PERDRE DU POIDS,
UN PAS APRÈS L'AUTRE

1 MOIS POUR PRENDRE DES HABITUDES *saines*

4 semaines pour manger mieux,
retrouver l'équilibre
et se sentir bien dans son corps

- Menus simples et gourmands
- Recettes faciles
- Conseils pratiques
- Bienveillance et motivation

EMILIE
COACHING

INTRODUCTION

Bienvenue

Ce guide s'adresse à celles qui souhaitent perdre du poids et prendre des **habitudes saines**.

Il vous accompagne pas à pas dans votre premier mois.

Équilibre alimentaire, organisation, menus, liste de courses : tout y est prévu pour vous **simplifier la vie**.

Je suis ravie de vous accompagner dans cette **aventure** !

Emilie ♡

RECETTES • LISTE DE COURSES • ASTUCES • ÉTAT D'ESPRIT • ACTIVITÉ PHYSIQUE • ET BIEN PLUS ENCORE ! ♡

AVANT DE COMMENCER

Quelques mots *importants* ♡

Avant d'entrer dans votre programme, je tiens à vous partager quelques informations essentielles.

Votre chemin est unique

Ce guide s'adresse aux personnes qui souhaitent perdre du poids, se sentir davantage en forme et adopter progressivement des habitudes alimentaires et de vie plus saines et durables.

Allez-y à votre rythme

Je partage ici des conseils issus de mes 20 ans d'expérience dans l'accompagnement à la perte de poids. Au fil des années, j'ai eu la chance d'accompagner des centaines de femmes dans leur parcours, avec une approche basée sur l'équilibre, la régularité et la bienveillance.

Je ne suis pas médecin ni professionnelle de santé.

Ce guide ne constitue donc pas un avis médical et n'a pas vocation à diagnostiquer, prévenir ou traiter une maladie. Je ne donne aucun conseil concernant une pathologie, un traitement ou une prise en charge médicale.

Ce programme est destiné à des adultes ne nécessitant pas de prise en charge nutritionnelle ou médicale spécifique. En cas d'obésité, de pathologie, de trouble du comportement alimentaire, de traitement médical, de grossesse ou de toute situation particulière concernant votre santé, je ne suis pas la personne compétente pour vous accompagner. Seul votre médecin ou un professionnel de santé qualifié peut vous conseiller et vous accompagner dans votre démarche de perte de poids.

VOTRE FEUILLE DE ROUTE

Le programme en un coup d'œil

Ce guide est organisé en 4 semaines progressives.
Chaque semaine a un objectif précis pour vous aider à avancer **étape par étape**, sans pression.

L'idée ? Construire des **habitudes durables** qui s'intègrent naturellement dans votre quotidien.

VOTRE PARCOURS EN 4 ÉTAPES

SEMAINE 1
Poser les bases

Comprendre les fondamentaux pour bien démarrer.

Faire le point, adopter les bons repères et se préparer au changement.

SEMAINE 2
Équilibrer au quotidien

Trouver l'harmonie entre plaisir, santé et la vraie vie.

Composer des repas équilibrés et faire des choix simples au quotidien.

SEMAINE 3
S'organiser et se faire plaisir

Mettre en place des routines qui vous simplifient la vie.

Gagner du temps, anticiper et vous faire plaisir sans vous compliquer la vie.

SEMAINE 4
Ancrer vos nouvelles habitudes

Transformer vos efforts en habitudes durables.

Renforcer votre motivation, célébrer vos progrès et avancer durablement.

UN ACCOMPAGNEMENT À VOTRE RYTHME

Ce guide est votre allié du quotidien.
Avancez à votre rythme, faites-vous confiance et gardez en tête que chaque petit pas compte !

COMPRENDRE SON CORPS

COMMENT FONCTIONNE *la perte de poids ?* ♡

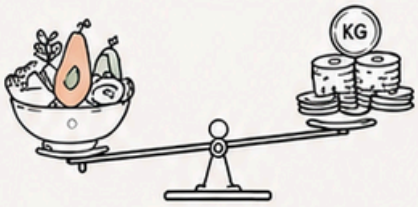
Notre corps a besoin d'énergie en permanence pour respirer, réfléchir, bouger, maintenir sa température, faire fonctionner ses organes... Cette énergie est apportée par notre alimentation et peut être exprimée en calories.

Tout est une question d'équilibre entre ce que vous apportez à votre corps et ce qu'il dépense.

1 J'APPORTE PLUS QUE JE NE DÉPENSE

→ Je stocke

APPORTS ALIMENTAIRES > DÉPENSES



APPORTS ALIMENTAIRES — DÉPENSES

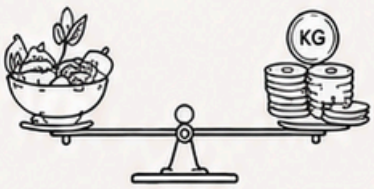
Lorsque l'alimentation apporte, dans le temps, plus d'énergie que ce que le corps dépense, l'excédent est notamment stocké dans les réserves de graisse. Petit à petit, le poids peut augmenter.

Je prends du poids, mes petits kilos s'installent sous ma peau délicate ! ♡

2 J'APPORTE AUTANT QUE JE DÉPENSE

→ Je suis stable

APPORTS ALIMENTAIRES = DÉPENSES



APPORTS ALIMENTAIRES — DÉPENSES

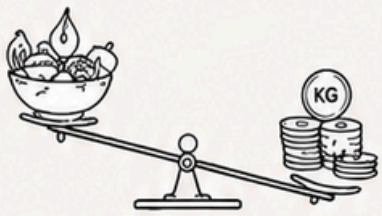
Lorsque les apports alimentaires et les dépenses énergétiques s'équilibrent, le poids tend à rester stable chez l'adulte.

Mon poids est stable, il reçoit juste ce dont il a besoin. ♡

3 J'APPORTE MOINS QUE JE NE DÉPENSE

→ Je puise dans mes réserves

APPORTS ALIMENTAIRES < DÉPENSES



APPORTS ALIMENTAIRES — DÉPENSES

Lorsque l'alimentation apporte moins d'énergie que ce que l'organisme dépense, celui-ci doit puiser dans ses réserves énergétiques. C'est le principe à la base de la perte de poids.

Je perds du poids, mon corps utilise ses réserves. ♡

A retenir

La clé n'est pas de manger le moins possible ! Il s'agit de créer progressivement un équilibre favorable à la perte de poids, grâce à des habitudes alimentaires adaptées et davantage d'activité, tout en conservant une alimentation équilibrée et durable. ♡

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le poids n'est pas qu'une question de calories.

Le poids peut varier d'un jour à l'autre à cause de nombreux facteurs : l'eau, le sel, les hormones, le sommeil, le stress, le cycle menstruel, la digestion... C'est pourquoi il est important de prendre du recul et de regarder les tendances sur la durée.

L'eau fait varier le poids.

Une rétention d'eau (alimentation salée, cycle hormonal, stress, chaleur, sport...) peut faire monter le chiffre sur la balance sans que la masse grasse ait augmenté.

La masse musculaire compte aussi !

Deux personnes peuvent peser le même poids, mais avoir une composition corporelle très différente. Plus vous avez de masse musculaire, plus votre corps dépense d'énergie au quotidien, même au repos.

Chaque petit pas compte.

La régularité, la patience et la bienveillance envers soi-même sont vos meilleurs alliés pour des résultats durables.

Pour aller plus loin : l'impédancemètre

Un impédancemètre peut être un excellent outil pour mieux comprendre l'évolution de votre corps.

Il permet d'estimer :

- votre masse graisseuse (qui peut diminuer),
- votre masse musculaire (à préserver ou à augmenter),
- votre taux d'eau.

Ainsi, même si le poids total bouge peu, vous pouvez constater une amélioration de votre composition corporelle.

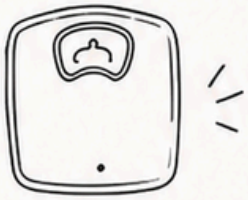
C'est souvent plus motivant et plus parlant que le poids seul !

Comprendre, c'est déjà avancer !

LA PESÉE

Suivre sa progression

sans se mettre la pression !



