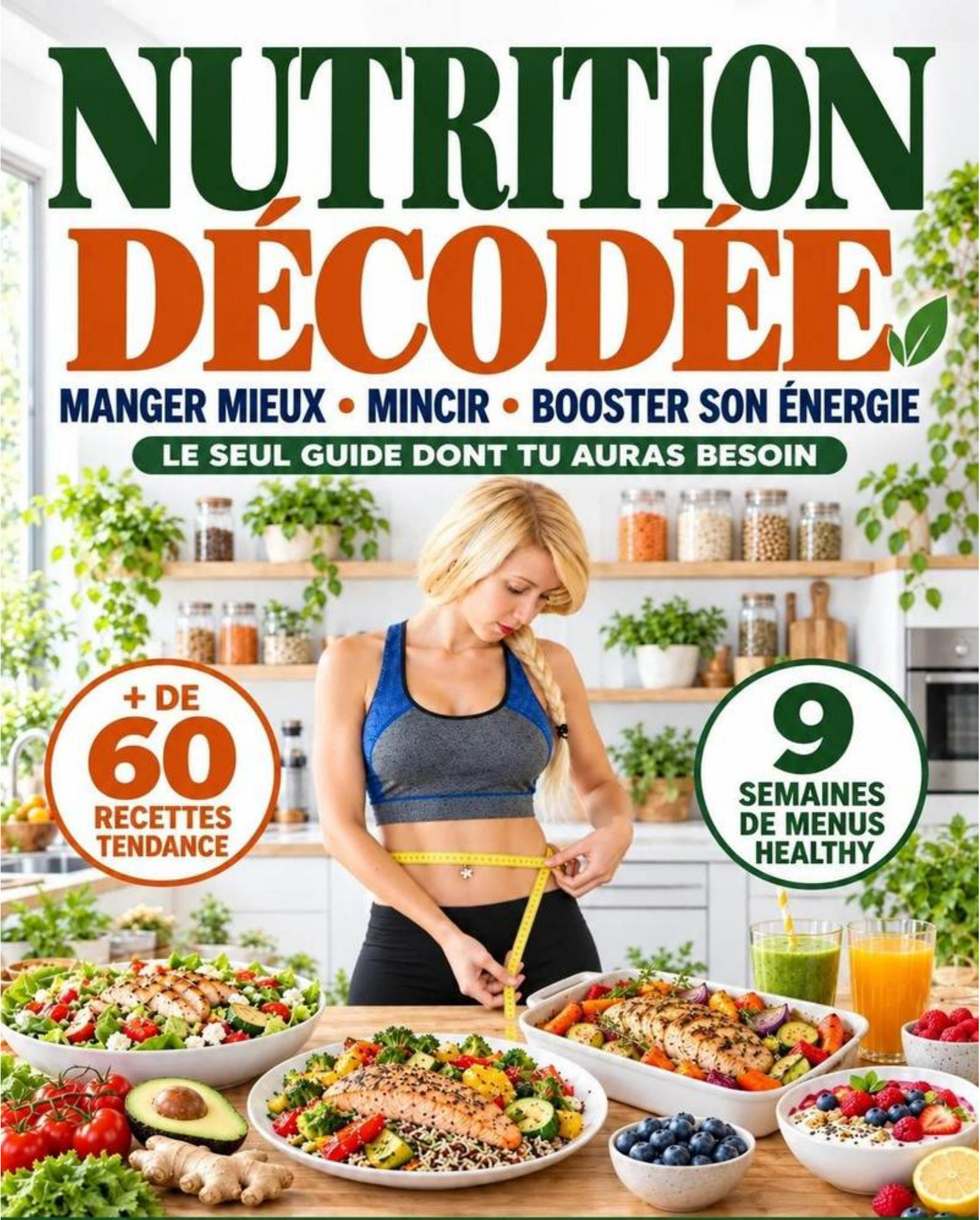
# NUTRITION DÉCODÉE

## MANGER MIEUX • MINCIR • BOOSTER SON ÉNERGIE

**LE SEUL GUIDE DONT TU AURAS BESOIN**




CALCULE TES BESOINS CALORIQUES SELON TON POIDS
♂ POUR LUI • ♀ POUR ELLE

LISTE DE COURSES AVEC PRIX

ASTUCES ET CONSEILS POUR TOUT CONNAÎTRE SUR LA NUTRITION

QUIZ

## MENTIONS LÉGALES

L'ouvrage NUTRITION DÉCODÉE — Comment manger pour être svelte et en bonne santé appartient à la société ADSK PERFECT BODY. Il a été écrit par une infirmière diplômée d'État, titulaire d'un diplôme universitaire en nutrition et activités sportives.

Ce guide donne des informations générales basées sur les recommandations des autorités de santé françaises (ANSES, Programme national nutrition santé) et sur la littérature scientifique. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un(e) diététicien(ne), en particulier en cas de maladie, de grossesse, d'allaitement, de traitement médical ou de troubles du comportement alimentaire.

Valeurs nutritionnelles calculées d'après la table CIQUAL (ANSES) et arrondies ; elles varient selon les produits. Prix : estimations moyennes en supermarché en France en 2026.

Tous droits réservés (article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Impression autorisée pour un usage strictement personnel.



# SOMMAIRE

*Comprendre · Choisir · Pratiquer · Mincir*


**Bienvenue** ..... 5

**Quiz : quel mangeur es-tu ?** ..... 6

**PARTIE 1 — COMPRENDRE CE QU'IL Y A DANS MON ASSIETTE** ..... 9

**Calories, portions et densité nutritionnelle** ..... 9

**Protéines, glucides, lipides et fibres** ..... 11

**Les vitamines** ..... 13

**Les minéraux et oligo-éléments** ..... 14

**Les compléments alimentaires : ce qui marche vraiment** ..... 15

**L'index glycémique** ..... 18

**Faim, satiété et envies de manger** ..... 19

**Lire une étiquette** ..... 22

**Comparer deux paquets de gâteaux** ..... 23

**Choisir un paquet de gâteaux pour son enfant** ..... 25

**Ce que cache ton assiette** ..... 26

**À quoi ressemblent 200 kcal ?** ..... 27

**Vrai ou faux : les idées reçues** ..... 28

**PARTIE 2 — SAVOIR QUOI MANGER AU QUOTIDIEN** ..... 29

**Les meilleures sources, portion par portion** ..... 29

**Tes portions dans la main** ..... 36

**Construire un repas et varier** ..... 37

**Quel lait végétal choisir ?** ..... 39

**Frais, surgelé, conserve ; cuissons et assaisonnements** ..... 41

**Bien conserver ses aliments : le frigo mode d'emploi** ..... 43

**Petit budget et aliments qu'on n'aime pas** ..... 46

**Situations particulières** ..... 47

**Les échanges malins** ..... 49

**Les super-aliments à ajouter dans tes salades** ..... 50

**Le microbiote : prendre soin de son intestin** ..... 52

**La glycémie sans les excès** ..... 53

**Les régimes à la mode, décodés** ..... 54

**PARTIE 3 — 7 SEMAINES POUR DÉCOUVRIR 7 FAÇONS DE MANGER** ..... 56

**Adapte les quantités à ton profil** ..... 56

**SEMAINE 1 — L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN** ..... 57

SEMAINE 2 — LA MÉDITERRANÉENNE ..... 72
SEMAINE 3 — LA FLEXITARIENNE ..... 87
SEMAINE 4 — LA VÉGÉTARIENNE ..... 102
SEMAINE 5 — PLUS DE PROTÉINES ..... 116
SEMAINE 6 — MANGER ÉQUILIBRÉ AVEC UN PETIT BUDGET ..... 130
SEMAINE 7 — SIMPLE ET RAPIDE ..... 144
RECETTES BONUS ..... 158

**PARTIE 4 — 2 SEMAINES MINCEUR RICHES EN PROTÉINES ..... 163**

Ce qui aide vraiment à mincir (et ce qui ne marche pas) ..... 163
Les aliments anti-inflammatoires ..... 165
Comment utiliser ces 2 semaines ..... 167
SEMAINE MINCEUR 1 — RICHE EN PROTÉINES ..... 168
SEMAINE MINCEUR 2 — RICHE EN PROTÉINES ..... 185

**PARTIE 5 — MON CARNET DE DÉCOUVERTES ..... 202**

Le défi #NutritionDecodee ..... 202
Mes 7 semaines ..... 205
Mes recettes préférées ..... 206
Mon planning de menus (à imprimer) ..... 207
Ma liste de courses (à imprimer) ..... 208



# Bienvenue

« Mange ceci, évite cela. » Les conseils nutrition sont partout, souvent contradictoires, et ils changent tous les six mois. Résultat : on ne sait plus quoi mettre dans son assiette, on culpabilise, et on enchaîne les régimes.

Ce livre fait l'inverse. Il ne t'impose pas un régime : il t'explique comment fonctionne ton corps et ce que contiennent vraiment les aliments. Une fois que tu comprends, tu n'as plus besoin de suivre aveuglément des règles : tu sais choisir.

*« Je comprends ce que je mange, j'apprends à choisir, puis je passe à la pratique. »*

## Comment utiliser ce livre

- **Partie 1 — Comprendre :** ce qu'il y a dans ton assiette, à quoi sert chaque nutriment, comment lire une étiquette.
- **Partie 2 — Choisir :** les meilleurs aliments pour chaque besoin, avec les quantités par portion, et comment composer tes repas.
- **Partie 3 — Pratiquer :** 7 semaines pour découvrir 7 façons de manger, avec menus calculés, recettes et listes de courses.
- **Partie 4 — Mincir :** ce qui aide vraiment à mincir, les aliments anti-inflammatoires, puis 2 semaines minceur riches en protéines avec une alternative pour chaque plat.
- **À la fin :** un carnet pour noter tes découvertes et construire TA façon de manger.

### Important

Les 7 semaines sont des découvertes culinaires, à choisir librement et dans l'ordre que tu veux : ce ne sont pas des régimes. Une semaine permet de découvrir des recettes et une organisation ; elle ne suffit pas à juger les effets d'une alimentation sur la santé.



## Quiz : quel mangeur es-tu ?

Réponds aux 10 questions en entourant la lettre qui te ressemble le plus, puis compte tes A, B, C et D. Ton résultat te dit par quelle semaine découverte commencer. Partage-le en story avec #NutritionDecodee !

| **1. Le matin, tu…** | |
|---|---|
| **A** Avales un café en courant | **B** Prends le temps d'un vrai petit-déjeuner au soleil |
| **C** Aimes tester des bowls ou des porridges originaux | **D** Manges des œufs ou un skyr avant le sport |

| **2. Ton plat préféré ?** | |
|---|---|
| **A** Un plat rapide, peu importe lequel | **B** Une salade grecque ou un poisson grillé |
| **C** Un curry de légumes ou un dahl | **D** Un poulet-riz-brocoli bien protéiné |

| **3. Le temps que tu passes en cuisine le soir :** | |
|---|---|
| **A** 10 minutes maximum | **B** 30 minutes, j'aime cuisiner |
| **C** Ça dépend, j'aime découvrir | **D** Je prépare tout le dimanche |

| **4. La viande, pour toi, c'est…** | |
|---|---|
| **A** Pratique quand c'est déjà cuit | **B** Surtout du poisson et un peu de volaille |
| **C** Pas tous les jours, j'aime les légumineuses | **D** Indispensable pour mes muscles |

| **5. Ton budget courses ?** | |
|---|---|
| **A** Je paie pour gagner du temps | **B** Je privilégie la qualité |
| **C** Je cherche le bon rapport prix/qualité | **D** Je mets le prix dans les protéines |

| **6. Au restaurant, tu choisis…** | |
|---|---|
| **A** Le plat du jour, pour aller vite | **B** Des tapas, du poisson, de l'huile d'olive |
| **C** Le plat végétarien, par curiosité | **D** La pièce de viande ou le poisson grillé |

| 7. Ton goûter idéal : | |
|---|---|
| **A** Ce qui traîne dans mon sac | **B** Des fruits et quelques noix |
| **C** Un smoothie ou un yaourt végétal | **D** Un skyr ou des œufs durs |

| 8. Ton activité physique : | |
|---|---|
| **A** Je cours… après le temps | **B** Marche, vélo, balades |
| **C** Yoga, danse, un peu de tout | **D** Musculation ou sport régulier |

| 9. Ce qui te motive le plus : | |
|---|---|
| **A** La simplicité | **B** Le plaisir et la santé |
| **C** La découverte et la planète | **D** La performance et la silhouette |

| 10. Ton plus gros défi : | |
|---|---|
| **A** Le manque de temps | **B** Les excès du week-end |
| **C** Manger plus de légumes et moins de viande | **D** Avoir assez de protéines |



## Tes résultats

### Majorité de A : ⏱️ Le/la pressé(e)

Tu as besoin de simplicité. Commence par la semaine 7 (simple et rapide), puis la semaine 1 (équilibre).

### Majorité de B : 🍅 L'épicurien(ne) du soleil

Tu aimes bien manger : la semaine 2 (méditerranéenne) est faite pour toi, puis la semaine 1.

### Majorité de C : 🌱 Le/la curieux(se) du végétal

Direction les semaines 3 (flexitarienne) et 4 (végétarienne).

### Majorité de D : 🚴 Le/la sportif(ve)

Fonce sur la semaine 5 (plus de protéines), puis la semaine 2 pour la variété.

### Égalité ou budget serré ?

Égalité entre deux lettres : commence par la semaine 1 (équilibre). Budget serré : la semaine 6 est faite pour toi, quel que soit ton profil.

💜 ✨ 💪

**« Ton corps est ta maison : nourris-le avec soin. »**

# PARTIE 1 — COMPRENDRE CE QU'IL Y A DANS MON ASSIETTE

*Les bases, expliquées simplement : ce dont ton corps a besoin et pourquoi.*

## Calories, portions et densité nutritionnelle

Une calorie (kcal) est une unité d'énergie. Sur les étiquettes, « calories » veut toujours dire kilocalories. Ton corps en dépense en permanence, même en dormant.

| Poste de dépense | Part | Exemple |
|---|---|---|
| **Métabolisme de base (respirer, faire battre le cœur, garder sa température)** | 60 à 70 % | Dormir 7 heures ≈ 400 kcal pour une femme de 60 kg |
| **Digestion (thermogenèse alimentaire)** | ≈ 10 % | Digérer les protéines coûte plus d'énergie que digérer les graisses |
| **Activité physique et déplacements** | 20 à 30 % | Marche lente 1 heure ≈ 130 kcal ; 10 000 pas ≈ 300 à 400 kcal |

### Combien de calories par jour ?

| Profil (adulte) | Besoins moyens pour garder son poids |
|---|---|
| **Femme sédentaire** | 1 800 à 2 000 kcal |
| **Femme active** | 2 000 à 2 400 kcal |
| **Homme sédentaire** | 2 200 à 2 500 kcal |
| **Homme actif** | 2 600 à 3 000 kcal |

Pour perdre du poids durablement, on crée un léger déficit (10 à 20 % de moins que ses besoins). Pour en prendre, un léger surplus. Ces chiffres sont des moyennes : l'âge, la taille, la masse musculaire et l'activité changent tout.

### La densité nutritionnelle

Deux aliments de 200 kcal ne se valent pas. Un bol de lentilles apporte protéines, fibres, fer et magnésium ; un soda de 200 kcal n'apporte que du sucre. On parle de densité nutritionnelle : beaucoup de nutriments pour peu de calories. C'est la clé d'une alimentation qui rend svelte ET en bonne santé.



**Mange les couleurs**

3 couleurs de fruits et légumes par jour, les 5 dans la semaine.

