutez la viande. Remuez le tout pendant 3 minutes.
Versez les haricots égouttés et rincés ainsi que les tomates concassées. Ajoutez le cumin, le piment, sel et poivre.
Mélanger et ajouter 1 verre d'eau Couvrir et laissez mijoter 15 min

Accompagnement 4 personnes

59. Spaghettis de légumes



Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30minutes

Chez le primeur

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 oignons
- 1/2 bouquet de persil

Chez l'épicier

- 1 dl de bouillon de volaille
- 50 g de beurre
- sel, poivre

Préparer

Pelez, émincez les oignons. Epluchez, lavez les légumes. Lavez, hachez le persil. Réservez. Râpez les légumes à la grille moyenne. Mélangez-les dans un grand saladier, salez, poivrez.
Dans une sauteuse, mettez à fondre les oignons émincés dans le beurre pendant 5 min. Versez le bouillon de volaille. Laissez réduire de moitié. Ajoutez les légumes. Laissez mijoter pendant 20 min. sur feu moyen.

Accompagnement 4 personnes

58. Aubergine façon pizza



Préparation: 5 minutes
Cuisson: 25 minutes

Equivalence 1 part: 0.5 mg

Chez le primeur

- 1 aubergine

Chez l'épicier

- 1/2 boule de mozarella
- 2 c.à s. de coulis de tomates
- 1/2 c à c d'huile d'olive
- 1/2 c à c d'origan
- Sel, poivre

Préparer

Préchauffez votre four à 200°C. Coupez votre aubergine en 2. Faites des strilles dans la chaire et enfournez pendant 20min. Pendant ce temps, préparez la sauce tomate. Mixez ensemble la pulpe, le concentré,, l'oignon, les épices et mixez jusqu a obtenir une texture bien homogène. Coupez la mozzarella en petits dés.
Une fois l'aubergine cuite, retirez la chaire et mélangez-la avec la sauce tomate. Garnissez l'aubergine de la sauce tomate, rajoutez quelques morceaux de mozzarella et enfournez de nouveau 5 min le temps que la mozzarella fonde. Dégustez aussitôt!

Petit déjeuner pour 1 personne

22. Bowl cake framboise



Préparation: 5 minutes
Cuisson: 3 minutes
Repos: 0 minutes

Équivalence 1 part: 1 féculent + 1 fruit

Chez le primeur

- quelques framboises

Chez l'épicier

- 35g de flocons d'avoine
- une compote pomme/framboise sans sucre ajouté
- 1 œuf
- 12g de pépites de chocolat noir ou au lait

Préparer

Dans un bol mélanger bien la compote, l'œuf et les flocons d'avoine pour bien enrober les flocons.
Ajouter ensuite les pépites de chocolat et quelques framboises, mélanger.
Cuire 3 minutes au micro-onde sur puissance max.
Une fois le bowlcake cuit (les bords doivent se décoller du bol) le retourner sur une assiette, laisser refroidir quelques minutes car c'est très chaud.
Déguster avec quelques framboises fraîches.

Plat pour 4 personnes

29. Hamburger et frites de carottes



Préparation: 25 minutes
Cuisson: 35 minutes
Repos: 0 minutes

Équivalence 1 part: 1 produit laitier + 1 protéine + 1matière grasse +1 féculent

Chez le primeur

- 1 kg de carottes
- Laitue
- 2 tomates

Chez le boucher

- 8 tranches de fromage
- 4 steak hachés

Chez l'épicier

- 3 cas d'huile d'olive
- 4 pain à hamburger
- Ketchup

Préparer

Éplucher, laver et couper en frites les carottes. Dans un saladier, bien les mélanger avec l'huile, le sel et le poivre pour toutes les imprégner.
Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et étaler les frites. Mettre au four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.
Lavez les tomates et détaillez-les en fines rondelles. Rincez et séchez les feuilles de laitue. Détaillez-les en petits morceaux à la main.
Coupez les pains à hamburger en deux et faites-les rapidement griller au grille-pain.
Dans une poêle, faites fondre la margarine à feu moyen jusqu'à ce qu'elle mousse légèrement. Déposez les steaks. À mi-cuisson, retournez-les et déposez sur chacun une tranche de fromage et terminez la cuisson.
Pendant ce temps, tartinez les pains de ketchup (ou de la sauce de votre choix). Sur chaque moitié inférieure, déposez une tranche de fromage, un peu de laitue et quelques rondelles de tomates.
Enfin, déposez le steak juste cuit, fromage fondu vers le haut. Déposez les couvercles et servez immédiatement.

Petit déjeuner pour 1 personne

5. Porridge aux fruits rouges



Préparation: 2 minutes
Cuisson: 7 minutes
Repos: 0min

Équivalence 1 part: 1 féculent + 1 produit laitier + 1 fruit

Chez le primeur

- 150 g de fruits rouges

Chez l'épicier

- 40g de flocons d'avoine
- 250ML de lait demi-écrémé
- 1 pincée de cannelle
- 1 cas de sirop d'érable

Préparer

Portez le lait à ébullition avec la cannelle. Baissez le feu, versez les flocons d'avoine et laissez cuire selon les indications du paquet sans cesser de remuer avec un fouet.
Quand le mélange épaissit et prend une consistance crémeuse, ôtez du feu.
Ajoutez le sirop d'érable et versez dans un bol.
Lavez, découpez les fruits rouges et les disposer.