Se peser permet de suivre son évolution
et de rester motivée.
Mais attention, ce n'est pas une science exacte !
Le poids varie chaque jour selon de nombreux facteurs.

L'idéal

Une seule pesée par semaine est suffisante et bien plus fiable. Le poids fluctue d'un jour à l'autre : eau, sel, hormones, digestion, sommeil, stress... sont autant de facteurs qui peuvent faire varier la balance.

→ TABLEAU DE SUIVI À REPRODUIRE DANS VOTRE CARNET

DATE	POIDS (en kg)	RÉSULTAT + / – (en kg)	CUMUL DE PERTE (en kg)

Conseils pour une pesée fiable

- Toujours vous peser dans les mêmes conditions.
- Même jour, même heure, de préférence le matin.
- À jeun, après être allée aux toilettes.
- Nue ou en sous-vêtements, jamais habillée.

On ne mélange pas un poids à jeun le matin et un poids habillé le soir...
Gare aux mauvaises surprises !

SEMAINE 1

Je démarre sur de bonnes bases

Cette première semaine est essentielle pour poser des bases solides et durables.
Nous allons prendre le temps de **comprendre**, **mettre en place** et **agir**.

COMPRENDRE

- J'identifie mes causes alimentaires de prise de poids
- Je comprends les bases de l'équilibre alimentaire

METTRE EN PRATIQUE

- Des menus équilibrés et simples pour la semaine
- J'organise mes repas et mes courses

PASSER À L'ACTION

- Mon action de la semaine pour changer en douceur

RECETTES • LISTE DE COURSES • ASTUCES • ÉTAT D'ESPRIT • ACTIVITÉ PHYSIQUE • ET BIEN PLUS ENCORE !

SEMAINE 1

Je démarre sur de bonnes bases

Je comprends *les bases* de l'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire, c'est apporter à son corps tout ce dont il a besoin, en quantité adaptée, en se faisant plaisir.
Aucun aliment n'est interdit, tout est une question de fréquence et de quantité.

LES FAMILLES ALIMENTAIRES, LES REPÈRES

FÉCULENTS / GLUCIDES

- Au moins 2 fois par jour : le matin et le midi.
  + le soir si j'en ressens le besoin.
- Repères :
  - Pain : 50 à 75 g par repas
  - Céréales, flocons d'avoine, muesli (sans sucre ajouté) : 35 à 40 g par repas
  - Féculents cuits (pâtes, riz, pommes de terre…) : 100 à 150 g par repas

PROTÉINES

- Viande, poisson, œufs, protéines végétales et légumineuses.
- Au moins 1 fois par jour, idéalement 2 fois.
- Repère : environ 120 g cuits par portion.

FRUITS

- 2 à 3 fruits par jour.
- Repère : une portion = ce qui tient dans la main.

RECETTES • LISTE DE COURSES • ASTUCES • ÉTAT D'ESPRIT • ACTIVITÉ PHYSIQUE • ET BIEN PLUS ENCORE !

LÉGUMES

- Idéalement à chaque repas, selon ce qui est possible.
- Repère : environ 1/4 à 1/3 de l'assiette.
- Il est possible de compléter avec des crudités ou une soupe.

LAITAGES

- Environ 2 laitages par jour, jusqu'à 3 si souhaité.
- Privilégier des produits simples et nature : yaourt, petit-suisse, fromage blanc, skyr, lait à agrémenter soi même d'1cc de sucre, miel etc.
- Le fromage peut être consommé avec modération.

MATIÈRES GRASSES

- Environ 1 cuillère à soupe par jour répartie sur les repas.

EAU

- Minimum 1 litre d'eau par jour, jusqu'à environ 1,5 litre.
- Seule boisson indispensable à l'organisme.

À retenir

- Tous les aliments ont leur place.
- La clé, c'est l'équilibre au quotidien.
- L'écoute de tes besoins et de ta faim est essentielle.
- Prends le temps de manger, sans distraction.
- Fais-toi confiance, avance à ton rythme.

Et les aliments plaisirs dans tout ça ?

Ils ont aussi leur place dans une alimentation équilibrée !

POUR LE SALÉ

Un petit morceau de fromage de la taille d'une petite boîte d'allumettes.

Quelques chips (= creux de la main).

Quelques petits crackers.

Charcuterie : 1 à 2 tranches.

POUR LE SUCRÉ

2 carrés de chocolat,
1 à 2 biscuits,
une boule de glace...

Au moment où cela vous fait vraiment plaisir.

SOURCES PNNS (Programme National Nutrition Santé) • ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) • mangerbouger.fr

RECETTES • LISTE DE COURSES • ASTUCES • ÉTAT D'ESPRIT • ACTIVITÉ PHYSIQUE • ET BIEN PLUS ENCORE !

SEMAINE 1

Je démarre sur de bonnes bases

Mon menu *de la semaine*

Des idées simples et équilibrées pour toute la semaine.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
PETIT DÉJEUNER	Porridge : • 35 gr de flocons d'avoine mélangés avec • 1 CS de raisins secs • 1 cc de miel* • 20 cl de lait dans un bol et cuits 2-3mn au micro-ondes • Thé ou café	• 50 gr de pain complet • 1 cc de confiture • 1 fromage blanc • 1 cc de miel* • 2 abricots • Thé ou café	Bowl cake : • 35 g de flocons d'avoine, mélangés dans un bol avec • 1 pincée de levure chimique • 1 œuf battu • 2 CS de lait • une banane écrasée ou 100gr de compote de pomme SSA cuits 3-4 mn au micro-ondes • Thé ou café	• 35 gr de muesli non sucré • 25 cl de lait • 1 nectarine coupé en morceau • 1 cc de miel* • Thé ou café
DÉJEUNER	Salade composée : • 100g de blanc ou jambon de poulet • 1 poignée de salade verte • 100 gr de pâtes cuites • 1 petite boîte de maïs en conserve • 1 œuf dur • 1 carotte coupées en lamelles • 1CS de vinaigrette allégée	• 100 gr de semoule • Ratatouille (courgette, tomates, poivrons cuits dans 1 cc d'huile, un fond d'eau, 1 CS de concentré de tomate • 1 filet de poulet	• 1 wrap complet tartiné d'1CS de St Morêt • ¼ de concombre taillé en lamelles à l'économe • ½ carottes coupées en lamelles à l'économe • 1 œuf dur écrasé	• 1 galette de sarazin • 100 gr de dés de jambon • 1 œuf • 30 gr de gruyère râpé • champignons frais • Faire chauffer doucement à la poêle • 1 bol de salade verte assaisonné
COLLATION	• 1 fromage blanc • 1 cc de sucre ou de miel* • 1 nectarine	• 1 banane • 2 petits suisses 0% • 1cc de sucre • 5 amandes	• 1 compote de pomme SSA • 2 biscuits secs	• 1 barre de céréales • 1 compote SSA
DÎNER	• 150 gr de pommes de terre • 1 betterave rouge • 2 œufs durs • Persil • 2 cc d'huile • 1 CS de vinaigre balsamique • 1 bol de pastèque	Salade composée : • 120 gr de pois chiches • ½ concombre • 1 petite boîte de maïs • 1 œuf dur • ¼ oignon rouge • sauce fromage blanc assaisonnée de poivre	• 1 steak haché de bœuf à 5% de MG cuit dans 1 cc d'huile • 150 gr de pâtes mélangées avec ½ courgette en dés sautée dans 1 cc d'huile et 1 CS de concentré de tomate • 1 fromage blanc • 1 cc de sucre	Salade de riz : • 100 gr de riz • 1 petite boîte de thon • 1/2 tomate • 1 œuf dur • 1 petite boîte de maïs • 1 CS de mayonnaise allégée • 2 petits suisses 0% • 1 cc de sucre

*miel, sucre, sirop d'agave, sirop d'érable, cassonade, au choix.

À adapter selon vos envies !

Les menus sont des suggestions.
N'hésitez pas à les ajuster selon
vos goûts, votre faim et votre quotidien.

JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Over night porridge La veille au soir dans un récipient verser 100 gr de fromage blanc, y mélanger 35 gr de flocons d'avoine, 1 cc de miel*. Le matin ajouter 100 de fruits rouges Thé ou café	• 50 gr de baguette • 1 cc de MG à tartiner • 30 gr de fromage • Thé ou café	• 4 biscotte • 2 cc de confiture • 1 pot de fromage blanc • 1 cc de miel* • 1 banane • Thé ou café
4 bâtonnets de surimi coupés en morceaux les faire revenir dans une sauteuse avec 2 CS de concentré de tomates ½ échalote 100gr de tagliatelles cuites	Œuf cocotte : Mettre un wrap dans un récipient creux allant au four ajouter une tomate coupée en dés 100 gr de dés de jambon Casser un œuf Cuire au four Accompagner d'un petit bol de crudités	• Riz cantonais • 100 gr de riz cuit • Ajouter 2 œufs cuits en omelette • 1 petite boîte de petits pois • 2 CS de sauce soja
Nice Cream : 1 banane coupée en morceaux congelée 1 péche coupée en morceaux congelée Passées au Blender	• 1 velouté de courgette • 2 biscottes • 1 cc de matière grasse à tartiner	• 50 gr de pain complet • 1 cc de confiture • 1 fromage blanc • 1 cc de sucre
Salade composée : • 100gr de pâtes • 1/4de melon • 30 gr de feta coupée en dés • 5 tranches de filet de bacon • 1 CS de mayonnaise allégée mélangée à 1 CS de ketchup • 1 fromage blanc • 1 cc de confiture	• 2 tranches de saumon fumé • 2 tranches de pain complet grillé • ½ avocat • 1 pot de cottage cheese • 1 bol de crudités • 1 bol de fraises	• 1 bol de carottes râpées • 1 poignée de salade verte • 1 CS de raisins secs • 2 tranches de pain complet grillé • 30 gr de fromage de chèvre frais • 1 CS de crème de balsamique

À retenir

Des menus équilibrés et variés pour vous aider à faire de bons choix chaque jour, sans contrainte !

Je construis mes habitudes, pas à pas

Je fais le point *sur ma semaine*

Prendre le temps de regarder en arrière
pour mieux avancer. Chaque petit pas compte !

Prenez votre carnet

Installez-vous confortablement
et accordez-vous quelques minutes rien que pour vous.

Soyez honnête et bienveillante envers vous-même.

Il n'y a pas de jugement, seulement de l'observation
et l'envie d'aller de l'avant.

MES 3 TEMPS DE RÉFLEXION

1. MES RÉSULTATS

Qu'est ce qui me rend fière
cette semaine ?
Quelles sont mes réussites ?

2. MES DIFFICULTÉS

Qu'est-ce qui a été plus difficile ?
Y a-t-il des situations qui m'ont
posé problème ?
(Faim, émotions, envies,
organisation, manque de temps...)

3. CE QUE J'AJUSTE

Qu'est-ce que je souhaite changer
ou améliorer pour la semaine
à venir ?
Quel petit pas vais-je poser
pour prendre soin de moi ?

Quelques questions pour m'aider à y voir plus clair

Quel repas sain et équilibré
j'ai particulièrement apprécié ?

Quelles sont mes réussites
côté alimentation ?

Ai-je bien bu de l'eau tout au long
de la semaine ?
Si oui, qu'est-ce qui m'a aidée ?
Si non, que pourrais-je essayer ?

Qu'ai-je fait pour bouger plus
cette semaine ?

Comment a été la qualité
de mon sommeil ?
Ai-je pris du temps pour me détendre ?

Mon intention pour la semaine à venir

Une phrase pour m'inspirer et me booster cette semaine :

Je choisis d'avancer avec douceur et persévérance.

Célébrez chaque petite victoire,
même celle qui vous semble minime !

SEMAINE 2

Je construis mes habitudes, pas à pas

Focus sur *les glucides*

Les glucides sont notre principale source d'énergie, ils sont le carburant de notre organisme.

LE RÔLE DES GLUCIDES

- Apportent l'énergie dont notre corps et notre cerveau ont besoin au quotidien.
- Soutiennent nos performances physiques et intellectuelles.
- Permettent de tenir toute la journée sans fringale.
- Participent à la satiété et au bien-être global.

2 TYPES DE GLUCIDES

À PRIVILÉGIER

Les **glucides complexes** (à IG bas ou modéré) : céréales complètes, légumineuses, légumes secs, fruits entiers, tubercules, flocons d'avoine…

→ Ils libèrent l'énergie progressivement, procurent une sensation de satiété durable et évitent les fringales.

OCCASIONNELLEMENT

Les **glucides simples** (à IG élevé) : produits raffinés, sucreries, boissons sucrées, pâtisseries, pain blanc, céréales sucrées…

→ Ils font monter rapidement la glycémie, provoquent des pics d'énergie suivis de coups de fatigue et donnent plus vite faim.

L'INDEX GLYCÉMIQUE : COMPRENDRE POUR MIEUX CHOISIR

L'index glycémique (IG) indique à quelle vitesse un aliment fait monter le taux de sucre dans le sang après un repas. Plus l'IG est élevé, plus la glycémie augmente rapidement.

IG BAS (< 40)
Élévation lente et modérée de la glycémie.
Satiété durable, énergie stable.

IG MOYEN (40 à 59)
Élévation modérée de la glycémie.
Énergie correcte, satiété moyenne.

IG ÉLEVÉ (> 60)
Élévation rapide de la glycémie.
Fringales et coups de fatigue plus fréquents.

→ Voir tableau en annexe

VRAI ou FAUX ?

VRAI	Les glucides font grossir.	Faux ! Ce n'est pas leur présence qui fait grossir, mais leur quantité et leur qualité, ainsi que l'équilibre global.
FAUX	Manger des glucides le soir empêche de maigrir.	Faux ! L'important est l'équilibre sur la journée et ce que l'on mange au total, pas le moment.
VRAI	Les céréales complètes sont de meilleurs choix.	Vrai ! Elles apportent des fibres, des minéraux, des vitamines et rassasient plus durablement.
FAUX	Tous les glucides sucrés sont à bannir.	Faux ! Se faire plaisir c'est important pour éviter la frustration et garder une alimentation équilibrée et durable.

3 RECETTES AVEC DES FLOCONS D'AVOINE ♡

1 Bowl cake ♡

- Dans un bol allant au four à micro-ondes et assez grand, battre un œuf, ajouter 10 cl de lait, mélanger et ajouter 35 gr de flocons d'avoine dans lesquels ajouter une pincée de levure chimique.
- Mélanger le tout.
- Couper une banane en petits morceaux et les ajouter à la préparation précédente.
- Aromatiser d'un peu de vanille liquide ou de cannelle et d'une cuillère à café de sucre (facultatif).
- Cuire au four à micro ondes 3-4 minutes à puissance moyenne.

2 Overnight Porridge ♡

- Le soir, dans un bocal, verser 35 gr de flocons d'avoine, ajouter 1 pot de fromage blanc nature, sucrer avec 1 sachet de sucre vanillé.
- Mélanger et placer au réfrigérateur jusqu'au lendemain matin.
- Au moment de prendre votre petit déjeuner, y ajouter un fruit frais coupé en morceaux.

3 Porridge aux flocons d'avoine ♡

- Dans un grand bol allant au four à micro ondes, mélanger 35 g de flocons d'avoine avec 20 cl de lait, ajouter 1 cuillère à soupe de raisins secs.
- Ajouter de la vanille liquide, ou de la cannelle et 1 cuillère à café de miel (ou sucre, sirop d'érable, agave).
- Cuire au four à micro ondes à puissance moyenne 3 minutes.

Retrouvez à la fin de cet ebook le tableau des index glycémiques des aliments. ♡

Je construis mes habitudes, pas à pas

Je fais le point *sur ma semaine*

Prendre le temps de regarder en arrière
pour mieux avancer. Chaque petit pas compte !

Prenez votre carnet

Installez-vous confortablement
et accordez-vous quelques minutes rien que pour vous.

Soyez honnête et bienveillante envers vous-même.

Il n'y a pas de jugement, seulement de l'observation
et l'envie d'aller de l'avant.

MES 3 TEMPS DE RÉFLEXION

1. MES RÉSULTATS

Qu'est ce qui me rend fière
cette semaine ?
Quelles sont mes réussites ?