## Protéines, glucides, lipides et fibres

| Nutriment | Énergie | Rôle principal | Part conseillée des calories |
|---|---|---|---|
| **Protéines** | 4 kcal/g | Construire et réparer muscles, peau, cheveux, enzymes, anticorps | 12 à 20 % |
| **Glucides** | 4 kcal/g | Énergie du cerveau et des muscles | 40 à 55 % |
| **Lipides** | 9 kcal/g | Hormones, cerveau, vitamines A, D, E, K, membranes des cellules | 35 à 40 % |
| **Fibres** | ≈ 2 kcal/g | Transit, satiété, microbiote, glycémie | 25 à 30 g par jour |
| **Alcool** | 7 kcal/g | Aucun rôle nutritionnel | Le moins possible |

### Les protéines

Elles sont faites de 20 acides aminés, dont 9 sont « essentiels » : ton corps ne sait pas les fabriquer, il faut les manger. Le corps ne stocke pas les protéines : il en faut à chaque repas. Les protéines animales (viande, poisson, œufs, laitages) et le soja contiennent tous les acides aminés essentiels. Les autres protéines végétales se complètent entre elles : légumineuses + céréales (lentilles + riz, pois chiches + boulgour, haricots + maïs).

| Ton profil | Besoin en protéines par jour | Pour 60 kg |
|---|---|---|
| **Adulte sédentaire** | 0,83 g par kilo | ≈ 50 g |
| **Sportif(ve) loisir (1 à 3 séances/semaine)** | 1 à 1,2 g par kilo | 60 à 72 g |
| **Sportif(ve) régulier(ère) (4 séances et plus)** | 1,3 à 1,6 g par kilo | 78 à 96 g |
| **Perte de poids avec sport** | 1,6 à 2 g par kilo | 96 à 120 g |
| **Senior (plus de 65 ans)** | 1 à 1,2 g par kilo | 60 à 72 g |

### Les glucides

Ils sont la première source d'énergie. On distingue les sucres (fruits, lait, sucre, miel) et l'amidon (pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses). Ce qui compte : privilégier les glucides complets et riches en fibres, et limiter les sucres ajoutés à moins de 50 g par jour (idéalement 25 g), soit 10 morceaux de sucre au maximum.

## Les lipides

| Famille | Où les trouver | Conseil |
|---|---|---|
| **Oméga-3 (essentiels)** | Poissons gras, huile de colza, noix, lin, chia | À augmenter : la plupart des Français en manquent |
| **Oméga-9 (mono-insaturés)** | Huile d'olive, avocat, amandes, noisettes | Excellents, à utiliser au quotidien |
| **Oméga-6** | Huile de tournesol, pépins de raisin, produits industriels | Nécessaires mais on en mange trop |
| **Saturés** | Beurre, fromage, charcuterie, viande grasse, huile de coco | Avec modération |
| **Trans (industriels)** | Biscuits, viennoiseries et plats industriels (« huile partiellement hydrogénée ») | À éviter |

### Le bon duo d'huiles

Huile de colza (ou de noix) pour les assaisonnements à froid, riche en oméga-3, et huile d'olive pour la cuisson et le reste. Une cuillère à soupe d'huile = 90 kcal : on la dose, on ne la supprime pas.

## Les fibres

On devrait en manger 25 à 30 g par jour ; la moyenne française est d'environ 20 g. Les fibres rassasient, régulent le transit et la glycémie, et nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin. Augmente-les progressivement et bois suffisamment pour éviter les ballonnements.



## Les vitamines

Les vitamines n'apportent aucune calorie mais elles sont indispensables. Il en existe 13. Les vitamines hydrosolubles (C et groupe B) ne sont pas stockées : il en faut tous les jours. Les liposolubles (A, D, E, K) sont stockées dans les graisses : un excès en complément peut être toxique.

| Vitamine | À quoi elle sert | Besoin/jour (adulte) | Meilleures sources |
|---|---|---|---|
| **A** | Vision, peau, immunité | 650 à 750 µg | Foie, carotte, patate douce, épinards, œufs |
| **B1** | Énergie, nerfs | 1,1 à 1,5 mg | Céréales complètes, légumineuses, graines de tournesol |
| **B2** | Énergie, peau | 1,5 à 1,6 mg | Laitages, œufs, amandes |
| **B3** | Énergie, peau | 11 à 15 mg | Volaille, poisson, cacahuètes |
| **B6** | Protéines, humeur | 1,5 à 1,8 mg | Poisson, volaille, banane, pois chiches |
| **B9 (folates)** | Cellules, grossesse | 330 µg | Légumes verts à feuilles, légumineuses |
| **B12** | Globules rouges, nerfs | 4 µg | Uniquement produits animaux (complément si vegan) |
| **C** | Immunité, fer, collagène | 110 mg | Poivron, kiwi, agrumes, brocoli, fraises |
| **D** | Os, muscles, immunité | 15 µg | Soleil, poissons gras, œufs |
| **E** | Antioxydant | 9 à 10 mg | Huiles, amandes, noisettes |
| **K** | Coagulation, os | 70 à 80 µg | Légumes verts, choux |



## Les minéraux et oligo-éléments

Les minéraux et oligo-éléments représentent environ 4 % de notre poids. Certains sont très souvent insuffisants dans l'alimentation française.

| Minéral | À quoi il sert | Besoin/jour (adulte) | Signes possibles de manque |
|---|---|---|---|
| **Calcium** | Os, dents, muscles | 950 mg | Crampes, fragilité osseuse à long terme |
| **Fer** | Transport de l'oxygène | 11 mg (homme) · 11 à 16 mg (femme réglée) | Fatigue, pâleur, essoufflement, chute de cheveux |
| **Magnésium** | Muscles, nerfs, énergie | 300 à 420 mg | Fatigue, crampes, paupière qui tremble, stress |
| **Potassium** | Cœur, tension artérielle | 3 500 mg | Crampes, fatigue |
| **Zinc** | Immunité, peau, cicatrisation | 8 à 14 mg | Infections fréquentes, ongles cassants |
| **Iode** | Thyroïde | 150 µg | Fatigue, frilosité |
| **Sélénium** | Antioxydant, thyroïde | 70 µg | Rare en cas d'alimentation variée |
| **Sodium (sel)** | Équilibre de l'eau | Moins de 5 g de sel | L'excès est le vrai problème : tension, rétention d'eau |

### Faut-il prendre des compléments ?

Pas systématiquement. Une alimentation variée couvre presque tout. Exceptions fréquentes : vitamine D en hiver, B12 pour les vegans, fer ou folates dans certaines situations. Toujours après avis médical et, idéalement, une prise de sang.



## Les compléments alimentaires : ce qui marche vraiment

Beaucoup de compléments vendus en pharmacie ou sur les réseaux sont inefficaces, mal dosés, ou sous une forme que ton corps absorbe à peine. Règle n°1 : un complément comble un manque, il ne remplace pas l'assiette. Idéalement : prise de sang avant (fer, vitamine D, B12) et avis de ton médecin ou pharmacien, surtout si tu prends un traitement, si tu es enceinte ou si tu allaites.

### Les compléments utiles : bienfaits, meilleure forme, dose

| Complément | Bienfaits | ☑ Meilleure forme | ✗ À éviter | Dose / jour | À savoir |
|---|---|---|---|---|---|
| **Magnésium** | Fatigue, crampes, stress, sommeil | Bisglycinate (soir) · citrate · malate (matin) | Oxyde, « marin », chlorure : < 5 % absorbé | 150 à 300 mg d'élément, cure 1 à 3 mois | Regarde la forme dans les ingrédients, pas le nom. Déconseillé si insuffisance rénale |
| **Fer** | Fatigue, essoufflement, chute de cheveux | Bisglycinate (bien toléré) · sulfate (prescrit, efficace) | Prendre « au cas où » | Selon prise de sang, souvent 14 à 30 mg, 1 jour sur 2 | Seulement si ferritine basse. Avec vitamine C, 2 h loin du café, thé, lait, calcium. Liposomal : prometteur mais cher |
| **Vitamine D** | Os, muscles, immunité, humeur | D3 (vegan : D3 de lichen) | D2, moins efficace | 800 à 2 000 UI, d'octobre à mars | Pendant un repas gras. Max 4 000 UI sans suivi |
| **Oméga-3** | Cœur, cerveau, inflammation | Huile de poisson (triglycérides) · huile d'algues (vegan) | Gélules lin/chia (mal converties) | 250 à 500 mg d'EPA + DHA | Additionne EPA + DHA sur l'étiquette. Label IFOS. Prudence sous anticoagulant |
| **Vitamine B12** | Globules rouges, nerfs, énergie | Cyanocobalamine · méthylcobalamine | — | Vegan : 25 à 100 µg/j ou 1 000 à 2 000 µg/semaine | Obligatoire si vegan, conseillée après 50 ans |
| **Collagène** | Peau, articulations (effet modeste) | Peptides hydrolysés types I et III (marin ou bovin) | Crèmes au collagène | 2,5 à 10 g, pendant 8 à 12 semaines | Avec vitamine C. Pas une protéine complète : ne remplace pas la viande ni la whey |
| **Protéines en poudre** | Atteindre ses besoins en protéines | Whey concentrée · isolat (lactose) · pois + riz (vegan) | Produits sucrés, listes longues | 1 dose (20 à 25 g de protéines) si besoin | ≥ 75 % de protéines, < 5 % de sucres. C'est un aliment, pas un médicament |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Zinc** | Immunité, peau, cheveux | Bisglycinate · picolinate · citrate · gluconate | Oxyde de zinc | 10 à 15 mg, cure 1 à 3 mois | Loin du fer et du calcium. Max 25 mg sur le long terme (sinon manque de cuivre) |
| **Probiotiques** | Digestion, après antibiotiques | Souche précisée (ex. L. rhamnosus GG, S. boulardii) | « 50 milliards » sans souche | Selon fabricant, cure de 4 semaines | L'effet dépend de la souche, pas du nombre de bactéries |
| **Créatine** | Force, muscle, récupération | Monohydrate | HCL, « kre-alkalyn » (plus chers, pas mieux) | 3 à 5 g, tous les jours | Le complément sportif le plus étudié. Déconseillée si maladie rénale |
| **Folates (B9)** | Projet de grossesse, grossesse | Acide folique · 5-MTHF (méthylfolate) | — | 400 µg | Dès 1 mois avant la grossesse et jusqu'à 3 mois, sur conseil médical |

### ⚠ Le « magnésium marin » de pharmacie

C'est presque toujours de l'oxyde de magnésium : la dose affichée est élevée, mais ton corps n'en absorbe qu'une toute petite partie. Préfère le bisglycinate : dose plus faible sur la boîte, mais bien mieux absorbée.

## Plantes et compléments tendance : le vrai du faux

| Produit | Ce qu'on en dit | Ce que dit la science | Verdict et précautions |
|---|---|---|---|
| **Spiruline** | « Super-aliment » riche en protéines et en fer | Riche en nutriments, mais on en prend quelques grammes : apport modeste. Le fer est peu absorbé. Pas de B12 utilisable. | 🟡 Pas indispensable. Choisir une spiruline contrôlée (contaminants). Déconseillée si maladie auto-immune, phénylcétonurie, grossesse |
| **Ashwagandha** | Anti-stress, sommeil, énergie | Quelques études sérieuses sur le stress et le sommeil, effet modéré. | 🟡 Possible en cure courte (300 à 600 mg d'extrait standardisé). Déconseillée : grossesse, allaitement, thyroïde, maladie auto-immune, sédatifs. Cas rares d'atteinte du foie |
| **Mélatonine** | Sommeil | Utile pour le décalage horaire et certains troubles de l'endormissement. | 🟡 Petites doses (0,5 à 1,9 mg), 30 min avant le coucher, en cure courte. Déconseillée : grossesse, épilepsie, maladies auto-immunes |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Curcuma / curcumine** | Anti-inflammatoire | Effet modeste sur les douleurs articulaires ; très mal absorbé seul. | 🟡 Forme avec pipérine ou « phytosome ». Attention foie, anticoagulants, calculs biliaires |
| **Vitamine C** | Immunité, fatigue | Utile si carence (rare avec fruits et légumes). | 🟡 Un kiwi ou un poivron suffisent. Méga-doses inutiles |
| **Biotine (B8)** | Cheveux, ongles | Efficace seulement en cas de carence, rare. | 🟡 Peut fausser certaines prises de sang (thyroïde, cœur) : préviens le laboratoire |
| **Ginseng** | Énergie, concentration | Effet léger et variable selon les études. | 🟡 Déconseillé : hypertension, grossesse, anticoagulants, diabète traité |
| **Vinaigre de cidre (gummies)** | Fait maigrir, « détox » | Petit effet sur la glycémie après repas, aucun effet notable sur le poids. | 🔴 Gummies sucrées : inutiles |
| **Chlorella, moringa, maca…** | Super-aliments miracles | Peu de preuves solides chez l'humain. | 🔴 Pas nécessaires avec une alimentation variée |
| **Brûleurs de graisse** | Fait fondre la graisse | Effet quasi nul, souvent chargés en stimulants. | 🔴 À éviter |
| **Cures détox, draineurs** | Nettoient l'organisme | Le foie et les reins le font déjà ; perte d'eau, pas de gras. | 🔴 À éviter |

## Bien choisir un complément

- **Forme précise** écrite dans les ingrédients (bisglycinate, D3, EPA + DHA…).
- **Dose en élément** indiquée (ex. « magnésium élément : 150 mg »).
- **Pas d'excipients inutiles** (colorants, dioxyde de titane, sucres) ; méfie-toi des gummies.
- **« Liposomal »** : intéressant pour certains nutriments (fer, vitamine C), pas prouvé partout, et bien plus cher.
- **Label** anti-dopage (AFNOR NF V94-001) pour les sportifs, de pureté pour les oméga-3.

*Ces informations sont générales. Avant toute cure (surtout fer, vitamine D forte dose, zinc, plantes), demande l'avis de ton médecin ou de ton pharmacien, en particulier en cas de traitement, de grossesse, d'allaitement ou de maladie (reins, cœur, thyroïde, foie).*



## Vitamine C & fer

Un kiwi au dessert aide à absorber le fer des lentilles.

## L'index glycémique

L'index glycémique (IG) mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter le sucre dans le sang. Un IG bas donne une énergie plus régulière et une faim plus tardive.

| IG bas (moins de 55) | IG moyen (55 à 70) | IG élevé (plus de 70) |
|---|---|---|
| **Lentilles, pois chiches, haricots** | Riz basmati, pâtes blanches al dente | Pain blanc, baguette |
| **Flocons d'avoine, orge, quinoa** | Pain complet, semoule | Riz blanc très cuit, riz soufflé |
| **Pâtes complètes al dente** | Patate douce, maïs | Pommes de terre en purée ou au four |
| **Pomme, poire, orange, fruits rouges** | Banane mûre, ananas, raisin | Céréales du petit-déjeuner sucrées |
| **Yaourt, lait** | Miel | Sucre, sodas, bonbons |

### 5 astuces pour baisser l'IG d'un repas

- Cuis les pâtes et le riz al dente : plus ils cuisent, plus l'IG monte.
- Associe les féculents à des légumes, des protéines et un peu de bonnes graisses.
- Préfère les pommes de terre vapeur ou en salade (refroidies) à la purée.
- Choisis les versions complètes et les légumineuses.
- Mange les fruits entiers plutôt qu'en jus ou en compote.



## Faim, satiété et envies de manger

La faim est un besoin physique ; l'envie de manger est souvent émotionnelle. Apprendre à les distinguer change tout.

| La vraie faim | L'envie de manger |
|---|---|
| **Arrive progressivement** | Arrive brusquement |
| **N'importe quel aliment convient** | On veut un aliment précis (souvent sucré ou gras) |
| **Disparaît quand on est rassasié** | Continue même le ventre plein |
| **Signes physiques : ventre qui gargouille, baisse d'énergie** | Liée à une émotion : ennui, stress, fatigue, tristesse |

### Faim ou soif ? Ton cerveau les confond

La faim et la soif sont gérées par la même zone du cerveau (l'hypothalamus), et leurs signaux se ressemblent : petit creux, baisse d'énergie, difficulté à se concentrer, envie de « quelque chose ». Résultat : on croit avoir faim alors que le corps réclame simplement de l'eau. Une légère déshydratation suffit à donner des fringales, de la fatigue et des maux de tête.

#### Le test du verre d'eau

- Tu as un petit creux en dehors des repas ? Bois un grand verre d'eau (250 à 300 ml).
- Attends 10 à 15 minutes.
- L'envie est passée : c'était de la soif. Elle est toujours là : c'est une vraie faim, prends une collation (fruit + laitage ou poignée d'oléagineux).
- Bois régulièrement dans la journée, sans attendre d'avoir soif : quand la soif arrive, tu es déjà un peu déshydraté(e).

