

TOP 3 des meilleurs plats au resto



6 astuces anticulpabilité

# LE GUIDE ULTIME PERDRE DU POIDS EN MANGEANT AU RESTAURANT

Anthony Morvan

# SOMMAIRE

---

**Le resto n'est pas le problème.  
C'est ta façon de l'aborder le problème.** 1

---

**Les 3 Principes LeaderFit Pour Rester Maître du Jeu**  
1. Arriver en forme, pas en détresse  
2. Décider avant d'avoir faim  
3. Se rappeler que ce n'est qu'un repas 2

---

**Mon top 3 des meilleurs plats à prendre en fonction du restaurant, pour ne pas ruiner ta progression**  
1. BRASSERIE FRANÇAISE  
2. ITALIEN  
3. JAPONAIS  
4. INDIEN  
5. BURGER / FAST FOOD 3

---

**Les Réflexes Anti-Dérapiage**  
1. Commencer par protéines ou légumes  
2. 1 plaisir par repas  
3. Manger plus lentement  
4. Poser les couverts entre les bouchées  
5. Boire de l'eau régulièrement 4

---

**6 Astuces LeaderFit Pour Compenser (Sans Cardio Punitif)**  
1. Marcher 20–30 minutes après le repas  
2. "Flush Day" simple le lendemain  
3. Petit déjeuner léger  
4. Viser 5 000 à 8 000 pas  
5. Ratio 2:1  
6. Pas de culpabilité 5

---

**Conclusion** : Le but n'est pas d'être parfait. C'est d'être pragmatique. 6



# 01

LE RESTO N'EST  
PAS LE  
PROBLÈME.  
C'EST TA  
FAÇON  
D'ABORDER LE  
RESTO QUI EST  
LE PROBLÈME.

*PRÊT À COMPRENDRE POURQUOI ?*



“

BEAUCOUP  
D'HOMMES PENSENT  
QUE "SORTIR AU  
**RESTO**" = "PERDRE  
TOUT LE PROGRÈS".

**Beaucoup d'hommes pensent que "sortir au resto" = "perdre tout le progrès"**

C'est faux.

**Ce qui fait déraper**, ce n'est *jamais* le repas.

C'est d'**arriver affamé, stressé**, ou en mode "tant pis, on verra demain".

Et c'est aussi de **ne pas comprendre exactement ce dont ton corps a besoin** pour perdre du gras, prendre du muscle et te sentir rassasié.

Ici, **tu vas apprendre à profiter du resto sans regrets**, sans punition après et sans effet yoyo.

Ce serait encore pire de penser qu'il est impossible de manger au resto quand on veut perdre du poids.

**Ce genre de croyance** nous amène à soit attendre un moment idéal dans le futur ou "ce sera le bon moment" pour enfin se transformer ou alors à totalement **se priver de sorties et de plaisir** pendant une perte de poids.

C'est encore plus problématique pour des hommes avec des responsabilités professionnelles qui impliquent des repas d'affaires.

Avec ce genre de croyance on peut rapidement **avoir un double conflit intérieur** PLAISIR VS PERTE DE POIDS, TRAVAIL VS PERTE DE POIDS...

Alors **dans cet ebook je vais te donner des conseils simples pour aller au resto tout en perdant du poids et aussi sans devenir fou** aussi.

Parce que oui on en parle peu, mais je sais que ta santé mentale est mise à mal quand tu penses à la nourriture.

Et je veux pas ça pour toi.

**Il existe un monde dans lequel tu perds du poids, tu te fais plaisir ET tu n'as pas l'impression de te priver.**

Je vais te partager les mêmes conseils qui ont permis à Yvan, un entrepreneur qui adore aller au resto, de perdre 17 kilos et 26 cm de tour de taille en 10 semaines, tout en continuant d'aller 3 fois par semaine au restaurant.

## VOIR LES TÉMOIGNAGES

Si tu veux voir le témoignage d'**Yvan, Patrice, Fred** ou d'autres hommes de **40 ans et plus** qui perdent du poids **sans se priver**, tu peux directement aller voir [mon instagram](#).





# 02

LES 3  
PRINCIPES  
**LEADERFIT**  
POUR RESTER  
**MAÎTRE DU JEU**

**AVANT MÊME DE COMMENCER LE  
REPAS**

# LES 3 PRINCIPES LEADERFIT POUR RESTER MAÎTRE DU JEU

## L'AVANT REPAS



### **ARRIVER EN FORME, PAS EN DÉTRESSE**

Si tu arrives vidé et affamé, tu surmanges. C'est normal.