2. MES DIFFICULTÉS

Qu'est-ce qui a été plus difficile ?
Y a-t-il des situations qui m'ont
posé problème ?
(Faim, émotions, envies,
organisation, manque de temps...)

3. CE QUE J'AJUSTE

Qu'est-ce que je souhaite changer
ou améliorer pour la semaine
à venir ?
Quel petit pas vais-je poser
pour prendre soin de moi ?

Quelques questions pour m'aider à y voir plus clair

Quel repas sain et équilibré
j'ai particulièrement apprécié ?

Quelles sont mes réussites
côté alimentation ?

Ai-je bien bu de l'eau tout au long
de la semaine ?
Si oui, qu'est-ce qui m'a aidée ?
Si non, que pourrais-je essayer ?

Qu'ai-je fait pour bouger plus
cette semaine ?

Comment a été la qualité
de mon sommeil ?
Ai-je pris du temps pour me détendre ?

Mon intention pour la semaine à venir

Une phrase pour m'inspirer et me booster cette semaine :

Je choisis d'avancer avec douceur et persévérance.

Célébrez chaque petite victoire,
même celle qui vous semble minime !

SEMAINE 3

Je construis mes habitudes, pas à pas

Focus sur *les protéines*

Les protéines sont essentielles à notre corps.
Elles construisent, réparent et protègent !

LE RÔLE DES PROTÉINES

- Construisent et réparent nos muscles.
- Participent à la beauté de notre peau, de nos cheveux et de nos ongles.
- Soutiennent la solidité de nos os.
- Contribuent au bon fonctionnement de notre système immunitaire.
- Apportent une sensation de satiété plus durable.
- Participent à la production d'hormones et d'enzymes.

LES SOURCES DE PROTÉINES

SOURCES ANIMALES

Viandes (bœuf, poulet, dinde…), poissons, œufs, produits laitiers (fromage blanc, yaourt, skyr, lait, fromage…).

SOURCES VÉGÉTALES

Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, pois cassés, fèves, soja…), tofu, tempeh, seitan, quinoa, amandes, noix, graines…

L'ASSOCIATION GAGNANTE : CÉRÉALES + LÉGUMINEUSES

En les associant dans un même repas, ces deux familles d'aliments se complètent pour apporter à notre corps tous les acides aminés essentiels, indispensables à la bonne construction des protéines.

CÉRÉALES + LÉGUMINEUSES = PROTÉINES COMPLÈTES

Exemples de cuisines du monde

MEXICAINE	INDIENNE	LIBANAISE	MAROCAINE	ASIATIQUE	ITALIENNE
Riz + haricots rouges	Riz + lentilles (dal)	Boulgour + pois chiches	Semoule + pois chiches	Riz + tofu ou edamame	Pâtes + pois chiches ou lentilles

À retenir Varier les sources et associer céréales et légumineuses est une excellente manière de couvrir vos besoins en protéines.

REPÈRES AU QUOTIDIEN

À chaque repas, pensez à inclure une source de protéines :

1 portion de protéines animales
(viande, poisson, œuf, produit laitier)

ou

1 portion de protéines végétales
(légumineuses, tofu, tempeh…)

1 association céréales + légumineuses
(riz + lentilles, pâtes + pois chiches…)

+ une petite poignée d'oléagineux
(amandes, noix, noisettes…)

Ces repères sont des guides, pas des règles strictes.
Écoutez votre faim, votre corps et variez !

VRAI ou FAUX ?

VRAI	Les protéines, c'est uniquement pour ceux qui font du sport.	Faux ! Tout le monde en a besoin, chaque jour, pour le bon fonctionnement du corps, quel que soit son niveau d'activité.
FAUX	Les protéines végétales sont moins bonnes que les protéines animales.	Faux ! Elles sont tout aussi intéressantes. En les associant avec des céréales, elles apportent tous les acides aminés essentiels.
VRAI	Il est important de varier ses sources de protéines.	Vrai ! Varier permet de bénéficier de tous les nutriments et de ne pas se lasser.
FAUX	On peut se passer de protéines pour maigrir.	Faux ! Les protéines aident à préserver la masse musculaire et à rester rassasiée plus longtemps.
VRAI	Les œufs sont une excellente source de protéines.	Vrai ! Riches en protéines de qualité, ils sont pratiques, économiques et faciles à cuisiner.

3 RECETTES AVEC

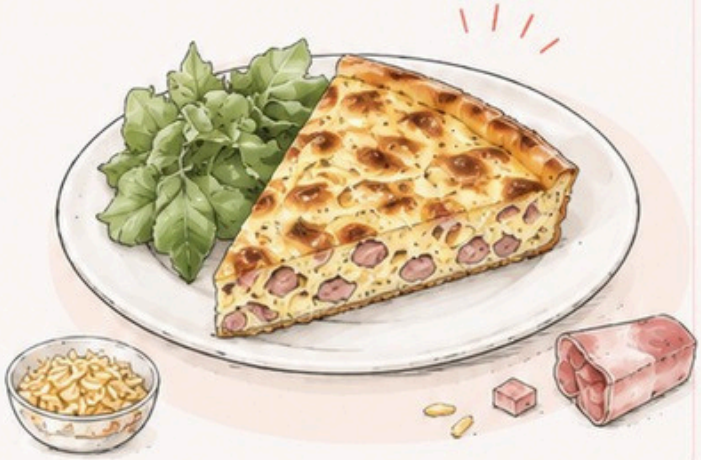
des œufs

Des idées simples, savoureuses et rassasiantes pour intégrer les œufs dans vos repas du quotidien.

1 Quiche sans pâte

Pour 2 parts

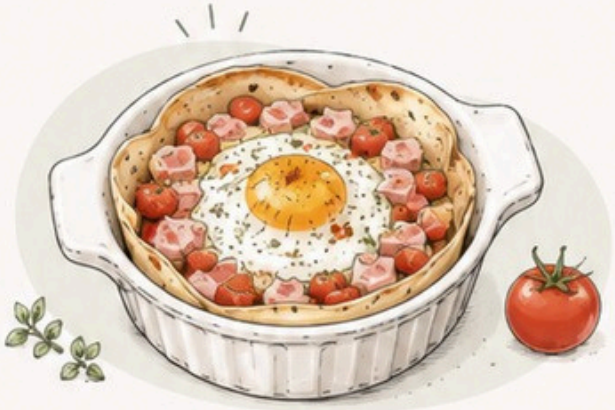
- Dans un saladier, battre 4 œufs.
- Ajouter 40 cl de lait demi-écrémé, assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.
- Incorporer 80 g de farine tamisée, 100 g de jambon puis 60 g de gruyère.
- Verser dans un moule et cuire 25 à 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.



2 Œufs cocotte dans un wrap

Pour 1 part

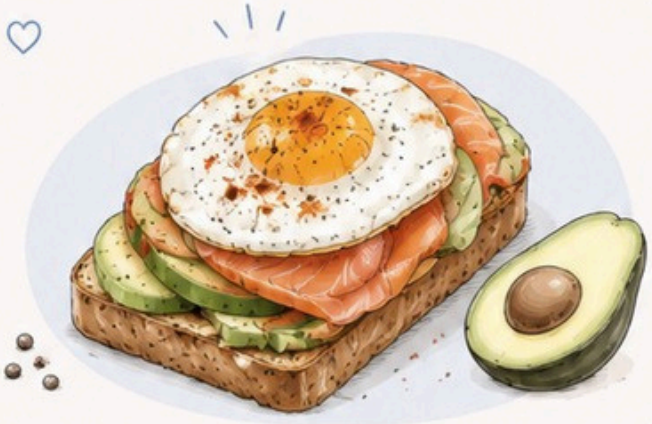
- Dans un plat allant au four, placer un wrap complet.
- Ajouter une tomate coupée en dés bien égouttés, 50 g de dés de jambon, sel, poivre, origan.
- Verser 2 œufs.
- Cuire au four à 160 °C environ 10 minutes.