### La satiété : pourquoi il faut manger lentement

Quand tu manges, l'estomac se remplit et s'étire, puis l'intestin libère des hormones de satiété (comme la leptine et la cholécystokinine) qui disent au cerveau « c'est bon, tu as assez mangé ». Ce message met environ 20 minutes à arriver. Si tu manges en 7 minutes, tu as le temps d'avaler beaucoup plus que nécessaire avant que le cerveau ne reçoive le signal : c'est pour ça qu'on se sent parfois « trop plein » après un repas englouti.

| Astuce | Pourquoi ça marche |
|---|---|
| **Fais durer ton repas au moins 20 minutes** | Le temps que le signal de satiété arrive au cerveau |
| **Pose ta fourchette entre deux bouchées** | Tu ralentis naturellement le rythme |
| **Mâche chaque bouchée 15 à 20 fois** | La digestion commence dans la bouche, et tu savoures plus |
| **Commence par les crudités ou une soupe** | Beaucoup de volume dans l'estomac pour peu de calories |
| **Mange assis(e), sans écran** | Devant un écran, on mange plus sans s'en rendre compte |
| **Sers-toi une fois, dans une assiette plus petite** | L'œil est satisfait, et on évite de se resservir par automatisme |
| **Écoute ta faim de 0 à 10** | Arrête-toi à 7 sur 10 : rassasié(e) mais pas « plein(e) » |

## Les aliments les plus rassasiants

| Aliment | Pourquoi il rassasie |
|---|---|
| **Pommes de terre et patates douces (vapeur)** | Beaucoup de volume et d'eau pour peu de calories |
| **Poisson, œufs, volaille** | Protéines : le nutriment le plus rassasiant |
| **Flocons d'avoine** | Fibres solubles qui ralentissent la digestion |
| **Légumineuses** | Fibres + protéines |
| **Fruits entiers (pomme, orange)** | Eau + fibres + mastication |
| **Skyr, yaourt grec, fromage blanc** | Protéines, texture épaisse |
| **Soupes et crudités** | Volume élevé, faible densité calorique |
| **Une poignée d'oléagineux (20 à 30 g)** | Protéines, fibres et bonnes graisses |

## Les aliments à très faible densité calorique

On entend parler d'« aliments à calories négatives » : c'est un mythe, aucun aliment ne coûte plus d'énergie à digérer qu'il n'en apporte. Mais certains en apportent si peu qu'on peut en

manger à volonté : concombre, radis, tomate, courgette, céleri, salade, poivron, chou, asperge, champignons, fraises et framboises (15 à 35 kcal pour 100 g).

## Mon plan anti-grignotage

- Ne saute pas de repas : c'est la cause n°1 des fringales.
- Mets des protéines et des fibres à chaque repas.
- Avant de manger, bois un verre d'eau et demande-toi : est-ce de la faim ou une envie ?
- Si c'est une envie : attends 10 minutes, change d'activité, marche.
- Si tu craques, fais-le en conscience, assis(e), sans écran, et savoure. Puis reprends normalement au repas suivant.



## Lire une étiquette

Lire une étiquette prend 30 secondes et évite 90 % des pièges marketing.

### Exemple : une pâte à tartiner chocolat-noisette

| Pour 100 g | Quantité | Calcul des calories |
|---|---|---|
| **Protéines** | 6 g | 6 × 4 = 24 kcal |
| **Glucides** | 57 g (dont sucres 56 g) | 57 × 4 = 229 kcal |
| **Lipides** | 31 g | 31 × 9 = 284 kcal |
| **Fibres** | 3,4 g | 3,4 × 2 = 7 kcal |
| **TOTAL** | | ≈ 544 kcal pour 100 g (2 c. à soupe ≈ 160 kcal) |

56 g de sucres pour 100 g : plus de la moitié du pot est du sucre. Un bon réflexe avant d'acheter.

### Les 5 réflexes

| Regarde… | Le bon repère |
|---|---|
| **La liste d'ingrédients** | Courte, avec des mots connus. Classée du plus présent au moins présent : si le sucre est dans les 3 premiers, attention. |
| **Toujours « pour 100 g »** | Pour comparer deux produits. Les « portions » du fabricant sont souvent minuscules. |
| **Les sucres** | Moins de 5 g pour 100 g = peu sucré ; plus de 22,5 g = très sucré. |
| **Le sel** | Moins de 0,3 g pour 100 g = peu salé ; plus de 1,5 g = très salé. |
| **Le Nutri-Score** | Utile pour comparer des produits d'un même rayon (deux céréales, deux pizzas). |

### Les mots qui cachent du sucre

Sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, dextrose, maltodextrine, saccharose, sucre inverti, jus concentré de fruits, sirop d'agave, miel… Ce sont tous des sucres.



## Comparer deux paquets de gâteaux

Même rayon, même prix ou presque… et pourtant tout les oppose. Voici deux étiquettes types analysées ligne par ligne.

**BISCUIT A — Sablé fourré au chocolat**

**Valeurs nutritionnelles**

| | Pour 100 g | Pour 2 biscuits (25 g) |
|---|---|---|
| **Énergie** | 480 kcal | 120 kcal |
| **Matières grasses** | 20 g | 5 g |
| dont acides gras saturés | 9 g | 2,3 g |
| **Glucides** | 68 g | 17 g |
| dont sucres | 38 g | 9,5 g |
| **Fibres** | 2,5 g | 0,6 g |
| **Protéines** | 6 g | 1,5 g |
| **Sel** | 0,45 g | 0,11 g |

**Ingrédients :**
Farine de blé, sucre, huile de palme, sirop de glucose-fructose, cacao maigre en poudre 4 %, amidon de blé, poudres à lever, émulsifiants (lécithines), sel, arômes.

NUTRI-SCORE

A B C D **E**

**BISCUIT B — Biscuit aux flocons d'avoine complets & raisins**

**Valeurs nutritionnelles**

| | Pour 100 g | Pour 2 biscuits (25 g) |
|---|---|---|
| **Énergie** | 430 kcal | 108 kcal |
| **Matières grasses** | 16 g | 4 g |
| dont acides gras saturés | 2,2 g | 0,6 g |
| **Glucides** | 58 g | 14,5 g |
| dont sucres | 14 g | 3,5 g |
| **Fibres** | 8 g | 2 g |
| **Protéines** | 9 g | 2,3 g |
| **Sel** | 0,3 g | 0,08 g |

**Ingrédients :**
Flocons d'avoine complets 45 %, farine de blé complète, huile de colza, sucre de canne, raisins secs 8 %, poudre à lever, sel.

NUTRI-SCORE

A **B** C D E

### Le verdict

Le biscuit B apporte presque 3 fois moins de sucres, 4 fois moins de graisses saturées et 3 fois plus de fibres, pour à peine moins de calories : il rassasie mieux et fait moins grimper la glycémie. Les calories seules ne suffisent pas à juger un aliment : regarde toujours la composition.



### Le fruit entier

Mieux que le jus : ses fibres calment la faim.

## L'analyse ligne par ligne

| Pour 100 g | Biscuit A | Biscuit B | Ce qu'il faut comprendre |
|---|---|---|---|
| **Sucres** | 38 g ❌ (très élevé) | 14 g 🟡 (modéré) | Au-delà de 22,5 g pour 100 g, c'est très sucré. 2 biscuits A = 2 morceaux de sucre. |
| **Graisses saturées** | 9 g ❌ (élevé) | 2,2 g ✅ (faible) | Au-delà de 5 g, c'est élevé. L'huile de palme en est très riche. |
| **Matières grasses** | 20 g 🟡 | 16 g 🟡 | Proches, mais le type de graisse change tout : palme (A) contre colza, riche en oméga-3 (B). |
| **Fibres** | 2,5 g ❌ (faible) | 8 g ✅ (riche) | Plus de 6 g = riche en fibres : le biscuit B rassasie beaucoup plus. |
| **Protéines** | 6 g | 9 g ✅ | Grâce à l'avoine complète. |
| **Premier ingrédient** | Farine blanche | Flocons d'avoine complets ✅ | Le premier ingrédient est celui qu'il y a le plus. |
| **Sucres dans la liste** | Sucre + sirop de glucose-fructose ❌ | Sucre de canne + raisins | Plusieurs sucres différents = le sucre total est souvent sous-estimé. |
| **Additifs** | Émulsifiants, arômes | Aucun ✅ | Plus la liste est courte, mieux c'est. |



## Choisir un paquet de gâteaux pour son enfant

Au rayon biscuits, les emballages colorés et les mentions « aux céréales » ou « riche en vitamines » font vendre. Voici la check-list pour choisir en 30 secondes.

- **Sucres :** moins de 20 g pour 100 g (idéalement moins de 15 g).
- **Graisses saturées :** moins de 5 g pour 100 g, sans huile de palme ni huile « hydrogénée ».
- **Fibres :** au moins 3 g pour 100 g (céréales complètes, avoine).
- **Premier ingrédient :** une céréale (idéalement complète), pas le sucre.
- **Liste courte :** sans colorants, sans édulcorants, sans « sirop de glucose-fructose ».
- **Nutri-Score :** A ou B de préférence, pour comparer deux paquets du même rayon.
- **Méfie-toi des mots « au lait », « aux céréales », « au fruit » :** c'est souvent du marketing. Seule l'étiquette compte.
- **La portion :** 2 biscuits suffisent, avec un fruit et un laitage ou un verre de lait.

### Encore mieux que le meilleur paquet

Pain + 2 carrés de chocolat noir · fruit + yaourt nature · pancakes ou muffins maison à l'avoine · compote sans sucre ajouté + quelques amandes (à partir de 4 ans). Les goûters maison restent les plus sains et les moins chers.



## Ce que cache ton assiette

Le sucre ajouté se cache partout, surtout dans les boissons. Photographie cette page et montre-la autour de toi : l'effet est garanti.






**Bien dormir**

Le manque de sommeil augmente l'appétit le lendemain.

## À quoi ressemblent 200 kcal ?

La même énergie peut tenir dans un croissant… ou dans un kilo et demi de concombre. C'est tout le principe de la densité calorique.






## Vrai ou faux : les idées reçues

| Idée reçue | Verdict | Ce qu'il faut savoir |
|---|---|---|
| **Sauter un repas fait maigrir** | FAUX | On compense presque toujours au repas suivant, souvent avec des aliments plus caloriques. Mieux vaut réduire les portions. |
| **Les féculents font grossir** | FAUX | 100 g de pâtes cuites ≈ 150 kcal. Ce sont surtout les sauces, le beurre et le fromage ajoutés qui alourdissent. |
| **Les graisses font grossir** | À NUANCER | Elles sont indispensables. Ce sont les quantités et le type de graisses qui comptent. |
| **Il ne faut pas manger de glucides le soir** | FAUX | Le total de la journée compte. Un féculent au dîner peut même aider à dormir. |
| **Les produits allégés font maigrir** | À NUANCER | Parfois utiles, mais le sucre remplace souvent le gras (ou l'inverse), et on a tendance à en manger plus. |
| **Mélanger protéines et féculents fait ballonner** | FAUX | Aucune preuve : notre digestion gère très bien les repas mixtes. |
| **Le citron à jeun fait fondre les graisses** | FAUX | Boire un verre d'eau le matin est une bonne habitude, avec ou sans citron. |
| **L'eau gazeuse fait grossir** | FAUX | 0 calorie. Elle peut ballonner certaines personnes, c'est tout. |
| **Un écart ruine tout** | FAUX | L'équilibre se fait sur la semaine. On reprend simplement au repas suivant. |
| **Manger bio fait maigrir** | FAUX | Le bio concerne le mode de culture, pas les calories. Un gâteau bio reste un gâteau. |
| **Trop de protéines abîme les reins** | À NUANCER | Pas chez une personne en bonne santé aux quantités habituelles. En cas de maladie rénale : avis médical. |



# PARTIE 2 — SAVOIR QUOI MANGER AU QUOTIDIEN

*Les meilleurs aliments pour chaque besoin, en quantités réelles, et comment composer tes repas.*

## Les meilleures sources, portion par portion

Les tableaux suivants indiquent ce qu'apporte une portion habituelle, pas seulement 100 g : c'est plus parlant dans la vraie vie. Valeurs arrondies d'après la table CIQUAL.

### Protéines

*Besoin : 50 à 100 g selon ton profil*

| Aliment | Portion | Protéines (g) |
|---|---|---|
| **Blanc de poulet cuit** | 120 g | 36 |
| **Filet de poisson blanc cuit** | 150 g | 34 |
| **Thon au naturel** | 1 boîte (104 g) | 27 |
| **Tofu ferme** | 150 g | 20 |
| **Skyr** | 1 pot (150 g) | 16 |
| **Lentilles cuites** | 200 g | 18 |
| **2 œufs** | 110 g | 14 |
| **Cottage cheese** | 100 g | 11 |
| **Pois chiches cuits** | 150 g | 12 |
| **Amandes** | 30 g | 6 |



## Fibres

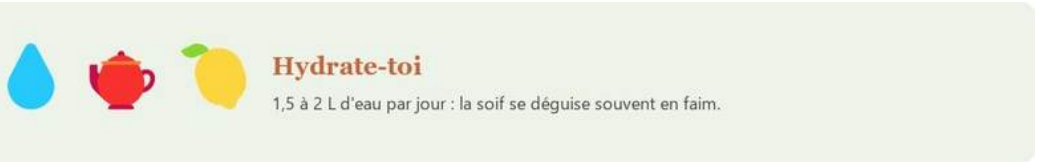
*Besoin : 25 à 30 g*

| Aliment | Portion | Fibres (g) |
|---|---|---|
| **Pois chiches cuits** | 150 g | 11 |
| **Lentilles cuites** | 200 g | 16 |
| **Haricots rouges cuits** | 150 g | 10 |
| **Flocons d'avoine** | 50 g | 5 |
| **Pain complet** | 2 tranches (70 g) | 5 |
| **Framboises** | 125 g | 8 |
| **Poire avec la peau** | 1 (150 g) | 5 |
| **Brocoli cuit** | 200 g | 6 |
| **Graines de chia** | 15 g | 5 |
| **Amandes** | 30 g | 4 |

## Vitamine C

*Besoin : 110 mg*

| Aliment | Portion | Vitamine C (mg) |
|---|---|---|
| **Poivron rouge cru** | ½ (80 g) | 130 |
| **Kiwi** | 2 (150 g) | 105 |
| **Orange** | 1 (150 g) | 75 |
| **Brocoli cuit** | 150 g | 80 |
| **Fraises** | 150 g | 90 |
| **Chou-fleur cuit** | 150 g | 60 |
| **Clémentines** | 2 (140 g) | 55 |
| **Persil frais** | 10 g | 19 |



## Fer

*Besoin : 11 à 16 mg*

| Aliment | Portion | Fer (mg) |
|---|---|---|
| **Boudin noir** | 100 g | 20 |
| **Moules cuites** | 150 g | 10 |
| **Lentilles cuites** | 200 g | 6 |
| **Pois chiches cuits** | 150 g | 3 |
| **Bœuf haché** | 100 g | 2,5 |
| **Tofu ferme** | 150 g | 3 |
| **Épinards cuits** | 150 g | 3 |
| **Graines de courge** | 30 g | 3 |

## Calcium

*Besoin : 950 mg*

| Aliment | Portion | Calcium (mg) |
|---|---|---|
| **Emmental** | 30 g | 300 |
| **Lait demi-écrémé** | 1 verre (250 ml) | 300 |
| **Sardines avec arêtes** | 1 boîte (87 g) | 330 |
| **Yaourt nature** | 1 (125 g) | 180 |
| **Fromage blanc** | 150 g | 180 |
| **Eau minérale calcique** | 1 L | 250 à 550 |
| **Tofu (au sulfate de calcium)** | 150 g | 200 à 500 |
| **Amandes** | 30 g | 75 |
| **Brocoli cuit** | 200 g | 90 |



## Magnésium

*Besoin : 300 à 420 mg*

| Aliment | Portion | Magnésium (mg) |
|---|---|---|
| **Chocolat noir 70 %** | 20 g | 45 |
| **Amandes** | 30 g | 80 |
| **Haricots blancs cuits** | 200 g | 90 |
| **Épinards cuits** | 150 g | 80 |
| **Pain complet** | 70 g | 55 |
| **Banane** | 1 (120 g) | 35 |
| **Eau minérale riche en magnésium** | 1 L | 70 à 120 |
| **Sarrasin cuit** | 150 g | 75 |

## Potassium

*Besoin : 3 500 mg*

| Aliment | Portion | Potassium (mg) |
|---|---|---|
| **Pomme de terre cuite** | 200 g | 700 |
| **Banane** | 1 (120 g) | 430 |
| **Haricots blancs cuits** | 200 g | 600 |
| **Avocat** | ½ (80 g) | 390 |
| **Épinards cuits** | 150 g | 500 |
| **Tomates** | 200 g | 450 |
| **Abricots secs** | 30 g | 330 |
| **Saumon** | 125 g | 450 |



### Les bons oméga-3

Poissons gras 2 fois par semaine, noix et huile de colza.