Donc avant de partir :

- mange un fruit ou un yaourt
- bois un verre d'eau
- ou marche 10 minutes

Tu arrives posé, pas en mode survie.

1



### **DÉCIDER AVANT D'AVOIR FAIM**

Les restaurants sont faits pour te pousser à commander ce qui fait plaisir, pas ce qui te fait du bien.

Donc avant d'arriver, choisis une direction simple :

- un plat riche en protéines (viande, poisson, œufs)
- une ou deux portions de légumes
- un "plaisir" max par repas (verre de vin, desserts, supplément frites...)

Ça évite les décisions impulsives.

Les études montrent que plus tu passes de temps à choisir plus ce qui s'appelle la "**fatigue décisionnelle**" augmente.

C'est le genre de truc qui font que tu as de moins en moins de capacité à gérer la frustration et pourra inconsciemment te faire prendre un dessert même si tu n'en veux plus.

Alors **tu vas décider VITE** et tu n'as pas besoin de lire **toute la carte**.

2

---

# LES 3 PRINCIPES LEADERFIT POUR RESTER MAÎTRE DU JEU

---

## L'AVANT REPAS



### **SE RAPPELER QUE CE N'EST QU'UN REPAS**

Un seul repas ne te fait pas grossir.

Mais un repas + culpabilité + relâchement 48h → oui.

*Ton objectif :* **profiter**, puis **continuer ta vie normalement**.

Dans un monde idéal tu suivrais tous les conseils du guide à la lettre et ça te prendrait pas de charge mentale.

**Dans le monde pragmatique je préfère que tu suives quelques conseils et que même si tu fais des écarts tu ne te juge pas et que tu continue simplement ton plan de perte de poids.**

*Parce que la culpabilité et la dénigration personnelle n'ont jamais aidé grand monde sur le long terme.*

Sur le court terme oui... mais **sur le long terme, ton système nerveux est ton allié** et tout changement en s'acceptant est bien plus puissant qu'un changement en se rejetant.

3

# 03

## LES **BONS CHOIX** AU RESTAURANT

Chaque type de resto possède des alternatives qui peuvent t'aider à perdre du ventre... et d'autres qui vont te faire prendre du gras juste en les admirant.

**Voici mon best of par type de restaurant.**



# LES ENTRÉES RESTER LÉGER, MAIS



# SATISFAIT



**L'entrée donne le ton.**

*Si tu charges trop tôt, tu manges trop au plat.*

**L'objectif** : te mettre en route sans *exploser* ton appétit.

## LES MEILLEURES OPTIONS

- **Salade verte ou mixte** : simple, rafraîchissante, te cale juste ce qu'il faut.
- **Carpaccio** de bœuf ou de saumon : protéiné, léger, parfait avant un plat.
- **Œuf dur** mayonnaise "light" (racle un peu la mayo si c'est noyé dedans).
- **Soupe du jour** (surtout si légumes ou poisson, *pas crème*).
- **Tomates mozzarella** ou tomates basilic.

## À LIMITER

- Quiches, feuilletés, croquettes, fritures
- Terrine ou pâté + pain à volonté
- Formule entrée + plat + dessert juste parce que "c'est compris dans le prix" (*je dis ça car j'ai eu une éducation de "On gâche rien" et je me suis vu me forcer à prendre un dessert juste pour faire une "bonne affaire"...* )

## RÈGLE SIMPLE

L'entrée sert à calmer la faim...  
pas à commencer la fête.



**LES PLATS**

**TON**



**VRAI TERRAIN**



**DE JEU**



**En brasserie, les plats les plus simples sont les plus efficaces.**

*Tu veux un combo : protéines + légumes, avec un féculent seulement si tu en as envie, pas par automatisme.*

## **LES MEILLEURES OPTIONS**

- **Bavette / steak / entrecôte**

Légumes, salade, haricots verts ou pommes de terre seulement si c'est ton plaisir du repas

- **Poulet rôti**

Légumes et évite les grosses sauces crème

- **Poisson grillé (saumon, dorade, cabillaud)**

Légumes grillés, ratatouille (*excellent choix si tu veux être léger tout en te régalant et les fibres ça va t'aider à te sentir rassasié*)

- **Omelette / œufs brouillés**

Salade

- **Burger "propre"**

Retire le pain du dessus si tu veux réduire et remplace les frites par salade ou légumes

## **À LIMITER**

- **Plats en sauce crème** (escalope normande, poulet sauce crème, etc.)
- **Gratin dauphinois** + plat riche (combo très lourd)
- **Plats mijotés très gras** (cassoulet, confit...) si tu veux rester léger

## **RÈGLE SIMPLE**

Protéines en portion centrale, légumes autour, plaisir choisi... c'est tout simple.