3 Tartine avocat, saumon et œuf

Pour 1 part

- Toaster légèrement une tranche de pain complet.
- Disposer un demi avocat coupé en tranches sur le pain, poser 2 petites tranches de truite ou saumon fumé.
- Cuire un œuf au plat, assaisonner de sel, poivre et de paprika et le placer sur le saumon.



Mon astuce

Variez les herbes et les épices pour changer les saveurs et ne jamais vous lasser !

SEMAINE 3

Je construis mes habitudes, pas à pas

Je fais le point *sur ma semaine*

Prendre le temps de regarder en arrière
pour mieux avancer. Chaque petit pas compte !

Prenez votre carnet

Installez-vous confortablement
et accordez-vous quelques minutes rien que pour vous.

Soyez honnête et bienveillante envers vous-même.

Il n'y a pas de jugement, seulement de l'observation
et l'envie d'aller de l'avant.

MES 3 TEMPS DE RÉFLEXION

1. MES RÉSULTATS

Qu'est ce qui me rend fière
cette semaine ?
Quelles sont mes réussites ?

2. MES DIFFICULTÉS

Qu'est-ce qui a été plus difficile ?
Y a-t-il des situations qui m'ont
posé problème ?
(Faim, émotions, envies,
organisation, manque de temps...)

3. CE QUE J'AJUSTE

Qu'est-ce que je souhaite changer
ou améliorer pour la semaine
à venir ?
Quel petit pas vais-je poser
pour prendre soin de moi ?

Quelques questions pour m'aider à y voir plus clair

Quel repas sain et équilibré
j'ai particulièrement apprécié ?

Quelles sont mes réussites
côté alimentation ?

Ai-je bien bu de l'eau tout au long
de la semaine ?
Si oui, qu'est-ce qui m'a aidée ?
Si non, que pourrais-je essayer ?

Qu'ai-je fait pour bouger plus
cette semaine ?

Comment a été la qualité
de mon sommeil ?
Ai-je pris du temps pour me détendre ?

Mon intention pour la semaine à venir

Une phrase pour m'inspirer et me booster cette semaine :

Je choisis d'avancer avec douceur et persévérance.

Célébrez chaque petite victoire,
même celle qui vous semble minime !

SEMAINE 4

Je construis mes habitudes, pas à pas

FOCUS SUR *les lipides*

1 JE COMPRENDS

Les lipides font partie des **3 familles** des **macronutriments**, avec les glucides et les protéines.

AUSSI APPELÉS :

les graisses ou les acides gras (saturés ou non saturés).

LE RÔLE DES LIPIDES

- Stocker l'énergie
- Assurer les défenses immunitaires
- Entretenir les cellules, les muscles et le cerveau

2 CATÉGORIES DE LIPIDES

VISIBLES

Ceux que l'on voit, que l'on mesure et que l'on ajoute soi-même (huiles, beurre…).

INVISIBLES

Ceux déjà présents naturellement dans certains aliments (viandes, poissons, laitages, fromages, plats préparés…).

IDÉES REÇUES : VRAI OU FAUX ?

Pour perdre du poids, il faut mieux les supprimer.	Les supprimer n'est ni nécessaire ni recommandé ! Les lipides sont essentiels à notre organisme et ont un intérêt pour notre santé.	FAUX
L'huile d'olive et l'avocat, c'est à volonté.	Ce sont des graisses de meilleur qualité mais leur densité calorique est la même.	FAUX
Les lipides, c'est 9 calories le gramme.	Contre 4 calories le gramme pour les protéines et les glucides. C'est un nutriment à forte densité énergétique.	VRAI

SEMAINE 4

J'ancre mes habitudes dans la durée

Je fais le point *sur ma semaine*

Prendre le temps de regarder en arrière
pour mieux avancer. Chaque petit pas compte !

Prenez votre carnet

Installez-vous confortablement
et accordez-vous quelques minutes rien que pour vous.

Soyez honnête et bienveillante envers vous-même.

Il n'y a pas de jugement, seulement de l'observation
et l'envie d'aller de l'avant.

MES 3 TEMPS DE RÉFLEXION

1. MES RÉSULTATS

Qu'est ce qui me rend fière
cette semaine ?
Quelles sont mes réussites ?

2. MES DIFFICULTÉS

Qu'est-ce qui a été plus difficile ?
Y a-t-il des situations qui m'ont
posé problème ?
(Faim, émotions, envies,
organisation, manque de temps...)

3. CE QUE J'AJUSTE

Qu'est-ce que je souhaite changer
ou améliorer pour la semaine
à venir ?
Quel petit pas vais-je poser
pour prendre soin de moi ?

Quelques questions pour m'aider à y voir plus clair

Quel repas sain et équilibré
j'ai particulièrement apprécié ?

Quelles sont mes réussites
côté alimentation ?

Ai-je bien bu de l'eau tout au long
de la semaine ?
Si oui, qu'est-ce qui m'a aidée ?
Si non, que pourrais-je essayer ?

Qu'ai-je fait pour bouger plus
cette semaine ?

Comment a été la qualité
de mon sommeil ?
Ai-je pris du temps pour me détendre ?

Mon intention pour la semaine à venir

Une phrase pour m'inspirer et me booster cette semaine :

Je choisis d'avancer avec douceur et persévérance.

Célébrez chaque petite victoire,
même celle qui vous semble minime !

Je construis mes habitudes, pas à pas

LES COURSES

bien penser, bien choisir

De bonnes courses, c'est la base pour manger sainement, gagner du temps et éviter le gaspillage.
Voici mes essentiels pour le frigo, les placards et le quotidien !

POUR LE FRIGO :

- Gruyère râpé, fromage
- Matière grasse à tartiner
- Laitages ordinaires, natures
- Jambon
- Filet de bacon
- Jambon de dinde, poulet
- Fromage frais allégé à tartiner
- Lait

AIDES CULINAIRES :

- Crème légère
- Epices
- Ketchup
- Sauce soja
- Vinaigrette légère

PROTÉINES :

- Œufs
- Viande
- Poisson
- Surimi

LONGUE CONSERVATION :

- Thon
- Maïs
- Petits pois
- Légumineuses (lentilles, pois chiches...)
- Compote de pomme
- Wraps complets
- Crackers

FÉCULENTS :

- Riz
- Pâtes
- Pommes de terre
- Semoule
- Flocons d'avoine

FRUITS ET LÉGUMES :

Je privilégie les fruits et légumes de saison en quantité adaptées à mes menus.

- Pastèque
- Melon
- Nectarine
- Pêches
- Myrtilles
- Framboises
- Groseilles
- Concombre
- Carottes
- Céleri
- Courgettes

BOISSONS :

- Eau
- Soda light

DIVERS :

- Farine
- Sucre
- Miel

ASTUCES ♡

Ne pas faire les courses en ayant faim
sinon on achète n'importe quoi !

Faire les courses avec une liste
pour acheter uniquement ce dont on a besoin
et éviter de traîner dans des rayons tentants.

Ne pas acheter de trop :
plus on en a, plus on est tenté
et acheter moins permet d'éviter
le gaspillage alimentaire.

Faire ses courses seule ! ;)

Ne pas se laisser tenter par les promotions
d'aliments plaisir.

Si on fait de bonnes courses, on a tout sous la main pour manger sain et équilibré.

Grâce à de bonnes courses, on fait face
aux changements de programme ou au manque de temps :
on a tout sous la main pour cuisiner
des repas vite fait et bien faits ! ♡

RECETTE : LA CUISINE DES PLACARDS

POUR 2 PERSONNES

- 150 g de pâtes (ou riz, semoule...)
- 1 boîte de thon ou de pois chiches
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes, épices au choix

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes (ou riz, semoule...).
2. Dans une poêle, faire revenir l'ail haché dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les tomates concassées, le thon émietté (ou les pois chiches égouttés), les herbes et épices.
4. Mélanger avec les pâtes et servir chaud.

ASTUCE
adaptez !

Ajoutez des légumes
surgelés ou frais,
un peu de fromage râpé,
des olives, des herbes
fraîches...

Simple, rapide, économique et délicieux ! ♡

BON À SAVOIR

MYTHES / RÉALITÉS

sur la perte de poids ♡

Autour de la perte de poids, les légendes et les idées reçues sont nombreuses ! Aliments « brûle-graisses », détox, méthodes miracles... Difficile parfois de démêler le vrai du faux. Faisons le point simplement.