## Oméga-3

*Besoin : 2,5 g environ (dont 0,5 g EPA + DHA)*

| Aliment | Portion | Oméga-3 (g) |
|---|---|---|
| **Maquereau** | 120 g | 3 |
| **Sardines** | 1 boîte (87 g) | 1,5 |
| **Saumon** | 125 g | 2,5 |
| **Huile de colza** | 1 c. à soupe (10 g) | 0,9 |
| **Noix** | 20 g | 1,8 |
| **Graines de lin moulues** | 10 g | 2,3 |
| **Graines de chia** | 15 g | 2,5 |

## Vitamine D

*Besoin : 15 µg*

| Aliment | Portion | Vitamine D (µg) |
|---|---|---|
| **Hareng** | 100 g | 17 |
| **Sardines** | 1 boîte (87 g) | 7 |
| **Saumon** | 125 g | 9 |
| **Maquereau** | 120 g | 6 |
| **2 œufs** | 110 g | 2,5 |
| **Champignons exposés aux UV** | 100 g | 5 à 10 |
| **15 à 30 min de soleil (bras et visage)** | printemps-été | l'essentiel des besoins |



## Vitamine B12

*Besoin : 4 µg (complément obligatoire si vegan)*

| Aliment | Portion | Vitamine B12 (µg) |
|---|---|---|
| **Moules cuites** | 150 g | 30 |
| **Sardines** | 87 g | 7 |
| **Bœuf** | 100 g | 2,5 |
| **Saumon** | 125 g | 4 |
| **2 œufs** | 110 g | 1,5 |
| **Lait** | 250 ml | 1 |
| **Emmental** | 30 g | 0,9 |

## Iode

*Besoin : 150 µg*

| Aliment | Portion | Iode (µg) |
|---|---|---|
| **Cabillaud** | 150 g | 300 |
| **Moules / crevettes** | 150 g | 150 |
| **Sel iodé** | 3 g | 45 |
| **Lait** | 250 ml | 40 |
| **Yaourt** | 125 g | 20 |
| **2 œufs** | 110 g | 40 |



## Zinc

*Besoin : 8 à 14 mg*

| Aliment | Portion | Zinc (mg) |
|---|---|---|
| **Huîtres** | 6 (90 g) | 40 |
| **Bœuf** | 100 g | 5 |
| **Graines de courge** | 30 g | 2,3 |
| **Lentilles cuites** | 200 g | 2,5 |
| **Pois chiches cuits** | 150 g | 2 |
| **Emmental** | 30 g | 1,3 |
| **Flocons d'avoine** | 50 g | 1,8 |



## Tes portions dans la main

Pas de balance ? Ta main est toujours avec toi, et elle est proportionnée à ton corps.






## Construire un repas et varier

Pas besoin de peser ni de compter : l'assiette équilibrée se construit à l'œil.

| Dans l'assiette | Quantité repère | Exemples |
|---|---|---|
| **½ légumes** | 2 grosses poignées | Crudités, légumes cuits, soupe |
| **¼ protéines** | La taille de ta paume | Viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses |
| **¼ féculents** | Ton poing fermé (cuit) | Pain, riz, pâtes, pommes de terre, légumineuses |
| **+ bonnes graisses** | 1 c. à café à 1 c. à soupe | Huile d'olive ou de colza, avocat, oléagineux |
| **+ en option** | 1 fruit ou 1 laitage | En dessert ou en collation |

### Varier : la règle des couleurs

Chaque couleur de fruit ou légume apporte des nutriments différents. Essaie d'en avoir 3 couleurs par jour et les 5 couleurs dans la semaine.

| Couleur | Exemples | Ce qu'ils apportent |
|---|---|---|
| **Rouge** | Tomate, poivron, fraise, betterave | Lycopène, vitamine C |
| **Orange / jaune** | Carotte, patate douce, orange, potiron | Bêta-carotène (vitamine A), vitamine C |
| **Vert** | Brocoli, épinards, kiwi, courgette | Folates, vitamine K, magnésium, fer |
| **Violet / bleu** | Myrtilles, chou rouge, aubergine, raisin | Anthocyanes (antioxydants) |
| **Blanc** | Ail, oignon, chou-fleur, champignons | Composés soufrés, potassium |

## La journée type

| Repas | Composition |
|---|---|
| **Petit-déjeuner** | 1 boisson + 1 féculent complet + 1 source de protéines (laitage, œuf) + 1 fruit |
| **Déjeuner** | L'assiette équilibrée + 1 fruit ou 1 laitage |
| **Collation (facultative)** | 1 fruit + 1 laitage ou une poignée d'oléagineux |
| **Dîner** | L'assiette équilibrée, un peu plus légère en féculents si tu as moins bougé |



## Quel lait végétal choisir ?

Dans ce livre, tous les menus utilisent du lait végétal. Mais au rayon, il y a de tout : certaines boissons végétales contiennent autant de sucre qu'un soda dilué, d'autres presque pas de protéines. Voici comment bien choisir.

| Pour 100 ml (version nature) | kcal | Protéines | Sucres | Les + | Les − |
|---|---|---|---|---|---|
| 🥇 **Soja** | 33 à 40 | 3,3 g | 0 à 1 g | Le plus proche du lait en protéines, protéines complètes | Goût marqué pour certains |
| **Pois** | 35 à 45 | 2 à 3 g | 0 à 1 g | Riche en protéines, texture crémeuse | Plus rare en rayon |
| **Amande (sans sucres ajoutés)** | 13 à 25 | 0,5 g | 0 à 0,5 g | Très peu calorique, goût doux | Presque pas de protéines |
| **Avoine** | 40 à 50 | 0,5 à 1 g | 3 à 5 g | Onctueuse, parfaite dans le café et le porridge | Sucres naturels même sans sucres ajoutés, peu de protéines |
| **Noisette** | 30 à 45 | 0,5 g | 2 à 4 g | Goût gourmand | Souvent sucrée, peu de protéines |
| **Coco (boisson)** | 20 à 30 | 0,1 g | 0 à 2 g | Goût exotique | Presque pas de protéines, riche en graisses saturées |
| **Riz** | 47 à 60 | 0,1 à 0,3 g | 3 à 7 g | Digeste, sans allergène majeur | Très sucré, index glycémique élevé, pas pour les jeunes enfants |
| **Pour comparer : lait de vache demi-écrémé** | 46 | 3,3 g | 4,8 g (lactose) | Calcium naturel | Mal digéré par beaucoup d'adultes |

### Les 4 règles pour bien choisir

- **« Sans sucres ajoutés » :** c'est la mention la plus importante. Vérifie la ligne « dont sucres » : idéalement moins de 1 g pour 100 ml (avoine et riz en contiennent naturellement un peu plus).

- **Enrichi en calcium :** environ 120 mg pour 100 ml, comme le lait de vache (souvent du carbonate de calcium ou du phosphate de calcium). Un lait végétal non enrichi n'apporte quasiment pas de calcium.
- **Idéalement enrichi en vitamines D et B12 :** surtout si tu ne manges pas de produits animaux.
- **Une liste d'ingrédients courte :** eau, soja (ou amande, avoine…), calcium, un peu de sel. Évite les boissons avec sirop, arômes et épaississants en pagaille.

### Notre choix

Pour les menus de ce livre : un lait de soja nature sans sucres ajoutés et enrichi en calcium. C'est le plus complet. Tu n'aimes pas le soja ? Prends une boisson amande sans sucres ajoutés enrichie en calcium, et complète tes protéines ailleurs (yaourt, œuf, skyr). L'avoine est délicieuse dans le café ou le porridge, mais choisis-la sans sucres ajoutés.

### ⚠ Pour les bébés et les jeunes enfants

Les boissons végétales ne remplacent jamais le lait maternel ou le lait infantile avant 3 ans : elles ne couvrent pas les besoins de croissance. Le lait de riz est déconseillé aux jeunes enfants (présence possible d'arsenic). Demande conseil à ton pédiatre.



## Frais, surgelé, conserve ; cuissons et assaisonnements

| | Frais | Surgelé | Conserve |
|---|---|---|---|
| **Vitamines** | Excellentes si consommé vite | Très bonnes : surgelé juste après la récolte | Un peu moins de vitamine C, minéraux préservés |
| **Prix** | Variable selon la saison | Souvent moins cher | Le moins cher |
| **Conservation** | Quelques jours | Plusieurs mois | 1 à 3 ans |
| **Pratique** | Épluchage, découpe | Déjà prêt, zéro gaspillage | Prêt à l'emploi |
| **À surveiller** | Gaspillage | Éviter les versions cuisinées (sauces, fritures) | Le sel et le sucre ajoutés : rince les légumineuses |

### Les modes de cuisson

| Cuisson | Idéal pour | Le plus | Attention |
|---|---|---|---|
| **Vapeur** | Légumes, poisson, volaille | Garde les vitamines, zéro gras | Ne pas trop cuire |
| **À l'eau / bouillon** | Féculents, légumineuses | Simple | Les vitamines partent dans l'eau : réutilise-la en soupe |
| **Papillote** | Poisson, légumes | Goût préservé, zéro gras | Papier cuisson plutôt qu'aluminium |
| **Four** | Viandes, légumes rôtis, gratins | Caramélisation | Un peu plus long |
| **Poêle / wok** | Viandes, légumes, œufs | Rapide | Quelques gouttes d'huile suffisent |
| **Micro-ondes** | Légumes, poisson, réchauffage | Très rapide, garde les vitamines | Récipient en verre |
| **Plancha / grill** | Viandes, poissons, légumes | Goût grillé | Éviter de carboniser |
| **Friture** | Occasionnellement | Plaisir | Très calorique |

### Assaisonner sans alourdir

- Citron, vinaigres (balsamique, cidre, xérès), moutarde, sauce soja, tabasco.

- Ail, oignon, échalote, gingembre.
- Herbes fraîches ou surgelées : persil, basilic, coriandre, ciboulette, menthe, aneth.
- Épices : cumin, curry, curcuma, paprika, cannelle, piment.
- Sauce minute : yaourt ou fromage blanc + citron + herbes, à la place de la mayonnaise.
- Cuire pâtes, riz et lentilles dans un bouillon pour plus de goût sans matière grasse.



**Vive le surgelé**

Légumes surgelés : aussi nutritifs que le frais, moins chers.

## Bien conserver ses aliments : le frigo mode d'emploi

Un frigo bien rangé, c'est moins de gaspillage, moins d'argent jeté et moins de risques d'intoxication.




### La bonne température

Ton réfrigérateur doit être à 4 °C maximum dans sa zone la plus froide. Place un thermomètre de frigo (environ 3 €). Attention : selon les modèles, la zone la plus froide est en haut (frigos ventilés, « froid brassé ») ou juste au-dessus du bac à légumes (frigos « statiques »). Regarde le symbole ou la notice de ton appareil.

## Au frigo ou dehors ?

| ☑ Au réfrigérateur | ⃠ À garder hors du frigo |
|---|---|
| **Viandes, poissons, charcuterie, œufs** | Tomates (elles perdent leur goût au froid) |
| **Produits laitiers, fromages** | Bananes (elles noircissent) |
| **Restes cuisinés (dans les 2 heures)** | Avocats pas encore mûrs (au frigo une fois mûrs) |
| **Fruits et légumes coupés ou fragiles (fraises, salade, champignons)** | Pommes de terre, patates douces (dans le noir, au frais) |
| **Conserves et sauces entamées (transvasées)** | Oignons, ail, échalotes (au sec, à l'air) |
| **Herbes fraîches (dans un linge humide)** | Pain (dans une boîte à pain ou au congélateur) |
| **Compotes, jus et laits ouverts** | Huiles, miel, chocolat, café, épices |
| **Beurre, pâte à tarte, levure fraîche** | Courges entières, fruits exotiques pas mûrs (mangue, ananas) |

## Combien de temps ça se garde ?

| Aliment | Au réfrigérateur | Au congélateur |
|---|---|---|
| **Viande hachée, poisson frais** | 1 jour | 3 à 4 mois |
| **Volaille, viande crue** | 2 à 3 jours | 6 à 12 mois |
| **Restes cuisinés** | 3 jours maximum | 2 à 3 mois |
| **Riz et pâtes cuits** | 3 jours (riz : refroidir vite) | 2 mois |
| **Soupes maison** | 3 jours | 3 mois |
| **Œufs** | 28 jours après la ponte | Non (sauf battus) |
| **Légumes cuits** | 3 jours | 8 à 12 mois (blanchis) |
| **Pain** | — | 3 mois |

## Les 7 règles d'or

- Ne mets jamais un plat chaud au frigo, mais refroidis-le en moins de 2 heures.

- Emballe tout (boîtes hermétiques, film) pour éviter que les bactéries et les odeurs passent d'un aliment à l'autre.
- Range les nouveaux produits derrière les anciens : on mange d'abord ce qui périme en premier.
- Ne surcharge pas le frigo : l'air froid doit circuler.
- Nettoie-le une fois par mois à l'eau savonneuse puis au vinaigre blanc.
- Décongèle au frigo, jamais à température ambiante.
- DLC (« à consommer jusqu'au ») : date impérative. DDM (« à consommer de préférence avant ») : l'aliment reste souvent bon après.



## Petit budget et aliments qu'on n'aime pas

| Au lieu de… | Prends… | Économie |
|---|---|---|
| **Viande tous les jours** | Légumineuses et œufs 3 à 4 fois par semaine | ≈ 15 à 25 € par mois |
| **Légumes frais hors saison** | Légumes de saison ou surgelés | ≈ 20 % |
| **Céréales du petit-déjeuner** | Flocons d'avoine | ≈ 3 fois moins cher |
| **Yaourts aux fruits** | Grand pot de yaourt nature + fruit | ≈ 40 % |
| **Plats préparés** | Batch cooking du dimanche | ≈ 50 % |
| **Marques** | Marques distributeur | ≈ 30 % |
| **Eau en bouteille** | Eau du robinet (en carafe) | ≈ 100 € par an |

### Remplacer un aliment que tu n'aimes pas

| Tu n'aimes pas… | Remplace par… |
|---|---|
| **Le poisson** | Œufs, volaille ; oméga-3 : noix, colza, lin |
| **Les légumineuses** | Commence par les lentilles corail (fondantes) ou le houmous |
| **Les légumes verts** | Soupes mixées, gratins, légumes râpés dans les sauces |
| **Le lait** | Yaourt, fromage, eau riche en calcium, tofu au calcium |
| **La viande** | Œufs, poisson, tofu, tempeh, légumineuses + céréales |
| **Les fruits** | Smoothies maison, fruits cuits au four, compotes sans sucre ajouté |
| **Le pain complet** | Pain aux céréales, pain de seigle, pain au levain |
| **Le brocoli** | Chou-fleur, haricots verts, courgettes |



# Situations particulières

## Alimentation et sport

- **Avant la séance (1 à 2 h) :** un repas léger avec des glucides et un peu de protéines (tartine + yaourt, banane + amandes).
- **Après la séance :** protéines + glucides dans les 2 heures (repas normal, skyr + fruit, œufs + pain).
- **Pendant :** de l'eau suffit pour moins d'1 heure d'effort.
- **Au quotidien :** ne réduis pas les glucides les jours de sport : ce sont eux qui te donnent l'énergie de bien t'entraîner.

## Hydratation

Notre corps est composé de 60 % d'eau. Bois 1,5 à 2 L par jour (eau, thé, café sans sucre, infusions), davantage en cas de chaleur ou de sport. La soif est déjà un signe de début de déshydratation, et elle se confond souvent avec la faim. Pour du goût : eau aromatisée maison avec rondelles de citron, concombre, menthe ou fruits rouges.