**LES DESSERTS...  
PLUS  
TOUCHY MAIS**



**PAS INTERDIT**



Je suis ce qu'on appelle en breton "un bec sucré", en bref j'aime bien les desserts. J'en prends souvent. Mais c'est aussi facile pour moi car j'ai appliqué la méthode LeaderFit depuis des années et j'ai un métabolisme bien réveillé. C'est pas encore ton cas, alors on va y aller molo.

## LES MEILLEURES OPTIONS

- Des **sorbets** aux fruits. Tu peux prendre **3 boules** si tu veux c'est pas si calorique que ça.
- **La glace** dans une moindre mesure. Si tu rajoutes pas le coulis et la chantilly (version les coupes glacées souvent vendues trop cher pour que ce que c'est de toute façon), tu peux avoir ta **petite boule de caramel beurre salé** qui te fait *remercier la Bretagne d'exister (Oui bon bah j'aime mes racines, et alors? :p)*
- Une **salade de fruits**.
- Le **fromage blanc** (*y'a plein de protéines et c'est rassasiant*)

## À LIMITER

Pour le reste on va pas se mentir, c'est plus compliqué mais de temps en temps, fais toi plaisir avec le dessert que tu veux quand même si c'est ton plaisir du repas.

## RÈGLE SIMPLE

JE NE VEUX PAS D'UN MONDE  
DANS LEQUEL ON A PAS LE  
DROIT A UN GROS DESSERT DE  
TEMPS EN TEMPS !



---

# MON TOP 3 DES MEILLEURS PLATS À PRENDRE EN FONCTION DU RESTAURANT, POUR NE PAS RUINER TA PROGRESSION

---

Il ne s'agit pas de te *priver*.

Il s'agit de **choisir consciemment**, d'éviter d'empiler trois bombes caloriques d'affilée, et de **savourer le repas en restant maître du jeu**.

## LES TROIS PILIERS

1. Entrée légère
2. Plat simple et centré sur protéines + légumes
3. Dessert selon l'envie, pas selon l'habitude

Avec ça tu restes dans la maîtrise.

Et tu repars du restaurant en te disant :  
*“J’ai profité... et je n’ai rien saboté.”*

**Ton estime de toi même et ton ventre son content**, tes hormones se disent : *“Bah ça alors il a changé Jean”* (Là évidemment si tu t’appelles pas Jean tu mets ton prénom pour t’imaginer la scène sinon ça marche pas).

Aller je vais un peu plus loin et **je montre ce que je choisirais (et ce que j’éviterai) si j’étais toi dans les 5 types de restos les plus courants en France**.



# BRASSERIE FRANÇAISE

## TOP 3 MEILLEURS CHOIX



1

### **STEAK / BAVETTE + LÉGUMES**

Simple, protéiné, digeste.



2

### **POISSON GRILLÉ + RATATOUILLE OU LÉGUMES**

Très léger, parfait pour un midi.



3

### **OMELETTE + SALADE**

Ultra efficace, rassasiant sans lourdeur.



# BRASSERIE FRANÇAISE

## TOP 3 PIRES CHOIX

**1**

### ***PLATS EN SAUCE CRÈME***

(escalope normande, poulet crème, etc.)  
Bombe calorique.

**2**

### ***BURGER + FRITES + DESSERT***

Tu sors du ratio sans même t'en rendre compte.

**3**

### ***GRATIN DAUPHINOIS + VIANDE EN SAUCE***

Le combo qui anéantit la digestion.



---

# RESTAURANT ITALIEN

---

## TOP 3 MEILLEURS CHOIX

**1**

### ***PIZZA SIMPLE***

(margherita, jambon, champignons, roquette)  
Moins lourde que les pizzas chargées.

**2**

### ***PÂTES SAUCE TOMATE / BASILIC***

Le choix le plus sobre.

**3**

### ***CARPACCIO + LÉGUMES***

Frais, léger, parfait quand tu veux garder la ligne.