MYTHE

Une cure détox de temps en temps permet d'éliminer les toxines et de perdre du poids.

RÉALITÉ

Notre corps est naturellement équipé pour éliminer les déchets grâce au foie, aux reins, à la peau et aux intestins. Les cures détox n'apportent aucun bénéfice prouvé et peuvent même déséquilibrer l'organisme.

MYTHE

Le citron, l'ananas ou le vinaigre de cidre brûlent les graisses.

RÉALITÉ

Aucun aliment n'a le pouvoir magique de brûler les graisses. Ces aliments peuvent avoir des atouts nutritionnels, mais ils ne font pas maigrir à eux seuls.

MYTHE

Il existe des aliments "coupe-faim" ou "brûle-graisses" miracles.

RÉALITÉ

Aucun aliment n'agit seul sur la perte de poids. C'est l'ensemble de vos choix alimentaires, votre mode de vie et votre régularité qui font la différence.

MYTHE

Les substituts de repas sont la solution idéale pour perdre du poids vite.

RÉALITÉ

Ils peuvent dépanner ponctuellement, mais ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée. Utilisés sur le long terme, ils peuvent entraîner des carences et un effet yoyo.

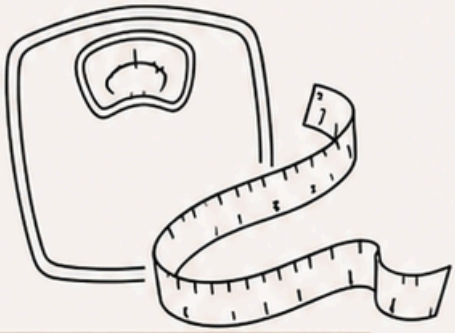
À retenir

Il n'existe pas d'aliment miracle ni de méthode magique.
La clé, c'est la régularité, l'équilibre et l'écoute de soi.

♡

ET LE CHIFFRE SUR LA BALANCE ?

Le poids aussi est entouré de nombreuses croyances.
Poids idéal, poids de ses 20 ans, « gros os », génétique...
Et si on regardait ce chiffre autrement ?



MYTHE

J'ai de gros os,
c'est pour ça que
je pèse lourd.

RÉALITÉ

Les os représentent environ 10 à 15 % de notre poids et leur poids varie très peu d'une personne à l'autre (environ 2 à 3 kg).

MYTHE

Il existe un poids idéal
pour tout le monde.

RÉALITÉ

Le poids idéal n'existe pas. La vieille formule de Broca (-100) est dépassée : elle ne tient pas compte de la morphologie, de la masse musculaire, de l'âge, ni du mode de vie.

MYTHE

Mon poids idéal,
c'est celui que je
faisais à 20 ans.

RÉALITÉ

Notre corps évolue avec l'âge, les hormones, les grossesses, le mode de vie... Vouloir retrouver son poids de 20 ans n'est pas réaliste ni toujours bénéfique. L'important est de viser un poids dans lequel on se sent bien aujourd'hui.

MYTHE

Le poids, c'est génétique,
donc on ne peut
rien y faire.

RÉALITÉ

La génétique peut influencer notre poids et notre prédisposition à prendre du poids, mais elle ne le détermine pas à elle seule. Nos habitudes de vie, notre alimentation, notre sommeil et notre gestion du stress ont un impact majeur.

À retenir

Le poids n'est pas une finalité, c'est un indicateur parmi d'autres.
Notre objectif n'est pas d'atteindre un chiffre parfait,
mais un poids qui nous permet de nous sentir bien, en bonne santé
et que l'on peut maintenir durablement.

ÉTAT D'ESPRIT

PRENDRE SOIN DE *son état d'esprit* ♡

Dans un parcours de perte de poids, l'alimentation et l'activité physique sont essentielles pour obtenir des résultats.
Mais notre état d'esprit joue un rôle tout aussi important !

On dit souvent que maigrir, c'est aussi dans la tête... et c'est vrai !

1. FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME

L'exercice que je propose à mes clientes :

Si une amie vous racontait ses difficultés dans son envie de perdre du poids, que lui diriez-vous ?
Vous l'accableriez de reproches ou feriez-vous preuve de bienveillance ?

Alors on fait pareil avec soi-même ! ♡

2. FAIRE ÉQUIPE AVEC SOI-MÊME, BIEN SE TRAITER

Être son allié(e) n°1, c'est se soutenir, s'encourager et se féliciter à chaque petit pas. Le respect et la douceur envers soi-même sont de puissants moteurs de changement.

3. LA GRATITUDE AU QUOTIDIEN

Chaque soir, prenez un moment pour répondre à cette question :

Quelles sont 3 choses qui m'ont fait plaisir, sourire aujourd'hui ?

Un simple rituel qui change le regard sur sa journée et nourrit le positif ! ♡

4. LES 3 BONNES CHOSES

Avant de vous coucher, remémorez-vous 3 réussites de cette journée qui se termine.

- Un choix alimentaire aligné avec mes objectifs
- Un moment où j'ai pris soin de moi
- Un effort, même petit, dont je suis fier(ère)

Reconnaître ses réussites, c'est renforcer sa confiance et avancer avec motivation.

5. L'EXERCICE EFFORT / BÉNÉFICE

Pour chaque effort consenti, il y a des bénéfices concrets pour vous aujourd'hui et pour votre avenir. Prenez votre carnet et faites l'exercice ; noter un effort et en face de celui-ci la liste des bénéfices que vous obtiendrez. Inspirez-vous des exemples ci-dessous.

MES EFFORTS		MES BÉNÉFICES
Faire des courses pour avoir les bons aliments pour manger sain et équilibré	→	• préparer des repas sains et équilibrés • avoir les bons aliments sous la main pour toutes les circonstances • faire face aux imprévus • satisfaction personnelle :)
Bouger 30 minutes par jour	→	• Plus d'énergie et de vitalité • Meilleur moral et réduction du stress • Corps plus tonique • Aide à la perte de poids
Prévoir ses repas à l'avance	→	• Moins de stress au quotidien • Meilleure organisation • Moins de tentations • Équilibre alimentaire facilité
Surveiller mes émotions et leur impact sur mon comportement alimentaire	→	• Meilleure compréhension de moi-même • Moins d'écarts impulsifs • État d'esprit plus serein • Avancées durables dans mes objectifs

BOUGER +,
un pilier essentiel !

Avec les changements alimentaires et le soin que vous portez à votre état d'esprit, l'activité physique est le 3e pilier de la réussite de votre perte de poids et de votre bien-être.

L'objectif ?

Devenir une personne plus active !

Marchez dès que vous le pouvez

- Privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Garez-vous un peu plus loin.
- Faites de petites pauses actives dans la journée.
- Profitez de chaque occasion pour marcher : pour faire une course, accompagner quelqu'un, ou simplement prendre l'air.

Bougez pour le plaisir

- Choisissez une activité qui vous fait du bien : marche, vélo, natation, danse, yoga, jardinage...
- Variez les plaisirs pour garder la motivation.
- L'important est de prendre du plaisir et de vous dépenser sans contrainte.

Créez des routines d'activité

- Intégrez le mouvement dans votre emploi du temps comme un rendez-vous important.
- Commencez par des objectifs simples et réalisables.
- Augmentez progressivement la durée ou l'intensité selon vos envies et vos possibilités.

À retenir

- Toute activité compte, même les petits mouvements du quotidien.
- Bouger plus aide à brûler des calories, améliore l'humeur et la qualité du sommeil.
- L'essentiel est la régularité, pas la performance.

ET MAINTENANT ?

À vous de continuer l'aventure !

Vous avez maintenant les bases en main.

Au fil de ces quatre semaines, vous avez appris à mieux comprendre votre alimentation, à composer des repas sains et équilibrés, à vous organiser et à installer des habitudes plus durables.

Vous avez aussi vu que prendre soin de son poids ne se passe pas uniquement dans l'assiette : bouger davantage, prendre soin de son état d'esprit et avancer avec bienveillance font aussi partie du chemin.

Merci !