## Alimentation et sommeil

- Dîner 2 heures avant le coucher, léger mais complet.
- Pas de café ni de thé après 15-16 h.
- Des féculents au dîner favorisent l'endormissement (le tryptophane et les glucides aident à fabriquer la mélatonine).
- Alcool : il fait s'endormir plus vite mais dégrade la qualité du sommeil.
- Écrans coupés 30 minutes avant de dormir.

## Pour perdre du poids

- Un léger déficit (10 à 20 %), jamais de régime très restrictif.
- Des protéines et des légumes à chaque repas.
- Moins de boissons sucrées et d'alcool : ce sont les calories les plus faciles à supprimer.
- Bouger au quotidien : 8 000 à 10 000 pas.
- Dormir suffisamment.
- Se faire accompagner si besoin (médecin, diététicien(ne)).

## Pour prendre du poids

- 3 repas + 2 à 3 collations.
- Des aliments denses et sains : oléagineux, beurre de cacahuète, avocat, huile d'olive, fruits secs.
- Enrichir les plats : fromage râpé, œuf, lait en poudre.
- Boire plutôt en fin de repas pour ne pas se remplir d'eau.

- Faire de la musculation pour que le poids gagné soit du muscle.

## Manger sans gluten

Indispensable en cas de maladie cœliaque (diagnostiquée par un médecin) ; inutile sinon, sans bénéfice prouvé sur le poids.

| ☑ Sans gluten | ❌ Contient du gluten |
|---|---|
| **Riz, quinoa, sarrasin, millet, maïs, pommes de terre, patate douce** | Blé (pâtes, pain, semoule, boulgour), seigle, orge, épeautre |
| **Légumineuses, viandes, poissons, œufs, laitages nature** | Pâtisseries, biscuits, pizzas, panures, sauces liées à la farine |
| **Fruits, légumes, oléagineux** | Bière, certains bouillons cubes et plats cuisinés (vérifier l'étiquette) |
| **Avoine certifiée « sans gluten »** | Avoine classique (souvent contaminée) |



## Les échanges malins

| Au lieu de… | kcal | Essaie… | kcal | Économie |
|---|---|---|---|---|
| **Menu burger-frites-soda (fast-food)** | ≈ 1 100 | Burger maison + frites de patate douce au four + eau pétillante | ≈ 600 | ≈ 500 |
| **Pizza 4 fromages entière** | ≈ 1 100 | Pizza tortilla jambon-champignons + salade | ≈ 450 | ≈ 650 |
| **Kebab-frites** | ≈ 1 200 | Assiette kebab : viande, crudités, sauce blanche à part, sans frites | ≈ 600 | ≈ 600 |
| **Salade César du traiteur** | ≈ 750 | Salade complète maison, sauce yaourt-citron | ≈ 480 | ≈ 270 |
| **Croissant + jus d'orange** | ≈ 330 | Tartines complètes + œuf + fruit entier | ≈ 360 | Plus de protéines, 2 fois plus rassasiant |
| **Céréales chocolatées + lait** | ≈ 300 | Porridge maison + fruit | ≈ 350 | 3 fois moins de sucre |
| **Tiramisu** | ≈ 450 | Skyr, cacao, fruits rouges | ≈ 170 | ≈ 280 |
| **Chips à l'apéro (100 g)** | ≈ 540 | Crudités + houmous | ≈ 160 | ≈ 380 |
| **Sauce mayonnaise (2 c. à soupe)** | ≈ 200 | Sauce yaourt-moutarde-herbes | ≈ 30 | ≈ 170 |
| **Soda (50 cl)** | ≈ 210 | Eau pétillante + citron + menthe | 0 | ≈ 210 |

### Le calcul qui motive

Remplacer un soda de 50 cl par de l'eau pétillante chaque jour, c'est environ 76 000 kcal économisées en un an : l'équivalent énergétique de près de 10 kg de graisse… sans rien changer d'autre.

## Les super-aliments à ajouter dans tes salades

On les appelle « super-aliments » parce qu'ils concentrent beaucoup de nutriments (fibres, oméga-3, antioxydants, minéraux) dans une petite portion. Ils ne font pas de miracle à eux seuls, mais une cuillère ajoutée à ta salade, ton yaourt ou ton bol du matin enrichit ton repas sans effort.

### Les graines et légumineuses

| Super-aliment | Ce qu'il apporte | Comment l'utiliser | Portion |
|---|---|---|---|
| **Graines de chia** | Oméga-3, fibres (elles gonflent et rassasient), calcium | Dans un yaourt, un porridge, un pudding de chia | 1 c. à soupe (10 g) |
| **Graines de lin** | Oméga-3, fibres, bon pour le transit | Toujours MOULUES (entières, elles ne sont pas digérées) : salade, soupe, yaourt | 1 c. à soupe (10 g) |
| **Graines de courge** | Magnésium, zinc, fer, protéines | Grillées à sec sur une salade ou une soupe | 1 c. à soupe (15 g) |
| **Graines de chanvre** | Protéines complètes, oméga-3 | Sur une salade, un bowl, un smoothie | 1 c. à soupe (10 g) |
| **Graines de sésame** | Calcium, fer, bonnes graisses | Sur un wok, un poke bowl, des légumes | 1 c. à café (5 g) |
| **Haricots azukis** | Protéines végétales, fibres, fer, potassium | Cuits en salade, en soupe, en chili ou en bowl | 150 g cuits |
| **Quinoa** | Protéines complètes, fibres, magnésium, sans gluten | À la place du riz, en salade ou en bowl | 50 g cru |

### Les fruits, légumes, algues et épices

| Super-aliment | Ce qu'il apporte | Comment l'utiliser | Portion |
|---|---|---|---|
| **Chou kale** | Vitamines C et K, calcium, fibres | Cru en salade (masse-le 1 minute avec un filet d'huile et de citron) ou en chips au four | 1 grosse poignée |
| **Açaï** | Antioxydants (anthocyanes), bonnes graisses | En purée surgelée non sucrée, dans un bowl avec fruits et skyr | 100 g de purée |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Myrtilles et fruits rouges** | Antioxydants, fibres, peu sucrés | Frais ou surgelés : yaourt, porridge, smoothie | 1 poignée (80 g) |
| **Grenade** | Antioxydants, vitamine C | Les grains sur une salade, un taboulé, un yaourt | 2 c. à soupe |
| **Baies de goji** | Vitamine C, antioxydants | Sur un porridge ou un yaourt | 1 c. à soupe (10 g) |
| **Algue wakame** | Iode, calcium, magnésium, fibres | Réhydratée en salade ou dans une soupe miso | 1 c. à café sèche |
| **Algue nori** | Iode, protéines, vitamine B12 (en partie) | En feuille pour les makis, émiettée sur un bowl ou du riz | 1 feuille |
| **Curcuma + poivre** | Anti-inflammatoire (le poivre multiplie son absorption) | Dans un curry, une soupe, une vinaigrette | ½ c. à café |
| **Cacao cru ou chocolat noir > 70 %** | Magnésium, antioxydants | En poudre dans un porridge, ou 2 carrés de chocolat | 2 carrés (20 g) |

### 🥣 Mon topping « super-salade »

Prépare un bocal à l'avance : 3 c. à soupe de graines de courge + 2 de graines de tournesol + 2 de graines de lin moulues + 1 de sésame + 1 de chia. Chaque jour, 1 cuillère à soupe sur ta salade, ta soupe ou ton bowl : du croquant, des oméga-3 et des minéraux en une seconde. Garde le bocal au frais (le lin moulu rancit vite).

### ⚠ Les pièges

- **Les algues :** très riches en iode. Pas plus de quelques grammes par jour, à éviter en cas de problème de thyroïde sans avis médical.
- **Les bowls d'açaï du commerce :** souvent sucrés (sirop de guarana, granola sucré). Choisis la purée nature non sucrée.
- **Les graines :** saines mais caloriques (≈ 55 kcal la cuillère à soupe) : une cuillère, pas une poignée.
- **Les baies de goji :** à éviter si tu prends un anticoagulant (risque d'interaction).
- **Le prix :** un super-aliment n'est pas obligatoire. Les lentilles, le chou, les noix et les carottes sont aussi « super » et coûtent peu.

## Le microbiote : prendre soin de son intestin

Ton intestin abrite près de 100 000 milliards de bactéries : c'est ton microbiote. Il participe à la digestion, à l'immunité, et même à l'humeur. Plus il est varié, mieux il se porte. Et ce qui le nourrit le mieux, ce sont les fibres et la diversité des végétaux.

| | C'est quoi ? | Où les trouver |
|---|---|---|
| **Prébiotiques** | Les fibres qui nourrissent les bonnes bactéries | Ail, oignon, poireau, asperge, banane peu mûre, avoine, légumineuses, artichaut |
| **Probiotiques** | Des bactéries vivantes bénéfiques | Yaourt, kéfir, fromages au lait cru, choucroute crue, kimchi, miso |
| **Polyphénols** | Des antioxydants dont raffolent les bactéries | Fruits rouges, cacao, thé vert, huile d'olive, noix, épices |

### Le défi des 30 plantes par semaine

Les études montrent que les personnes qui mangent au moins 30 végétaux différents par semaine ont un microbiote plus riche. Tout compte : légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, oléagineux, graines, herbes et épices. Compte les tiens cette semaine !

### Ballonnements : ce qui aide vraiment

- Augmenter les fibres progressivement, sur 2 à 3 semaines.
- Bien rincer les légumineuses en boîte, faire tremper les sèches.
- Manger lentement et bien mâcher.
- Boire suffisamment.
- Marcher après les repas.
- Ballonnements persistants, douleurs ou transit très perturbé : consulte ton médecin.

### 3 jours « ventre heureux »

| | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 |
|---|---|---|---|
| **Matin** | Overnight oats chia & fruits rouges + kéfir | Porridge pomme-cannelle & noix | Yaourt, flocons, banane & graines |
| **Midi** | Salade grecque aux pois chiches | Buddha bowl tofu & sauce tahini | Taboulé de boulgour & poulet citronné |
| **Collation** | Poignée de noix + 1 kiwi | Yaourt nature + miel | Carottes & houmous |
| **Soir** | Soupe de lentilles corail & feta | Saumon & fenouil rôti | Dahl aux épinards & riz |

## La glycémie sans les excès

Sur les réseaux, on parle beaucoup des « pics de glycémie ». Voici ce qui est prouvé, et ce qui est exagéré.

| L'astuce | Ça marche ? | Pourquoi |
|---|---|---|
| **Commencer le repas par les légumes** | ✅ Oui | Les fibres ralentissent l'absorption des glucides qui suivent. |
| **Ne pas manger les glucides « seuls »** | ✅ Oui | Associés à des protéines, des fibres et des graisses, ils font monter la glycémie plus doucement. |
| **Marcher 10 minutes après le repas** | ✅ Oui | Les muscles utilisent directement une partie du sucre sanguin. |
| **Préférer un petit-déjeuner salé** | 🟡 Parfois | Utile si tu as faim à 10 h. Un petit-déjeuner sucré mais riche en fibres et protéines marche aussi. |
| **1 c. à soupe de vinaigre avant le repas** | 🟡 Effet léger | Petit effet mesuré ; attention à l'émail des dents et à l'estomac (toujours dilué). |
| **Supprimer tous les fruits** | ❌ Non | Les fruits entiers ont un impact modéré grâce à leurs fibres. |
| **Porter un capteur de glycémie sans être diabétique** | ❌ Inutile | Les variations après un repas sont normales chez une personne en bonne santé. |

### À retenir

Pas besoin d'avoir peur du sucre dans les fruits ou les féculents. L'ordre dans l'assiette, les fibres et un peu de mouvement suffisent à lisser la glycémie. En cas de diabète, suis les conseils de ton médecin.



## Les régimes à la mode, décodés

Chaque année, un nouveau régime fait le buzz. Voici ce qu'il faut vraiment en savoir, sans parti pris.

| Régime | Le principe | Ce que dit la science | Verdict |
|---|---|---|---|
| **Cétogène (keto)** | Presque pas de glucides (moins de 50 g/jour), beaucoup de graisses | Fait perdre du poids rapidement (surtout de l'eau au début). Pas plus efficace à long terme qu'un déficit classique. Difficile à tenir, pauvre en fibres. | 🟡 Utile dans certains cas médicaux, déconseillé en solo |
| **Jeûne intermittent (16/8)** | Manger sur une fenêtre de 8 heures | Aide certaines personnes à manger moins. À calories égales, pas d'avantage prouvé sur le poids. | 🟢 Un outil pratique si ça te convient |
| **Détox, jus, cures** | Jus, tisanes, soupes pendant quelques jours | Le foie et les reins détoxifient déjà ton corps. Perte d'eau et de muscle, puis reprise. | 🔴 Inutile |
| **Paléo** | Manger comme à la préhistoire : pas de céréales, de laitages ni de légumineuses | Supprimer les produits industriels est une bonne idée ; supprimer légumineuses et céréales complètes, non. | 🟡 Garder l'idée du « fait maison » |
| **Hyperprotéiné** | Beaucoup de protéines, peu de glucides | Rassasiant, protège le muscle. Efficace à court terme si l'on garde fibres et légumes. | 🟢 En version équilibrée (semaine 5) |
| **Sans gluten (sans maladie)** | Supprimer blé, seigle, orge | Aucun bénéfice prouvé sans maladie cœliaque. Les produits sans gluten industriels sont souvent plus gras et plus sucrés. | 🔴 Inutile sans diagnostic |
| **Sans lactose** | Supprimer le lait et les produits riches en lactose | Utile en cas d'intolérance. Les fromages affinés et yaourts sont souvent bien tolérés. | 🟡 Seulement si intolérance |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Méthode « glycémie »** | Ordre des aliments, pas de glucides seuls, marcher après le repas | Réduit les pics de glycémie après le repas. Effet sur le poids modeste mais habitudes utiles. | 🟢 De bonnes astuces (voir chapitre glycémie) |
| **Végan** | Aucun produit animal | Peut être très sain s'il est bien construit. Complément de B12 obligatoire, vigilance fer, calcium, oméga-3, iode. | 🟢 Oui, avec des connaissances |
| **Régimes très hypocaloriques** | Moins de 1 000 kcal par jour | Perte de muscle, fatigue, carences, effet yo-yo quasi garanti. | 🔴 À éviter sans suivi médical |

### La règle d'or

Le « meilleur » régime est celui que tu peux garder toute ta vie, qui te nourrit bien et qui te fait plaisir. Pour la majorité des gens, c'est une base méditerranéenne ou flexitarienne, adaptée à ses goûts.



### Hydrate-toi

1,5 à 2 L d'eau par jour : la soif se déguise souvent en faim.

# PARTIE 3 — 7 SEMAINES POUR DÉCOUVRIR 7 FAÇONS DE MANGER

*Choisis les semaines dans l'ordre que tu veux. Chaque semaine : présentation, menus, recettes, courses.*

## Adapte les quantités à ton profil

Les menus sont écrits pour une femme de 60 kg qui souhaite s'affiner en douceur (≈ 1 450 à 1 550 kcal par jour). Repère ton coefficient et multiplie les quantités (sauf les légumes, à volonté). La colonne « entretien » est pour garder ton poids.

| Ton poids | Femme · s'affiner | Femme · entretien | Homme · s'affiner | Homme · entretien |
|---|---|---|---|---|
| **50 kg** | × 0,90 (≈ 1300) | × 1,10 (≈ 1600) | × 1,05 (≈ 1550) | × 1,25 (≈ 1800) |
| **55 kg** | × 0,95 (≈ 1400) | × 1,15 (≈ 1700) | × 1,10 (≈ 1600) | × 1,30 (≈ 1900) |
| **60 kg** | × 1,00 (≈ 1450) | × 1,20 (≈ 1750) | × 1,15 (≈ 1700) | × 1,35 (≈ 1950) |
| **65 kg** | × 1,05 (≈ 1550) | × 1,25 (≈ 1800) | × 1,20 (≈ 1750) | × 1,40 (≈ 2050) |
| **70 kg** | × 1,10 (≈ 1600) | × 1,30 (≈ 1900) | × 1,25 (≈ 1800) | × 1,45 (≈ 2100) |
| **80 kg** | × 1,20 (≈ 1750) | × 1,40 (≈ 2050) | × 1,35 (≈ 1950) | × 1,55 (≈ 2250) |
| **90 kg** | × 1,30 (≈ 1900) | × 1,50 (≈ 2200) | × 1,45 (≈ 2100) | × 1,65 (≈ 2400) |
| **100 kg** | × 1,40 (≈ 2050) | × 1,60 (≈ 2350) | × 1,55 (≈ 2250) | × 1,75 (≈ 2550) |
| **110 kg** | × 1,50 (≈ 2200) | × 1,70 (≈ 2500) | × 1,65 (≈ 2400) | × 1,85 (≈ 2700) |

**Exemple**

Homme de 80 kg qui veut garder son poids : × 1,55. 60 g de riz cru deviennent 93 g, 120 g de poulet deviennent 185 g. Les légumes restent à volonté.