---

# RESTAURANT ITALIEN

---

## TOP 3 PIRES CHOIX

**1**

### ***PASTA CRÈME / CARBONARA / 4 FROMAGES***

Une seule assiette = ta journée calorique.

**2**

### ***PIZZA XXL BIEN GRASSE***

(4 fromages, raclette, merguez...)  
Tu sais pourquoi.

**3**

### ***COMBO APÉRO + PAIN + PÂTES + DESSERT***

Le piège italien classique.



---

# RESTAURANT JAPONAIS

---



## TOP 3 MEILLEURS CHOIX



1

### **SASHIMI**

Le top absolu : protéines, zéro gras inutile.



2

### **MAKIS SIMPLES**

(saumon, thon, concombre)  
Propre, léger.



3

### **SOUPE MISO + SALADE + YAKITORI POULET**

Ultra digeste.



---

# RESTAURANT JAPONAIS

---



## TOP 3 PIRES CHOIX



1

### **TEMPURA / FRITURES**

Pas japonais "fit"... japonais "piège".



2

### **MAKIS MAYONNAISE / FRITS / CALIFORNIA CREAM CHEESE**

Le sucre + le gras = cocktail explosif.



3

### **MENUS À VOLONTÉ**

Tu manges 2 fois ce que ton corps demande.



---

# RESTAURANT INDIEN

---

## TOP 3 MEILLEURS CHOIX

**1**

### ***POULET TANDOORI***

Cuit au four, épicé, très léger.

**2**

### ***CURRY TOMATE / ÉPICES (SANS CRÈME)***

Parfait si tu veux du goût sans lourdeur.

**3**

### ***LÉGUMES SAUTÉS / DHAL SIMPLE***

Nickel pour accompagner sans exploser le compteur.



---

# RESTAURANT INDIEN

---

## TOP 3 PIRES CHOIX

**1**

### ***BUTTER CHICKEN / TIKKA MASALA CRÈME***

Délicieux, mais c'est de la crème + beurre déguisés.

**2**

### ***NAAN FROMAGE + RIZ + PLAT RICHE***

Le trio qui te couche.

**3**

### ***ENTRÉE + PLAT + NAAN + DESSERT***

Le cumul, pas le plat, est le vrai problème.



# BURGER FASTFOOD



## TOP 3 MEILLEURS CHOIX



1

### **BURGER CLASSIQUE + SALADE AU LIEU DES FRITES**

Tu gardes le plaisir, tu enlèves la bombe.



2

### **BURGER SANS PAIN DU DESSUS**

(ou "prot' burger")  
Ça coupe facilement 150-200 calories.



3

### **SALADE CESAR**

Ultra efficace, rassasiant sans lourdeur.



# BURGER FASTFOOD



## TOP 3 PIRES CHOIX



1

### **MENU COMPLET XXL**

burger + frites + soda + dessert)  
Le piège le plus fréquent.



2

### **BURGER DOUBLE / TRIPLE VIANDE + SAUCES SUCRÉES**

Généralement inutile et très lourd.



3

### **FRITES + OIGNONS FRITS + BACON + SUPPLÉMENT FROMAGES**

Le combo qui plombe l'après-midi.



---

# LES BONS RÉFLEXES À AVOIR POUR ÉVITER LES DÉRAPAGES

---

## PENDANT LE REPAS



**1**

### **COMMENCER PAR PROTÉINES OU LÉGUMES**

Si tu attaques par le pain, tu manges plus.  
Donc première bouchée : viande, poisson, légumes.



**2**

### **1 PLAISIR PAR REPAS**

Tu veux un dessert ?  
Ok → alors pas de frites + pain + apéro.  
Tu veux les frites ?  
Ok → alors pas le dessert.  
Une seule "entorse", pas quatre.



**3**

### **MANGER PLUS LENTEMENT**

Tu n'as pas 20 ans, ton système digestif non plus.  
Manger vite = manger trop.  
Manger lentement = tu profites et tu restes léger.



**4**

### **POSER LES COUVERTS ENTRE LES BOUCHÉES**

Simple. Automatique. Très efficace.