Merci de m'avoir choisie pour vous accompagner dans votre parcours de perte de poids. Je suis ravie d'avoir fait ce bout de chemin avec vous.

ENVIE D'ÊTRE ACCOMPAGNÉE ?

Je reste à vos côtés

COACHING EN GROUPE - EN PRÉSENTIEL

Une rencontre chaque semaine pour faire le point, rester motivée, partager, apprendre et avancer dans une ambiance bienveillante.

COACHING INDIVIDUEL - EN PRÉSENTIEL OU EN VISIO

Un accompagnement personnalisé pour faire le point sur votre situation, vos difficultés et vos objectifs, et avancer avec un suivi adapté à votre quotidien.

RESTONS EN CONTACT

Suivez-moi sur Facebook et Instagram pour retrouver mes conseils, recettes, astuces et idées.

UNE QUESTION ? ENVIE D'ÉCHANGER ?

Contactez-moi sur Messenger. Écrivez-moi simplement pour me parler de votre situation ou en savoir plus sur mes accompagnements.

À bientôt !

Émilie - Coaching perte de poids

Tableau des protéines

Légumes	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Artichauts crus	2.5	1.8	plat d'accompagnement	70g
Avocat	2.2	2.2	morceau	100g
Brocoli bouilli	3.4	6.7	4 cuillères de service	200g
Carottes bouillies	0.7	1.4	4 cuillères de service	200g
Carottes crues	0.9	0.6	plat d'accompagnement	70g
Chou-fleur bouilli	2.5	4.9	4 cuillères de service	200g
Haricots verts bouillis	2.0	4.0	4 cuillères de service	200g
Petits pois bouillis	6.4	12.9	4 cuillères de service	200g
Laitue	1.3	0.5	plat d'accompagnement	35g
Champignons cuits	4.4	8.8	4 cuillères de service	200g
Oignon cru	1.2	0.8	plat d'accompagnement	70g
Pommes de terre bouillies	1.9	3.9	4 cuillères de service	200g
Chou rouge bouilli	1.4	2.8	4 cuillères de service	200g
Épinards crus	2.8	1.0	plat d'accompagnement	35g
Piment doux cru	1.0	0.7	plat d'accompagnement	70g
Tomates bouillies	0.9	1.8	4 cuillères de service	200g
Tomates crues	0.8	0.6	plat d'accompagnement	70g
Courgettes bouillies	1.3	2.6	4 cuillères de service	200g

Fruits	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Pomme	0.3	0.3	morceau	100g
Banane	1.1	1.1	morceau	100g
Raisins	0.6	0.5	poignée	75g
Citron	0.7	0.7	morceau	100g
Melon miel	0.6	0.6	morceau	100g
Orange	0.9	0.9	morceau	100g
Pêche	0.9	0.9	morceau	100g
Poire	0.3	0.3	morceau	100g
Prune	0.7	0.7	morceau	100g
Fraise	0.7	0.5	poignée	75g

(Produits de) Lentilles, haricots, légumes secs	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Houmous	7.0	1.1	1 cuillère à soupe	15g
Lentilles (vertes/brunes), bouillies	8.4	20.1	4 cuillères de service	240g
Graines de soja bouillies	16.8	40.4	4 cuillères de service	240g
Tempeh	16.5	12.3	tranche	75g
Tofu / Tahoe / caillé de soja	10.7	8.0	tranche	75g
Burger végétarien (moyen)	16.4	16.4	morceau	100g

Noix	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Noix de cajou grillées à sec	17.9	4.5	Poignée	25g
Cacahuètes	25.5	6.4	Poignée	25g
Pistaches grillées à sec	21.0	5.3	Poignée	25g
Noix séchées	15.0	3.8	Poignée	25g

Céréales et produits céréaliers

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Pain (complet)	8.7	3.1	tranche	35g
Céréales pour petit-déjeuner, flocons (de maïs)	7.2	2.9	3 poignées	40g
Muesli aux fruits	9.4	3.8	4 cuillères à soupe	40g
Flocons d'avoine	11.8	2.4	4 cuillères à soupe	20g
Pâtes cuites	4.3	5.8	3 cuillères de service	135g
Riz cuit	2.6	4.2	3 cuillères de service	165g

Produits laitiers/ d'origine animale

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Beurre	0.6	0.1	pour 3 tranches de pain	15g
Camembert 45+	21.6	6.5	portion	30g
Fromage blanc	14.3	21.4	bol	150g
Œuf	12.4	6.2	morceau	50g
Gouda	23.9	7.2	tranche	30g
Gouda, râpé	23.9	2.4	1 cuillère à soupe	10g
Gruyère	29.2	8.7	tranche	30g
Margarine (80% de matières grasses) à tartiner	0.2	0.0	1 cuillère à soupe	15g
Lait	3.3	6.7	verre	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	tranche	25g
Parmesan	34.5	10.4	portion	30g
Parmesan râpé	34.5	3.5	1 cuillère à soupe	10g
Yaourt	4.0	6.1	bol	150g

Poisson

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Cabillaud frit/mijoté	20.3	24.4	portion	120g
Hareng salé	16.8	20.1	portion	120g
Hareng fumé	19.1	23.0	portion	120g
Maquereau fumé	18.8	22.5	portion	120g
Moules bouillies	15.8	15.8	portion	100g
Saumon fumé	22.5	27.0	portion	120g
Sardines à l'huile en conserve	23.7	7.1	portion	30g
Crevettes cuites	17.6	14.1	4 cuillères à soupe	80g
Truite, cuisinée	21.6	25.9	portion	120g
Thon préparé	27.5	32.9	portion	120g

Viande

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Bœuf cuit	27.5	27.5	portion	100g
Blanc de poulet grillé	28.8	28.8	portion	100g
Blanc de poulet transformé	19.9	3.0	tranche	15g
Jambon bouilli	18.2	2.7	tranche	15g
Jambon cru fumé	24.8	3.7	tranche	15g
Hot-dog / Frankfurter	12.5	5.0	portion	40g
Foie	25.8	25.8	portion	100g
Saucisse de porc, grillée	18.4	13.8	portion	75g
Pâté, foie	12.8	1.9	portion	15g
Porc cuit	28.0	28.0	portion	100g
Rôti de bœuf	26.4	4.0	tranche	15g
Saucisson (par exemple, salami/chorizo)	20.8	3.1	tranche	15g

Ce projet a été financé par le programme de recherche et d'innovation Horizon 2020 de l'Union européenne, subvention n° 678732 .

Indices glycémiques des aliments

Indices glycémiques faibles (< 39)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>60)	
Abricots (fruit frais)	30	Abricot (boîte, au sirop)	55	Ananas (boîte)	65
Abricots sec	35	Airelle rouge, canneberge	45	Baguette	70
Ail	30	Ananas (fruit frais)	45	Bananes (mûre)	60
Fruits oléagineux: amandes, cacahuètes, arachides, noiselles, noix, noix de cajou, pistaches	15	Avoine	40	Barres chocolatées (sucrées)	70
Fruits rouges frais sans sucre: airelle, myrtille, fraise, framboise, groseille, mûre	25	Banane (verte)	45	Betterave (cuite)	65
Artichaut	20	Banane plantain (crue)	45	Bière	110
Asperge	15	Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50	Biscottes	70
Aubergine	20	Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	Biscuit	70
Avocat	10	Biscuits (farine complète; sans sucre)	50	Bouillie de farine	70
Betterave (crue)	30	Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	Brioche	70
Brocoli	15	Blé (farine intégrale)	45	Carottes (cuites)	85
Nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)	35	Blé (type Ebly)	45	Céleri rave (cuit)	85
Cacao en poudre (sans sucre)	20	Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55	Céréales raffinées sucrées	70
Carottes (crues)	30	Céréales complètes (sans sucre)	45	Châtaigne, marron	60
Cassoulet	35	Chayotte, christophine (purée de)	50	Chips	70
Céleri branches	15	Cidre brut	40	Confiture et marmelade (sucrée)	65
Céleri rave (cru, rémoulade)	35	Couscous intégral, semoule integrale	45	Corn Flakes, flocons de mais	85
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15	Couscous/sémoule complète	50	Courges (diverses)	75
Cerises	25	Epeautre (farine intégrale ancienne)	45	Crème glacée classique (sucrée)	60
Champignon	15	Epeautre (pain intégral)	45	Croissant	70
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Farine de kamut (intégrale)	45	Dattes	70
Chocolat noir (>85% de cacao)	20	Farine de quinoa	40	Doughnuts	75
Choux, choucroute, chou-fleur, choux de bruxelle	15	Fèves (crues)	40	Farine complète	60
Cœur de palmier	20	Figues sèches	40	Farine de blé blanche	85
Concombre	15	Flocons d''avoine (non cuite)	40	Farine de maïs	70
Confiture ou marmelade (sans sucre)	30	Gelée de coing (sans sucre)	40	Farine de riz	95
Cornichon	15	Haricots rouges (boîte)	40	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Courgettes	15	Jus d'ananas (sans sucre)	50	Fève (cuites)	80
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5	Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45	Gaufre au sucre	75
Echalote	15	Jus d''airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50	Gelée de coing (sucrée)	65
Endives	15	Jus de carottes (sans sucre)	40	Glucose	100
Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle,	5	Jus de mangue (sans sucre)	55	Gnocchi	70
Epinards	15	Jus de pomme (sans sucre)	50	Lasagnes	75
Figue, figue de barbarie (fraîche)	35	Jus de raisin (sans sucre)	55	Maizena (amidon de maïs)	85
Flageolets	25	Kaki	50	Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60
Fromage blanc sans sucre	30	Ketchup	55	Melon	60
Fructose	20	Kiwi	50	Miel	60