**★ = recette détaillée dans la semaine. La collation est facultative.**



# SEMAINE 1 — L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN

*Semaine découverte n°1*

La base de tout : des repas simples, variés et complets, inspirés des recommandations officielles françaises (Programme national nutrition santé). C'est la semaine idéale pour commencer.

### LES PRINCIPES

- Une assiette : ½ légumes, ¼ protéines, ¼ féculents
- 3 repas + 1 collation facultative
- Féculents complets, 2 produits laitiers par jour, 5 fruits et légumes
- Viande, poisson ou œufs 1 à 2 fois par jour

### POUR QUI ?

Tout le monde : c'est le point de départ recommandé.

### LES AVANTAGES

- Simple à suivre en famille
- Couvre tous les besoins
- Aucun aliment interdit

### ⚠ LES LIMITES

- Demande un peu d'organisation
- Peut sembler « classique » si tu cherches de la nouveauté

### Remplacements possibles

- **Dinde** → poulet ou poisson blanc
- **Riz** → pâtes complètes, quinoa ou pommes de terre
- **Chèvre** → feta ou mozzarella
- **Sardines** → maquereau ou thon



**Légumineuses + céréales**

Lentilles + riz : des protéines végétales complètes.

| LUNDI | 1500 kcal · 84 g protéines · 183 g glucides · 43 g lipides · 26 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines complètes, œuf à la coque, yaourt & kiwi**<br>70 g pain complet · 1 œuf · 1 yaourt · 1 kiwi | **365** | 19 | 44 | 11 |
| **Déjeuner** | **Poulet rôti, riz & haricots verts**<br>120 g filets de poulet · 70 g riz basmati (cru) · 200 g haricots verts extra-fins · 7 g huile d'olive | **496** | 37 | 61 | 10 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 fruit + 1 yaourt nature**<br>1 pomme · 1 yaourt | **154** | 5 | 24 | 4 |
| **Dîner** | **Wok de légumes, œufs & riz** ★<br>300 g poêlée de légumes nature · 2 œufs · 50 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive | **484** | 23 | 54 | 18 |

| MARDI | 1450 kcal · 86 g protéines · 140 g glucides · 53 g lipides · 38 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Porridge pomme-cannelle & noix (lait végétal)** ★<br>50 g flocons d'avoine · 200 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 120 g pomme · 10 g cerneaux de noix | **394** | 15 | 46 | 14 |
| **Déjeuner** | **Salade complète : lentilles, œuf, crudités & chèvre** ★<br>60 g lentilles vertes (sèches) · 1 œuf · 30 g fromage de chèvre frais · 80 g carottes râpées nature · 60 g salade verte · 1 tomate · 7 g huile d'olive · 5 g moutarde | **465** | 27 | 40 | 20 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 poignée d'amandes + 1 clémentine**<br>20 g amandes · 2 clémentines | **187** | 5 | 14 | 11 |
| **Dîner** | **Poisson blanc, purée maison & brocoli**<br>150 g filets de colin (lieu) · 200 g pommes de terre · 50 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 200 g brocoli en fleurettes · 5 g huile d'olive | **404** | 39 | 40 | 8 |



**Les bons oméga-3**

Poissons gras 2 fois par semaine, noix et huile de colza.

| MERCREDI | 1453 kcal · 92 g protéines · 166 g glucides · 41 g lipides · 31 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Fromage blanc, muesli maison & fruit**<br>200 g fromage blanc 0 % · 40 g flocons d'avoine · 10 g amandes · 80 g raisin · 5 g miel | **378** | 23 | 49 | 9 |
| **Déjeuner** | **Pâtes complètes à la sauce tomate & thon**<br>80 g pâtes complètes (crues) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 150 g tomates concassées · 30 g oignons · 10 g parmesan · 5 g huile d'olive | **527** | 43 | 60 | 11 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Tartine complète + 1 carré de chocolat noir**<br>35 g pain complet · 1 carré | **142** | 4 | 18 | 5 |
| **Dîner** | **Velouté de légumes, omelette & pain**<br>350 g légumes pour soupe (surgelés) · 2 œufs · 50 g pain complet · 3 g huile d'olive | **406** | 22 | 39 | 16 |

| JEUDI | 1390 kcal · 74 g protéines · 157 g glucides · 47 g lipides · 26 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines beurre de cacahuète & banane + yaourt**<br>60 g pain complet · 15 g beurre de cacahuète 100 % · 80 g banane · 1 yaourt | **381** | 15 | 50 | 13 |
| **Déjeuner** | **Hachis parmentier léger aux légumes** ★<br>100 g bœuf haché 15 % · 200 g pommes de terre · 100 g carottes · 100 g courgettes · 50 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 15 g emmental râpé · 40 g oignons | **518** | 30 | 45 | 21 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Yaourt nature + miel**<br>1 yaourt · 8 g miel | **101** | 5 | 13 | 4 |
| **Dîner** | **Soupe de potiron & tartines aux sardines** ★<br>300 g potimarron / butternut · 40 g oignons · 60 g pain complet · 60 g sardines à l'huile (égouttées) | **390** | 24 | 49 | 10 |



**Vitamine C & fer**

Un kiwi au dessert aide à absorber le fer des lentilles.

| VENDREDI | 1525 kcal · 91 g protéines · 164 g glucides · 50 g lipides · 36 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Omelette 2 œufs, pain complet & tomate**<br>2 œufs · 80 g pain complet · 1 tomate · 3 g huile d'olive · 2 clémentines | **455** | 23 | 50 | 16 |
| **Déjeuner** | **Pavé de saumon, boulgour & haricots verts**<br>125 g pavés de saumon · 70 g boulgour (cru) · 200 g haricots verts extra-fins · 10 g citron | **542** | 37 | 56 | 17 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Edamame + 1 clémentine**<br>80 g edamame écossés · 1 clémentine | **132** | 9 | 12 | 4 |
| **Dîner** | **Pizza sur pain pita, légumes & mozzarella**<br>80 g pains pita complets · 60 g tomates concassées · 60 g mozzarella light · 60 g champignons de paris · 60 g poivrons · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive | **397** | 22 | 46 | 12 |

| SAMEDI | 1358 kcal · 86 g protéines · 133 g glucides · 47 g lipides · 23 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Pancakes avoine-pomme & fromage blanc**<br>45 g flocons d'avoine · 1 œuf · 100 g pomme · 60 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 100 g fromage blanc 0 % | **367** | 23 | 43 | 10 |
| **Déjeuner** | **Filet mignon de dinde, pommes de terre & carottes rôties** ★<br>120 g filet mignon de dinde (ou de poulet) · 200 g pommes de terre · 150 g carottes · 7 g huile d'olive | **409** | 33 | 44 | 10 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Skyr + miel & noix**<br>150 g skyr nature 0 % · 5 g miel · 10 g cerneaux de noix | **180** | 18 | 11 | 7 |
| **Dîner** | **Salade tiède de patate douce, feta & noix**<br>180 g patate douce · 40 g feta aop · 10 g cerneaux de noix · 80 g salade verte · 80 g tomates · 5 g huile d'olive | **402** | 12 | 36 | 20 |



### Lis l'étiquette

Sucre dans les 3 premiers ingrédients ? Repose le produit.

| DIMANCHE 1435 kcal · 83 g protéines · 151 g glucides · 46 g lipides · 38 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartine avocat, fromage frais & kiwi**<br>70 g pain complet · 40 g avocat · 60 g fromage blanc 0 % · 2 kiwis | **355** | 13 | 49 | 9 |
| **Déjeuner** | **Couscous de légumes & pois chiches**<br>60 g semoule complète (crue) · 120 g pois chiches (conserve, égouttés) · 150 g courgettes · 100 g carottes · 100 g tomates concassées · 5 g huile d'olive | **511** | 21 | 75 | 10 |
| **Collation**<br>*facultative* | **2 œufs durs + tomates cerises**<br>2 œufs · 100 g tomates cerises | **176** | 15 | 4 | 11 |
| **Dîner** | **Gratin de courgettes au jambon (blanc ou de poulet)** ★<br>300 g courgettes · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 1 œuf · 80 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 20 g emmental râpé · 40 g pain complet | **393** | 35 | 23 | 16 |



## PORRIDGE POMME-CANNELLE & NOIX

*Le petit-déjeuner qui tient jusqu'à midi.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **8 min** | **394 kcal** | **15 g** | **46 g** | **9 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 50 g flocons d'avoine
- 200 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence)
- 120 g pomme
- 10 g cerneaux de noix
- Épices (voir préparation)

### PRÉPARATION

1. Fais chauffer le lait végétal et les flocons 4 minutes à feu doux en remuant.
2. Ajoute la pomme râpée et la cannelle, laisse 1 minute.
3. Parsème de noix concassées.

### L'astuce

La pomme râpée sucre naturellement : inutile d'ajouter du sucre.

### Batch cooking

Cuisine double : une portion pour demain, une au congélateur.

## HACHIS PARMENTIER LÉGER AUX LÉGUMES

*Le plat de famille, avec deux fois plus de légumes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min + 25 min au four** | **518 kcal** | **30 g** | **45 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 100 g bœuf haché 15 %
- 200 g pommes de terre
- 100 g carottes
- 100 g courgettes
- 50 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence)
- 15 g emmental râpé
- 40 g oignons

### PRÉPARATION

1. Cuis les pommes de terre et les carottes 20 minutes, écrase-les avec le lait végétal.
2. Fais revenir l'oignon, la viande et la courgette râpée 8 minutes.
3. Dans un plat : la viande, puis la purée, puis l'emmental. 25 minutes à 200 °C.

### L'astuce

La courgette râpée disparaît dans la viande : les enfants ne la voient pas.

### Le trio magique

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## SALADE COMPLÈTE LENTILLES, ŒUF & CHÈVRE

*Protéines, fibres, légumes : un repas entier dans un bol.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min** | **465 kcal** | **27 g** | **40 g** | **14 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g lentilles vertes (sèches)
- 1 œuf
- 30 g fromage de chèvre frais
- 80 g carottes râpées nature
- 60 g salade verte
- 1 tomate
- 7 g huile d'olive
- 5 g moutarde

### PRÉPARATION

1. Cuis les lentilles 20 minutes (ou utilise des lentilles cuites) et l'œuf 9 minutes.
2. Mélange salade, tomate, carottes râpées et lentilles.
3. Ajoute l'œuf en quartiers, le chèvre émietté et la vinaigrette huile-moutarde.

### L'astuce

Prépare 3 portions de lentilles d'un coup : elles se gardent 4 jours au frigo.



**Féculents parfumés**

Cuis riz et pâtes dans un bouillon : plus de goût, zéro gras.

## FILET MIGNON DE DINDE & LÉGUMES RÔTIS

*Fondant et doré au four, avec ses légumes rôtis aux herbes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min + 35 min au four** | **409 kcal** | **33 g** | **44 g** | **7 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g filet mignon de dinde (ou de poulet)
- 200 g pommes de terre
- 150 g carottes
- 7 g huile d'olive
- Herbes fraîches

### PRÉPARATION

1. Coupe pommes de terre et carottes en morceaux, mélange avec l'huile et les herbes.
2. Enfourne 15 minutes à 200 °C.
3. Ajoute le filet mignon de dinde assaisonné et poursuis 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit à cœur.

### L'astuce

Pas de dinde ? Un filet de poulet fonctionne parfaitement, avec les mêmes quantités et le même temps de cuisson.

### Sauce minute

Yaourt + citron + herbes : adieu la mayonnaise.

## GRATIN DE COURGETTES AU JAMBON (BLANC OU DE POULET)

*Léger, fondant, prêt en 30 minutes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min + 25 min au four** | **393 kcal** | **35 g** | **23 g** | **6 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 300 g courgettes
- 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)
- 1 œuf
- 80 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence)
- 20 g emmental râpé
- 40 g pain complet

### PRÉPARATION

1. Coupe les courgettes en rondelles, fais-les revenir 5 minutes.
2. Mets-les dans un plat avec le jambon (blanc ou de poulet) en lanières.
3. Bats l'œuf avec le lait végétal, verse, parsème d'emmental. 25 minutes à 190 °C.

### L'astuce

Fais dégorger les courgettes avec un peu de sel pour éviter un gratin trop liquide.







**Al dente**

Des pâtes al dente ont un index glycémique plus bas.

## WOK DE LÉGUMES, ŒUFS & RIZ

*Le dîner « vide-frigo » en 12 minutes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **12 min** | **484 kcal** | **23 g** | **54 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 300 g poêlée de légumes nature
- 2 œufs
- 50 g riz basmati (cru)
- 10 g sauce soja salée
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Fais sauter les légumes à feu vif 5 minutes.
2. Pousse-les sur le côté, brouille les œufs.
3. Ajoute le riz cuit et la sauce soja, mélange 2 minutes.

### L'astuce

Un riz de la veille donne un résultat bien meilleur.



### Coupe à l'avance

Légumes coupés le dimanche : 4 jours au frigo.

## SOUPE DE POTIRON & TARTINES AUX SARDINES

*Le combo réconfort riche en oméga-3.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **30 min** | **390 kcal** | **24 g** | **49 g** | **11 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 300 g potimarron / butternut
- 40 g oignons
- 60 g pain complet
- 60 g sardines à l'huile (égouttées)
- 1 cube de bouillon

### PRÉPARATION

1. Cuis le potiron et l'oignon 20 minutes dans l'eau avec le bouillon, mixe.
2. Écrase les sardines avec un filet de citron.
3. Tartine sur le pain complet grillé.

### L'astuce

Les sardines avec arêtes apportent autant de calcium qu'un yaourt.