**5**

### **BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT**

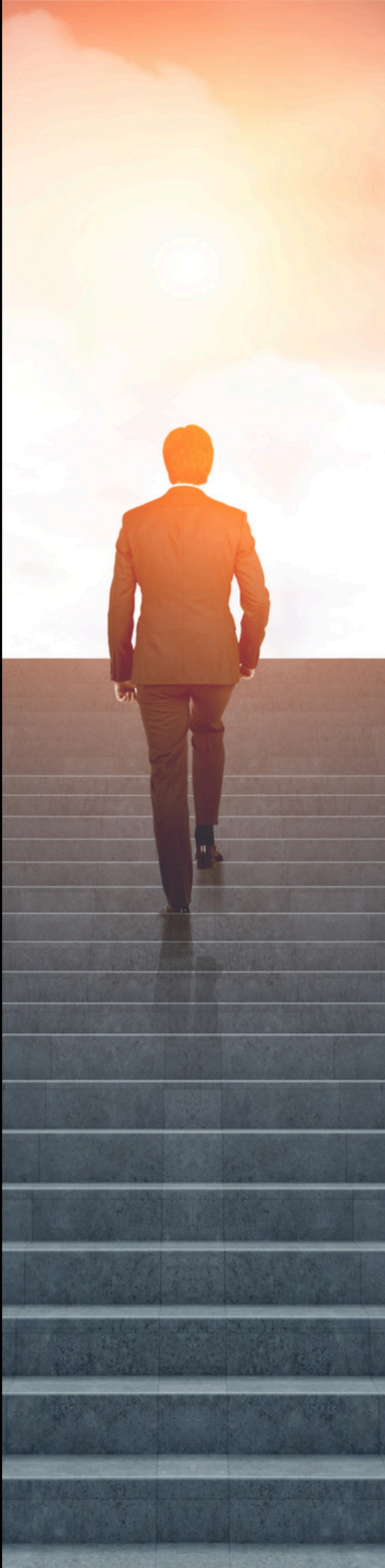
Ça t'aide à sentir quand tu as assez mangé.

APRÈS REPAS

# 06

**ASTUCES  
LEADERFIT  
POUR  
COMPENSER  
(SANS CARDIO  
PUNITIF)**

Le but : remettre ton corps sur les rails, sans stress ni punition.





1

## **MARCHER 20-30 MINUTES APRÈS LE REPAS**

Ça aide à digérer et ça t'évite de t'affaler en rentrant.  
Meilleur réflexe possible.



2

## **"FLUSH DAY" SIMPLE LE LENDEMAIN**

protéines + légume + eau + éviter sucres rapides  
Tu dégonfles naturellement.



3

## **PETIT DÉJEUNER LÉGER**

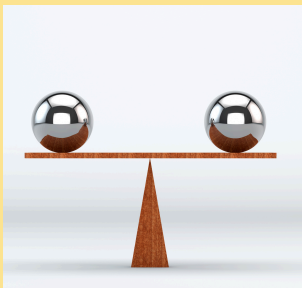
Café, thé, éventuellement protéines.  
Laisse ton corps utiliser l'énergie du repas de la veille.



4

## **VISER 5 000 À 8 000 PAS**

Pas pour brûler.  
Pour relancer ton système.



5

## **RATIO 2:1**

1 repas lourd = 2 repas propres derrière.  
C'est suffisant pour équilibrer la balance.



6

## **PAS DE CULPABILITÉ**

Si tu as décidé consciemment de profiter du repas, il n'y a rien à réparer.



# TU N'ES PAS CASSÉ

Un homme de 50 ans ne se laisse plus piéger par la honte.

Il assume.

Et il continue.

Tu n'es pas cassé, tu n'es pas pire qu'un autre.

Si moi je le fais, tu peux le faire. Si tous mes clients le font, **tu peux le faire.**

# TU N'AVAIS PAS LA BONNE MÉTHODE

T'as juste besoin d'**apprendre à apaiser ton système nerveux et réveiller ton métabolisme.**

Et c'est pas parce que tu sais pas encore comment le faire ou que tu n'as pas le résultat *que t'es pas un bon gars.*

**Jusqu'ici** t'avais pas les bonnes méthodes et **tu avais d'autres priorités dans la vie.**

Si tu es prêt à changer ça, je suis là pour t'aider.





## Conclusion

---

# LE BUT N'EST PAS D'ÊTRE PARFAIT. C'EST D'ÊTRE PRAGMATIQUE.

---

Tu n'as pas besoin d'être strict.

Tu as besoin d'être constant.

Manger au restaurant fait partie de ta vie.

Tu peux en profiter sans compromettre ton poids, ta santé physique ou mental et ta progression.

### IL SUFFIT DE SAVOIR

1. Comment arriver
2. Quoi choisir
3. Comment récupérer

C'est simple, faisable, et surtout : compatible avec une vie d'homme actif.