Indices glycémiques des aliments

Indices glycémiques faibles (< 39)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>60)	
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	15	Lactose	40	Muesli (avec sucre, miel…)	65
Haricots blancs, noirs ou rouges	35	Litchi (fruit frais)	50	Navet (cuit)	85
Haricots verts	30	Macaronis (blé dur)	50	Nouilles	70
Jus de citron (sans sucre)	20	Mangue (fruit frais)	50	Nouilles/vermicelle chinois (riz)	65
Jus de tomate	35	Moutarde (avec sucre ajouté)	55	Pain au chocolat ou au lait	65
Lait de soja	30	Muesli (sans sucre)	50	Pain bis (au levain), au seigle, complet	65
Lait (écrémé ou non)	30	Noix de coco	45	Pain blanc	90
Lentilles	30	Pâte à tartiner	55	Pain de mie ou hamburger	85
Maïs ancestral (indien)	35	Pain 100% intégral au levain pur	40	Pain azyme	70
Clémentines	30	Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)	50	Pastèque	75
Mandarines	30	Pain azyme (farine intégrale)	40	Pizza	60
Moutarde	35	Pain de Kamut	45	Polenta, semoule de maïs	70
Navet (cru)	30	Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45	Pomme de terre en flocons (instantanée)	90
Oignons	15	Papaye (fruit frais)	55	Pomme de terre en purée	80
Olives	15	Patates douces	50	Pommes de terre au four	95
Oranges (fruit frais)	35	Pâtes complètes (blé entier)	50	Pommes de terre cuits à l'eau/vapeur	70
Pain Essène (de céréales germées)	35	Pâtes intégrales, al dente	40	Pommes de terre frites	95
Pamplemousse (fruit frais)	25	Pêches (boîte, au sirop)	55	Pop corn (sans sucre)	85
Pêches (fruit frais)	35	Pepino, poire-melon	40	Porridge, bouillie de flocons d'avoine	60
Petits pois (frais), pois chiches, fafanel	35	Petits pois (boîte)	45	Potiron	75
Poireaux	15	Pruneaux	40	Poudre chocolatée (sucrée)	60
Poivrons	15	Raisin (fruit frais)	45	Raisins secs	65
Pomme (compote)	35	Riz basmati complet	45	Raviolis	70
Pomme, poire (fruit frais)	35	Riz basmati long	50	Risotto	70
Prunes (fruit frais)	35	Riz complet brun	50	Riz a cuisson rapide (précuit)	85
Radis	15	Riz rouge	55	Riz au lait (sucré)	75
Ratatouille	20	Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40	Riz blanc standard	70
Riz sauvage	35	Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)	40	Riz de Camargue	60
Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45	Riz long, riz parfumé (jasmin…)	60
Salsifis	30	Seigle (intégral; farine ou pain)	45	Riz soufflé, galettes de riz	85
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35	Sorbet (sans sucre)	40	Sémoule, couscous	60
Tofu (soja)	15	Spaghettis al dente (cuits 5 minutes)	40	Sirop d'érable	65
Tomates	30	Spaghettis blancs bien cuits	55	Sirop de glucose, de blé, de riz	100
Tomates séchées	35	Surimi	50	Sodas	70
Vinaigre	5	Sushi	55	Sorbet (sucré)	65
Yaourt édulcoré	15	Tagliatelles (bien cuites)	55	Sucre blanc (saccharose), roux, complet, intégral	70
Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)	35	Topinambour	50	Tacos	70

Le calendrier des fruits et légumes frais

Fruits

Fruits	Hiver			Printemps		Été			Automne		
	J	F	M	A	M	J	A	S	O	N	D
ABRICOT				■	■	■	■				
ANANAS (2)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CERISE					■	■	■	■			
CHATAIGNE	■	■				■	■	■	■	■	■
CITRON	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CLÉMENTINE ET MANDARINE	■	■	■	■	■				■	■	■
COING	■							■	■	■	■
FIGUE					■	■	■	■	■		
FRAISE (1)		■	■	■	■	■	■				
FRUIT DE LA PASSION (2)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
GRENADE (2)	■	■					■	■	■	■	■
KAKI (2)	■	■	■	■	■				■	■	■
KIWI											
LITCHI (2)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
MANGUE (2)	■	■								■	■
MELON	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
NOISETTE				■	■	■	■	■			
NOIX	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ORANGE	■	■	■	■	■	■	■	F	■	■	■
PÊCHE ET NECTARINE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PETITS FRUITS ROUGES (framboise, myrtille, groseille)				■	■	■	■	■			
POIRE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
POMELO	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
POMME	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PRUNE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
RAISIN						■	■	■	■		
RHUBARBE						■	■	■	■	■	■
				■	■	■	■	■			

Légumes

Légumes	Hiver			Printemps		Été			Automne		
	J	F	M	A	M	J	A	S	O	N	D
AIL						F	F				
ARTICHAUT	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ASPERGE			■	■	■	■					
AUBERGINE (1)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
AVOCAT (2)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
BETTERAVE ROUGE CRUE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
BLETTE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
BROCOLI	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CAROTTE	■	■	■	■	P	P	P	■	■	■	■
CÉLERI BRANCHE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CÉLERI RAVE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CHAMPIGNON DE PARIS	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CHOU DE BRUXELLES	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CHOU-FLEUR	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CHOU POMMÉ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CONCOMBRE (1)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
COURGES (citrouille, potiron, potimaron, butternut,...)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
COURGETTE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ÉCHALOTE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ENDIVE	■	■	■	■	■	P	P	P	■	■	■
ÉPINARD	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
FENOUIL	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
HARICOT À ÉCOSSER	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
HARICOT VERT	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
HERBES AROMATIQUES	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
LÉGUMES ANCIENS (panais, topinambour)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
MÂCHE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
NAVET	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
OIGNON	■	■	■	P	P	P	■	■	■	■	■
PATATE DOUCE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PETIT POIS	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
POIREAU	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
POIVRON (1)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
RADIS	■	■	■	■	P	P	P	■	■	■	■
SALADE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
TOMATE (1)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Les périodes sont données à titre indicatif car elles peuvent varier en fonction des aléas climatiques.
(1) Produits pouvant être cultivés sous serre
(2) Produits exotiques et tropicaux

F : période de l'ail frais et de la noix fraiche
P : période de la carotte, du navet ou du poireau primeur

Source : Répartition des achats des ménages en volume moyenne 2018-2020 Kantar /AGRESTE moy. 2014-2016 et autres sources (RNM / Douanes françaises) - Elaboration Interfel/CTIFL - * hors pomme de terre et banane.

■ Cœur de saison
■ Saison
■ Disponibilité

Interfel
Interprofession des fruits et légumes frais