### Placard de secours

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

## Liste de courses — semaine 1

*Pour 1 personne, coefficient 1,00. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà.*

### Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 113 € + 24 € de placard (épices, huile, sauces…).
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 44 € pour la semaine, soit ≈ 6,33 € par jour.

| ☐ FRUITS & LÉGUMES | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Avocat | 40 g | 1 × la pièce (≈160 g sans noyau) | **1,20 €** |
| ☐ Banane | 80 g | ≈ 80 g | **0,15 €** |
| ☐ Carottes | 350 g | 1 × sachet 1 kg | **1,50 €** |
| ☐ Carottes râpées nature | 80 g | 1 × barquette 300 g | **1,40 €** |
| ☐ Champignons de Paris | 60 g | 1 × barquette 250 g | **1,60 €** |
| ☐ Citron | 10 g | 1 × la pièce | **0,45 €** |
| ☐ Clémentine | 5 clémentines | ≈ 5 clémentines | **0,84 €** |
| ☐ Courgettes | 550 g | ≈ 550 g | **1,43 €** |
| ☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…) | — | 1 × le bouquet | **1,00 €** |
| ☐ Kiwi | 3 kiwis | 3 × la pièce | **1,20 €** |
| ☐ Oignons | 110 g | ≈ 110 g | **0,20 €** |
| ☐ Patate douce | 180 g | ≈ 180 g | **0,52 €** |
| ☐ Poivrons | 60 g | 1 × la pièce (≈150 g) | **1,00 €** |
| ☐ Pomme | 370 g | ≈ 370 g | **0,93 €** |
| ☐ Pommes de terre | 600 g | ≈ 600 g | **0,84 €** |
| ☐ Potimarron / butternut | 300 g | ≈ 300 g | **0,66 €** |
| ☐ Raisin | 80 g | 1 × barquette 500 g | **2,50 €** |
| ☐ Salade verte | 200 g | 1 × la pièce | **1,10 €** |
| ☐ Tomates | 280 g | ≈ 280 g | **0,90 €** |
| ☐ Tomates cerises | 100 g | 1 × barquette 250 g | **1,90 €** |

| ☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Bœuf haché 15 % | 100 g | 1 × barquette 5 × 100 g | **5,90 €** |
| ☐ Filet mignon de dinde (ou de poulet) | 120 g | ≈ 120 g | **1,43 €** |
| ☐ Filets de poulet | 120 g | ≈ 120 g | **1,50 €** |
| ☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) | 60 g | 1 × 4 tranches (160 g) | **2,30 €** |
| ☐ Pavés de saumon | 125 g | 1 × lot de 2 pavés (250 g) | **6,90 €** |
| ☐ Œufs plein air | 12 œufs | 1 × boîte de 12 | **3,60 €** |

| ☐ CRÈMERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Emmental râpé | 35 g | 1 × sachet 200 g | **2,20 €** |
| ☐ Feta AOP | 40 g | 1 × bloc 200 g | **2,60 €** |
| ☐ Fromage blanc 0 % | 360 g | 1 × pot 1 kg | **2,40 €** |
| ☐ Fromage de chèvre frais | 30 g | 1 × bûchette 150 g | **2,10 €** |
| ☐ Lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) | 440 g | 1 × brique 1 L | **1,60 €** |
| ☐ Mozzarella light | 60 g | 1 × boule 125 g | **1,10 €** |
| ☐ Parmesan | 10 g | 1 × sachet râpé 100 g | **2,60 €** |
| ☐ Skyr nature 0 % | 150 g | 1 × pot 450 g | **2,20 €** |
| ☐ Yaourt nature | 4 yaourts | 1 × 4 pots de 125 g | **1,20 €** |

| ☐ ÉPICERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Amandes | 30 g | 1 × sachet 200 g | **3,40 €** |
| ☐ Beurre de cacahuète 100 % | 15 g | 1 × pot 350 g | **3,20 €** |
| ☐ Boulgour (cru) | 70 g | 1 × paquet 500 g | **1,60 €** |
| ☐ Cerneaux de noix | 30 g | 1 × sachet 125 g | **2,90 €** |
| ☐ Chocolat noir 70 % | 1 carré | 1 × tablette 100 g | **1,80 €** |
| ☐ Flocons d'avoine | 135 g | 1 × paquet 500 g | **1,30 €** |
| ☐ Lentilles vertes (sèches) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **2,10 €** |
| ☐ Pain complet | 465 g | 1 × pain de mie complet 500 g | **1,90 €** |
| ☐ Pains pita complets | 80 g | 1 × paquet de 6 (360 g) | **1,80 €** |
| ☐ Pois chiches (conserve, égouttés) | 120 g | 1 × boîte 400 g (265 g égoutté) | **0,95 €** |
| ☐ Pâtes complètes (crues) | 80 g | 1 × paquet 500 g | **1,20 €** |
| ☐ Riz basmati (cru) | 120 g | 1 × paquet 1 kg | **2,80 €** |
| ☐ Sardines à l'huile (égouttées) | 60 g | 1 × boîte 115 g (87 g égoutté) | **1,60 €** |
| ☐ Semoule complète (crue) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **1,50 €** |
| ☐ Thon au naturel (égoutté) | 104 g | 1 × boîte 140 g (104 g égoutté) | **1,80 €** |
| ☐ Tomates concassées | 310 g | 1 × boîte 400 g | **0,85 €** |

| ☐ SURGELÉS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Brocoli en fleurettes | 200 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Edamame écossés | 80 g | 1 × sachet 400 g | **3,50 €** |
| ☐ Filets de colin (lieu) | 150 g | 1 × sachet 1 kg | **8,50 €** |
| ☐ Haricots verts extra-fins | 400 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Légumes pour soupe (surgelés) | 350 g | 1 × sachet 1 kg | **1,90 €** |
| ☐ Poêlée de légumes nature | 300 g | 1 × sachet 1 kg | **2,60 €** |

| ☐ PLACARD (1 ACHAT POUR PLUSIEURS SEMAINES) | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Bouillon de légumes (cubes) | — | 1 × boîte de 10 cubes | **1,20 €** |
| ☐ Huile d'olive | 57 g | 1 × bouteille 1 L | **9,50 €** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Levure chimique | — | 1 × 6 sachets | **0,80 €** |
| ☐ Miel | 18 g | 1 × pot 250 g | **3,50 €** |
| ☐ Moutarde | 5 g | 1 × pot 200 g | **1,20 €** |
| ☐ Sauce soja salée | 10 g | 1 × bouteille 150 ml | **2,00 €** |
| ☐ Épices (cannelle, curry, cumin, paprika) | — | 1 × 4 pots | **6,00 €** |



# SEMAINE 2 — LA MÉDITERRANÉENNE

*Semaine découverte n°2*

L'alimentation des pays du sud de l'Europe, l'une des plus étudiées au monde. Elle est associée à une meilleure santé cardiovasculaire et à une bonne longévité.

## LES PRINCIPES

- Huile d'olive comme matière grasse principale
- Légumes, légumineuses et céréales complètes chaque jour
- Poisson 2 à 3 fois par semaine, peu de viande rouge
- Herbes, ail, citron à la place du sel

## POUR QUI ?

Tous ceux qui veulent protéger leur cœur et manger avec plaisir.

## LES AVANTAGES

- Très savoureuse et variée
- Riche en fibres, oméga-3 et antioxydants
- Facile à adopter sur le long terme

## ⚠ LES LIMITES

- L'huile d'olive et les oléagineux sont caloriques : on les dose
- Le poisson frais peut coûter cher (pense au surgelé et aux conserves)

## Remplacements possibles

- **Saumon** → maquereau, sardines ou truite
- **Boulgour** → quinoa ou semoule complète
- **Feta** → mozzarella ou chèvre frais
- **Pain pita** → pain complet



| LUNDI | 1606 kcal · 82 g protéines · 149 g glucides · 68 g lipides · 31 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Yaourt grec, miel, noix & figues ou raisin**<br>170 g skyr nature 0 % · 8 g miel · 15 g cerneaux de noix · 80 g raisin | **292** | 21 | 27 | 10 |
| **Déjeuner** | **Salade grecque, pois chiches & pain pita** ★<br>150 g pois chiches (conserve, égouttés) · 40 g feta aop · 150 g tomates · 120 g concombre · 20 g oignon rouge · 20 g olives noires · 7 g huile d'olive · 1 pita | **627** | 26 | 64 | 25 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Une poignée de noix + 1 fruit**<br>15 g cerneaux de noix · 1 orange | **171** | 4 | 15 | 10 |
| **Dîner** | **Saumon au four, fenouil rôti & riz complet** ★<br>125 g pavés de saumon · 200 g fenouil · 50 g riz complet (cru) · 5 g huile d'olive · 20 g citron | **516** | 32 | 44 | 22 |

| MARDI | 1430 kcal · 86 g protéines · 154 g glucides · 47 g lipides · 26 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartine tomate-huile d'olive, œuf & orange**<br>70 g pain complet · 80 g tomates · 5 g huile d'olive · 1 œuf · 1 orange | **373** | 15 | 45 | 13 |
| **Déjeuner** | **Pâtes au pesto, tomates cerises & mozzarella**<br>80 g pâtes complètes (crues) · 20 g pesto au basilic · 150 g tomates cerises · 60 g mozzarella light · 50 g pousses d'épinards | **513** | 26 | 60 | 17 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Yaourt nature + miel**<br>1 yaourt · 8 g miel | **101** | 5 | 13 | 4 |
| **Dîner** | **Brochettes de poulet, légumes grillés & tzatziki** ★<br>120 g filets de poulet · 150 g courgettes · 150 g poivrons · 1 yaourt · 60 g concombre · 7 g huile d'olive · 40 g pains pita complets | **444** | 40 | 36 | 14 |

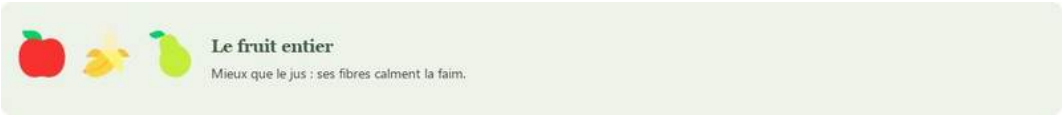


**Moins de sel, plus d'épices**

Les herbes et épices donnent du goût sans sel.

| MERCREDI | 1424 kcal · 77 g protéines · 154 g glucides · 47 g lipides · 35 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Porridge aux abricots secs & amandes (lait végétal)**<br>50 g flocons d'avoine · 200 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 20 g abricots secs · 10 g amandes | **379** | 16 | 44 | 13 |
| **Déjeuner** | **Taboulé de boulgour, poulet citronné** ★<br>60 g boulgour (cru) · 110 g filets de poulet · 120 g tomates · 100 g concombre · 20 g citron · 10 g huile d'olive | **463** | 34 | 48 | 13 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Crudités & houmous**<br>150 g carottes · 40 g houmous | **166** | 4 | 15 | 9 |
| **Dîner** | **Soupe de lentilles à la tomate & feta** ★<br>60 g lentilles corail (sèches) · 200 g tomates concassées · 100 g carottes · 40 g oignons · 25 g feta aop · 5 g huile d'olive | **416** | 22 | 47 | 12 |

| JEUDI | 1390 kcal · 72 g protéines · 130 g glucides · 58 g lipides · 31 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Pain complet, houmous, concombre & yaourt**<br>80 g pain complet · 40 g houmous · 80 g concombre · 60 g tomates · 1 yaourt | **401** | 16 | 48 | 14 |
| **Déjeuner** | **Sardines grillées, salade de pommes de terre**<br>87 g sardines à l'huile (égouttées) · 200 g pommes de terre · 20 g oignon rouge · 60 g salade verte · 7 g huile d'olive | **422** | 27 | 36 | 18 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Yaourt au soja + fruits rouges**<br>125 g yaourt au soja nature · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés | **92** | 6 | 8 | 3 |
| **Dîner** | **Ratatouille, œufs & pain complet** ★<br>150 g aubergine · 150 g courgettes · 100 g poivrons · 150 g tomates concassées · 40 g oignons · 10 g huile d'olive · 2 œufs · 40 g pain complet | **475** | 24 | 37 | 23 |



| VENDREDI | 1488 kcal · 72 g protéines · 158 g glucides · 55 g lipides · 37 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines chèvre frais, miel & noix + orange**<br>60 g pain complet · 30 g fromage de chèvre frais · 5 g miel · 10 g cerneaux de noix · 1 orange | **360** | 12 | 44 | 13 |
| **Déjeuner** | **Houmous, crudités, falafels au four & boulgour** ★<br>60 g houmous · 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 40 g boulgour (cru) · 100 g carottes · 100 g concombre · 5 g purée de sésame (tahini) | **528** | 19 | 62 | 19 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Houmous & bâtonnets de légumes**<br>40 g houmous · 100 g carottes · 100 g concombre | **161** | 4 | 14 | 9 |
| **Dîner** | **Poisson blanc sauce tomate, olives & câpres, pâtes** ★<br>160 g filets de merlu · 150 g tomates concassées · 20 g olives noires · 50 g pâtes complètes (crues) · 5 g huile d'olive | **440** | 37 | 39 | 13 |

| SAMEDI | 1431 kcal · 83 g protéines · 132 g glucides · 57 g lipides · 36 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Omelette aux herbes & tomates, pain complet**<br>2 œufs · 1 tomate · 50 g pain complet · 3 g huile d'olive | **320** | 19 | 24 | 15 |
| **Déjeuner** | **Salade de lentilles, betterave & chèvre**<br>60 g lentilles vertes (sèches) · 150 g betterave cuite · 40 g fromage de chèvre frais · 60 g salade verte · 10 g cerneaux de noix · 7 g huile d'olive | **490** | 23 | 45 | 21 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Cottage cheese + fruit**<br>150 g cottage cheese · 1 pomme | **222** | 17 | 22 | 7 |
| **Dîner** | **Aubergines farcies au bœuf & boulgour**<br>250 g aubergine · 80 g bœuf haché 15 % · 40 g boulgour (cru) · 100 g tomates concassées · 30 g oignons | **398** | 23 | 41 | 13 |



| DIMANCHE 1486 kcal · 85 g protéines · 182 g glucides · 40 g lipides · 30 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Bowl yaourt grec, orange & fruits rouges**<br>170 g skyr nature 0 % · 100 g orange · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 30 g flocons d'avoine · 10 g amandes | **361** | 27 | 40 | 8 |
| **Déjeuner** | **Paëlla légère aux crevettes & petits pois**<br>70 g riz basmati (cru) · 120 g crevettes cuites décortiquées · 80 g petits pois · 100 g poivrons · 80 g tomates concassées · 30 g oignons · 7 g huile d'olive | **537** | 37 | 71 | 10 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Tartine de baguette + 1 carré de chocolat**<br>40 g baguette tradition · 1 carré | **166** | 4 | 25 | 5 |
| **Dîner** | **Poivrons farcis au quinoa, feta & herbes**<br>250 g poivrons · 50 g quinoa (cru) · 40 g feta aop · 80 g tomates concassées · 5 g huile d'olive | **421** | 16 | 46 | 17 |



## SALADE GRECQUE AUX POIS CHICHES

*Les couleurs de la Grèce, des protéines végétales en plus.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min** | **627 kcal** | **26 g** | **64 g** | **18 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g pois chiches (conserve, égouttés)
- 40 g feta aop
- 150 g tomates
- 120 g concombre
- 20 g oignon rouge
- 20 g olives noires
- 7 g huile d'olive
- 1 pita

### PRÉPARATION

1. Coupe tomates, concombre et oignon rouge.
2. Ajoute pois chiches, olives et feta en cubes.
3. Arrose d'huile d'olive, origan, poivre. Sers avec la pita.

### L'astuce

Rince bien les pois chiches en boîte : moins de sel et de ballonnements.

**Batch cooking**

Cuisine double : une portion pour demain, une au congélateur.

## TABOULÉ DE BOULGOUR & POULET CITRONNÉ

*Frais, plein d'herbes, parfait à emporter.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **463 kcal** | **34 g** | **48 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g boulgour (cru)
- 110 g filets de poulet
- 120 g tomates
- 100 g concombre
- Herbes fraîches
- 20 g citron
- 10 g huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Verse l'eau bouillante sur le boulgour, couvre 10 minutes.
2. Fais dorer le poulet avec le citron.
3. Mélange boulgour, tomate, concombre, persil, menthe, huile, citron, puis le poulet.

### L'astuce

Il est meilleur après 1 heure au frigo.

### Le trio magique

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## FALAFELS AU FOUR, HOUMOUS & BOULGOUR

*Croustillants sans friture.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min + 20 min au four** | **528 kcal** | **19 g** | **62 g** | **18 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g houmous
- 100 g pois chiches (conserve, égouttés)
- 40 g boulgour (cru)
- 100 g carottes
- 100 g concombre
- 5 g purée de sésame (tahini)

### PRÉPARATION

1. Mixe les pois chiches avec cumin, ail, persil et 1 c. à soupe de farine ou d'avoine.
2. Forme des boulettes, huile-les légèrement, 20 minutes à 200 °C.
3. Sers avec houmous, boulgour, crudités et un filet de tahini.

### L'astuce

Les pois chiches doivent être bien égouttés et secs pour tenir.



**Féculents parfumés**

Cuis riz et pâtes dans un bouillon : plus de goût, zéro gras.

## RATATOUILLE & ŒUFS POCHÉS

*Le plat du soleil, version complète.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **40 min** | **475 kcal** | **24 g** | **37 g** | **13 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g aubergine
- 150 g courgettes
- 100 g poivrons
- 150 g tomates concassées
- 40 g oignons
- 10 g huile d'olive
- 2 œufs
- 40 g pain complet

### PRÉPARATION

1. Fais revenir l'oignon, ajoute aubergine, courgette et poivron en dés, 10 minutes.
2. Ajoute les tomates, les herbes, laisse mijoter 20 minutes.
3. Creuse 2 puits, casse les œufs, couvre 5 minutes.