Plat végé 1 personne

49. Gnocchis chèvre épinards



Préparation: 5 minutes
Cuisson: 15 minutes
Repos: 0 heures

Équivalence 1 part: 1 produit laitier + 1 féculent

Chez le primeur

- 1 oignon
- 150g d'épinards
- 1 pot de chèvre frais

Chez l'épicier

- 300g de gnocchis
- Sel poivre

Préparer

Couper et faire revenir l'oignon puis ajouter les épinards.
Ajouter le chèvre frais et mélanger. Ajouter le sel le poivre et d'autres épices si vous le souhaitez.
Ajoutez les gnocchis déjà cuits et mélanger.

Sauce pour 4 personnes

57. Sauce au parmesan



Préparation: 10 minutes

Equivalence 1 part: 1 PL + 0.5 MG

Chez le primeur

- ciboulette ciselée

Chez l'épicier

- 100g de parmesan
- 10 cl de crème liquide allégée

Préparer

Dans une casserole faire fondre le parmesan avec la crème liquide tout en mélangeant avec une spatule en bois.
Une fois le tout fondu ajouter la ciboulette ciselée.

Viande pour 4 personnes

3. Cabillaud aux patates douces épicées



Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes
Repos: 0min

Équivalence 1 part: 1 protéine+ 1 féculent+ 1MG

Chez le primeur

- 2 cas de coriandre ciselée
- 500g de patates douces
- 1 oignon

Chez le boucher

- 4 pavés de cabillaud

Chez l'épicier

- 1 cac de paprika
- 1cac de cannelle
- 3 cas d'huile d'olive
- 1 cas d'amandes effilées
- Sel poivre

Préparer

Epluchez les patates douces. Coupez les en petits cubes.
Pelez et émincez l'oignon. Chauffez l'huile et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Salez, poivrez, ajoutez les patates douces et les épices.
Laissez cuire 20 min en remuant de temps en temps.
Pendant ce temps faites cuire le cabillaud 10 min à la vapeur
Servez avec les patates douces parsemées de coriandre et d'amandes effilées.

Petit déjeuner pour 1 personne

56. Pancakes



Préparation: 15 minutes

Equivalences 1 part: 1 fruit + 0.5 P + 1 FEC

Chez le primeur

- 1 banane

Chez l'épicier

- 1 oeuf
- 40g de farine d'avoine
- 1 cac de levure chimique
- 1 cas de lait végétal ou non
- 1 cac de sel

Préparer

Ecraser la banane et mélanger la purée avec l'oeuf.
Ajouter le sel la levure et le lait mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
Cuire dans une poêle chaude environs 1 minute par face

Sauce pour 2 personnes

55. Sauce salade au yaourt



Préparation: 5 minutes

Equivalence 1 part: 0.5 PL

Chez le primeur

- Brin de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 demi citron

Chez l'épicier

- 2 cas de moutarde
- Poivre
- Sel
- 1 yaourt grec

Préparer

Dans un bol ajoutez tous les ingrédients et mélangez.

Pour 1 personne

46.Salade d'aubergine égyptienne



Préparation: 5 minutes
Cuisson: 20 minutes
Repos: 0 heures

Équivalence 1 part: 1 produit laitier+ 1 matière grasse

Chez le primeur

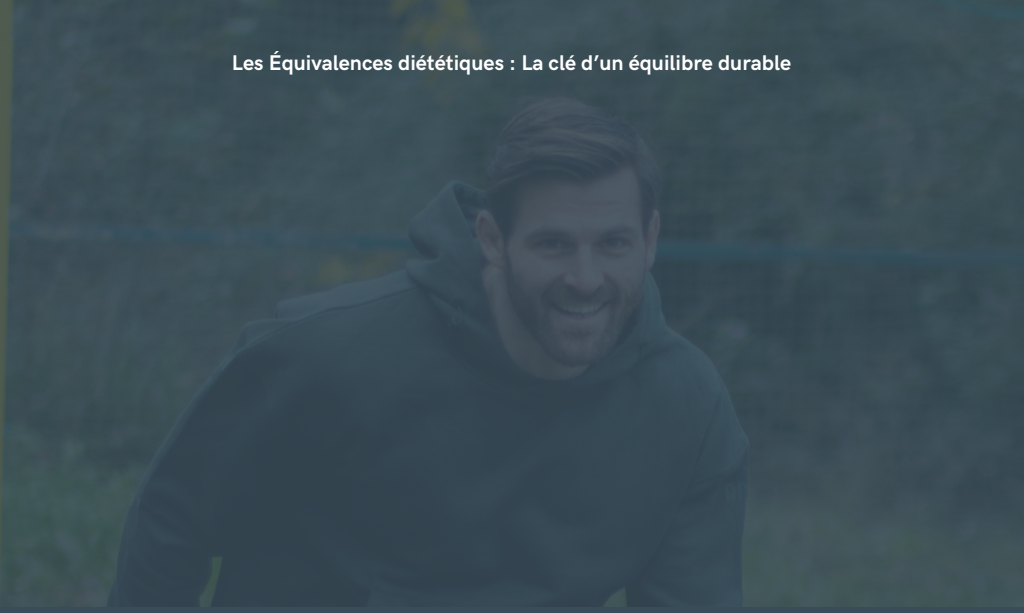
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 demi citron
- 50g de feta

Chez l'épicier

- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cas de vinaigre
- cumin
- coriandre
- paprika
- sel
- poivre

Préparer

Couper l'aubergine en petits morceaux et la faire revenir dans une poêle des deux côtés. Réserver et cuire les poivrons coupés en lamelles ainsi que l'oignon. Quand tout est cuit mélanger les légumes.
Pour la sauce: Mélanger l'ail, l'huile, le vinaigre, les épices et le jus de citron.
Dresser et ajouter la feta en morceaux sur le dessus de l'assiette.



CHRIS GUARNACCIA

chris.guarnaccia@gmail.com
www.chrisg-coaching.fr
@christophe_guarnaccia