### L'astuce

Fais-en une grande casserole : elle est encore meilleure le lendemain et se congèle.



### Sauce minute

Yaourt + citron + herbes : adieu la mayonnaise.

## SAUMON AU FOUR & FENOUIL RÔTI

*Le duo oméga-3 et fibres.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min + 25 min au four** | **516 kcal** | **32 g** | **44 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 125 g pavés de saumon
- 200 g fenouil
- 50 g riz complet (cru)
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 20 g citron

### PRÉPARATION

1. Coupe le fenouil en quartiers, huile, 10 minutes à 200 °C.
2. Ajoute le saumon, citron, sel, poivre, 12 minutes.
3. Sers avec le riz complet.

### L'astuce

Le fenouil rôti devient doux et caramélisé, même ceux qui n'aiment pas l'anis l'adoptent.

### Al dente

Des pâtes al dente ont un index glycémique plus bas.

## SOUPE DE LENTILLES CORAIL, TOMATE & FETA

*Veloutée, protéinée, à peine 25 minutes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **416 kcal** | **22 g** | **47 g** | **12 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g lentilles corail (sèches)
- 200 g tomates concassées
- 100 g carottes
- 40 g oignons
- 25 g feta aop
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- Épices (voir préparation)

### PRÉPARATION

1. Fais revenir l'oignon et la carotte avec le cumin.
2. Ajoute lentilles, tomates et 600 ml d'eau, 20 minutes.
3. Mixe à moitié, sers avec la feta émiettée.

### L'astuce

Un filet de citron au moment de servir réveille toute la soupe.



**Coupe à l'avance**

Légumes coupés le dimanche : 4 jours au frigo.

## BROCHETTES DE POULET & TZATZIKI

*L'été toute l'année.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **444 kcal** | **40 g** | **36 g** | **7 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g filets de poulet
- 150 g courgettes
- 150 g poivrons
- 1 yaourt
- 60 g concombre
- 7 g huile d'olive
- 40 g pains pita complets

### PRÉPARATION

1. Coupe le poulet et les légumes en cubes, fais mariner avec huile, citron, origan.
2. Monte les brochettes, grille 12 minutes en retournant.
3. Tzatziki : yaourt + concombre râpé + ail + menthe.

### L'astuce

Sans barbecue : four en position grill, 12 minutes.

### Placard de secours

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

## MERLU À LA SICILIENNE, OLIVES & CÂPRES

*Le poisson blanc version soleil, prêt en 20 minutes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **440 kcal** | **37 g** | **39 g** | **6 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 160 g filets de merlu
- 150 g tomates concassées
- 20 g olives noires
- 50 g pâtes complètes (crues)
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Fais chauffer les tomates concassées avec l'huile, l'ail et une pincée d'origan, 5 minutes.
2. Ajoute les olives et 1 c. à café de câpres, puis pose les filets de merlu dans la sauce.
3. Couvre et laisse cuire 8 à 10 minutes à feu doux, sans remuer.
4. Pendant ce temps, cuis les pâtes al dente et sers-les avec le poisson et sa sauce.

### L'astuce

Le merlu surgelé peut aller directement dans la sauce : compte 5 minutes de plus.

### Poêle antiadhésive

Quelques gouttes d'huile suffisent.

## Liste de courses — semaine 2

*Pour 1 personne, coefficient 1,00. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà.*

### Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 119 € + 6 € de placard (épices, huile, sauces…).
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 51 € pour la semaine, soit ≈ 7,25 € par jour.

| ☐ FRUITS & LÉGUMES | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Aubergine | 400 g | ≈ 400 g | **1,00 €** |
| ☐ Betterave cuite | 150 g | 1 × barquette 500 g | **1,30 €** |
| ☐ Carottes | 450 g | 1 × sachet 1 kg | **1,50 €** |
| ☐ Citron | 40 g | 1 × la pièce | **0,45 €** |
| ☐ Concombre | 560 g | 2 × la pièce (≈400 g) | **1,98 €** |
| ☐ Courgettes | 300 g | ≈ 300 g | **0,78 €** |
| ☐ Fenouil | 200 g | ≈ 200 g | **0,58 €** |
| ☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…) | — | 1 × le bouquet | **1,00 €** |
| ☐ Oignon rouge | 40 g | 1 × la pièce | **0,35 €** |
| ☐ Oignons | 140 g | ≈ 140 g | **0,25 €** |
| ☐ Orange | 550 g | ≈ 550 g | **1,21 €** |
| ☐ Poivrons | 600 g | 4 × la pièce (≈150 g) | **4,00 €** |
| ☐ Pomme | 1 pomme | ≈ 1 pomme | **0,38 €** |
| ☐ Pommes de terre | 200 g | ≈ 200 g | **0,28 €** |
| ☐ Pousses d'épinards | 50 g | 1 × sachet 125 g | **1,60 €** |
| ☐ Raisin | 80 g | 1 × barquette 500 g | **2,50 €** |
| ☐ Salade verte | 120 g | 1 × la pièce | **1,10 €** |
| ☐ Tomates | 510 g | ≈ 510 g | **1,63 €** |
| ☐ Tomates cerises | 150 g | 1 × barquette 250 g | **1,90 €** |

| ☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Bœuf haché 15 % | 80 g | 1 × barquette 5 × 100 g | **5,90 €** |
| ☐ Crevettes cuites décortiquées | 120 g | 1 × barquette 200 g | **4,50 €** |
| ☐ Filets de poulet | 230 g | ≈ 230 g | **2,88 €** |
| ☐ Pavés de saumon | 125 g | 1 × lot de 2 pavés (250 g) | **6,90 €** |
| ☐ Œufs plein air | 5 œufs | 1 × boîte de 12 | **3,60 €** |

| ☐ CRÈMERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Cottage cheese | 150 g | 1 × pot 200 g | **1,60 €** |
| ☐ Feta AOP | 105 g | 1 × bloc 200 g | **2,60 €** |
| ☐ Fromage de chèvre frais | 70 g | 1 × bûchette 150 g | **2,10 €** |
| ☐ Houmous | 180 g | 1 × pot 200 g | **1,90 €** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) | 200 g | 1 × brique 1 L | **1,60 €** |
| ☐ Mozzarella light | 60 g | 1 × boule 125 g | **1,10 €** |
| ☐ Skyr nature 0 % | 340 g | 1 × pot 450 g | **2,20 €** |
| ☐ Yaourt au soja nature | 125 g | 1 × 4 pots de 100 g | **1,60 €** |
| ☐ Yaourt nature | 3 yaourts | 1 × 4 pots de 125 g | **1,20 €** |

| ☐ ÉPICERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Abricots secs | 20 g | 1 × sachet 250 g | **2,60 €** |
| ☐ Amandes | 20 g | 1 × sachet 200 g | **3,40 €** |
| ☐ Baguette tradition | 40 g | 1 × la baguette | **1,20 €** |
| ☐ Boulgour (cru) | 140 g | 1 × paquet 500 g | **1,60 €** |
| ☐ Cerneaux de noix | 50 g | 1 × sachet 125 g | **2,90 €** |
| ☐ Chocolat noir 70 % | 1 carré | 1 × tablette 100 g | **1,80 €** |
| ☐ Flocons d'avoine | 80 g | 1 × paquet 500 g | **1,30 €** |
| ☐ Lentilles corail (sèches) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **2,40 €** |
| ☐ Lentilles vertes (sèches) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **2,10 €** |
| ☐ Olives noires | 40 g | 1 × bocal 150 g égoutté | **1,70 €** |
| ☐ Pain complet | 300 g | 1 × pain de mie complet 500 g | **1,90 €** |
| ☐ Pains pita complets | 100 g | 1 × paquet de 6 (360 g) | **1,80 €** |
| ☐ Pesto au basilic | 20 g | 1 × pot 190 g | **2,20 €** |
| ☐ Pois chiches (conserve, égouttés) | 250 g | 1 × boîte 400 g (265 g égoutté) | **0,95 €** |
| ☐ Pâtes complètes (crues) | 130 g | 1 × paquet 500 g | **1,20 €** |
| ☐ Quinoa (cru) | 50 g | 1 × paquet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Riz basmati (cru) | 70 g | 1 × paquet 1 kg | **2,80 €** |
| ☐ Riz complet (cru) | 50 g | 1 × paquet 1 kg | **2,60 €** |
| ☐ Sardines à l'huile (égouttées) | 87 g | 1 × boîte 115 g (87 g égoutté) | **1,60 €** |
| ☐ Tomates concassées | 760 g | 2 × boîte 400 g | **1,70 €** |

| ☐ SURGELÉS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Filets de merlu | 160 g | 1 × sachet 1 kg | **9,50 €** |
| ☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés | 160 g | 1 × sachet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Petits pois | 80 g | 1 × sachet 1 kg | **2,30 €** |

| ☐ PLACARD (1 ACHAT POUR PLUSIEURS SEMAINES) | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Purée de sésame (tahini) | 5 g | 1 × pot 250 g | **3,90 €** |
| ☐ Vinaigre balsamique | — | 1 × bouteille 250 ml | **1,90 €** |

💜 ✨ 💪

« Manger sainement, ce n'est pas se priver : c'est se respecter. »

# SEMAINE 3 — LA FLEXITARIENNE

*Semaine découverte n°3*

Flexible + végétarien : on garde la viande et le poisson, mais moins souvent et en plus petite quantité, en laissant plus de place aux protéines végétales.

## LES PRINCIPES

- Viande ou poisson 3 à 5 fois par semaine
- Légumineuses au moins 3 fois par semaine
- Plats « moitié-moitié » (viande + lentilles)
- Tofu, œufs et laitages pour compléter

## POUR QUI ?

Ceux qui veulent manger moins de viande sans la supprimer.

## LES AVANTAGES

- Moins cher (les légumineuses coûtent peu)
- Plus de fibres
- Bon pour la planète
- Transition douce, sans rien s'interdire

## ⚠ LES LIMITES

- Les légumineuses peuvent ballonner au début : augmente progressivement
- Demande de nouvelles habitudes de cuisine

## Remplacements possibles

- **Tofu** → œufs, tempeh ou poulet
- **Haricots rouges** → lentilles ou pois chiches
- **Lait de coco** → yaourt nature ou fromage blanc
- **Quinoa** → riz complet ou boulgour



**Vive le surgelé**

Légumes surgelés : aussi nutritifs que le frais, moins chers.

| LUNDI | 1657 kcal · 89 g protéines · 205 g glucides · 45 g lipides · 44 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Pancakes à la banane & yaourt** ★<br>40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 80 g banane · 50 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 1 yaourt · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés | **414** | 20 | 50 | 13 |
| **Déjeuner** | **Chili sin carne (haricots rouges & lentilles) & riz** ★<br>150 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 40 g lentilles vertes (sèches) · 200 g tomates concassées · 100 g poivrons · 40 g oignons · 40 g riz basmati (cru) · 5 g huile d'olive | **583** | 29 | 90 | 7 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Pomme + 1 c. à soupe de beurre de cacahuète**<br>1 pomme · 15 g beurre de cacahuète 100 % | **170** | 4 | 20 | 8 |
| **Dîner** | **Poulet rôti, légumes du four & boulgour**<br>130 g cuisses de poulet sans peau · 150 g courgettes · 100 g poivrons · 50 g oignons · 50 g boulgour (cru) · 7 g huile d'olive | **491** | 35 | 46 | 17 |

| MARDI | 1563 kcal · 82 g protéines · 191 g glucides · 43 g lipides · 40 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines houmous-avocat & œuf**<br>70 g pain complet · 30 g houmous · 40 g avocat · 1 œuf | **397** | 16 | 34 | 20 |
| **Déjeuner** | **Bolognaise « moitié-moitié » bœuf & lentilles** ★<br>60 g bœuf haché 15 % · 40 g lentilles vertes (sèches) · 70 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 60 g carottes · 30 g oignons · 10 g parmesan | **616** | 35 | 77 | 15 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Yaourt au soja + fruits rouges**<br>125 g yaourt au soja nature · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés | **92** | 6 | 8 | 3 |
| **Dîner** | **Dahl de lentilles corail & épinards** ★<br>70 g lentilles corail (sèches) · 50 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 80 g pousses d'épinards · 40 g riz basmati (cru) | **458** | 24 | 71 | 6 |

| MERCREDI 1521 kcal · 102 g protéines · 168 g glucides · 43 g lipides · 35 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Bowl fromage blanc, granola & fruits**<br>200 g fromage blanc 0 % · 40 g flocons d'avoine · 10 g cerneaux de noix · 60 g banane · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés | **394** | 23 | 48 | 10 |
| **Déjeuner** | **Buddha bowl tofu, quinoa & légumes rôtis** ★<br>150 g tofu nature ferme · 60 g quinoa (cru) · 120 g patate douce · 100 g brocoli en fleurettes · 10 g purée de sésame (tahini) · 10 g citron | **594** | 35 | 64 | 20 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Edamame + 1 clémentine**<br>80 g edamame écossés · 1 clémentine | **132** | 9 | 12 | 4 |
| **Dîner** | **Poisson au four, riz complet & haricots verts**<br>150 g filets de colin (lieu) · 50 g riz complet (cru) · 200 g haricots verts extra-fins · 5 g huile d'olive · 10 g citron | **402** | 35 | 44 | 8 |

| JEUDI 1461 kcal · 70 g protéines · 194 g glucides · 34 g lipides · 48 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Porridge au lait végétal, cacao & poire**<br>50 g flocons d'avoine · 250 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 5 g cacao en poudre non sucré · 120 g poire | **364** | 16 | 47 | 10 |
| **Déjeuner** | **Curry de pois chiches & poulet, riz** ★<br>70 g filets de poulet · 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 50 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 60 g pousses d'épinards · 50 g riz basmati (cru) | **468** | 31 | 61 | 8 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 fruit + 2 carrés de chocolat noir**<br>1 poire · 2 carrés | **198** | 2 | 25 | 9 |
| **Dîner** | **Soupe minestrone & tartine chèvre**<br>100 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 300 g légumes pour soupe (surgelés) · 25 g pâtes complètes (crues) · 40 g pain complet · 25 g fromage de chèvre frais | **431** | 20 | 62 | 7 |

| VENDREDI | 1535 kcal · 83 g protéines · 188 g glucides · 40 g lipides · 42 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines beurre de cacahuète, banane & yaourt au soja**<br>60 g pain complet · 15 g beurre de cacahuète 100 % · 60 g banane · 125 g yaourt au soja nature | **344** | 15 | 42 | 12 |
| **Déjeuner** | **Burger végétal maison (galette haricots-avoine)** ★<br>1 pain burger · 100 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 20 g flocons d'avoine · 30 g œufs plein air · 30 g salade verte · 60 g tomates · 30 g fromage blanc 0 % · 120 g patate douce · 5 g huile d'olive | **604** | 26 | 86 | 14 |
| **Collation** *facultative* | **Skyr + cannelle + 10 amandes**<br>170 g skyr nature 0 % · 10 g amandes | **169** | 21 | 8 | 6 |
| **Dîner** | **Gratin de patate douce & haricots blancs**<br>200 g patate douce · 120 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 80 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 20 g emmental râpé · 60 g pousses d'épinards | **418** | 22 | 52 | 8 |

| SAMEDI | 1470 kcal · 88 g protéines · 142 g glucides · 56 g lipides · 28 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Yaourt au soja, flocons & fruits rouges**<br>250 g yaourt au soja nature · 40 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g cerneaux de noix | **366** | 18 | 35 | 15 |
| **Déjeuner** | **Poke bowl saumon & edamame**<br>110 g pavés de saumon · 60 g riz basmati (cru) · 60 g edamame écossés · 80 g concombre · 60 g carottes · 10 g sauce soja salée · 5 g graines de sésame | **561** | 36 | 57 | 20 |
| **Collation** *facultative* | **1 banane + 1 yaourt**<br>1 banane · 1 yaourt | **174** | 6 | 28 | 4 |
| **Dîner** | **Omelette aux champignons & salade de lentilles**<br>2 œufs · 150 g champignons de paris · 40 g lentilles vertes (sèches) · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive | **370** | 28 | 22 | 17 |

| DIMANCHE 1504 kcal · 111 g protéines · 138 g glucides · 49 g lipides · 34 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tofu brouillé aux épinards sur toast**<br>150 g tofu nature ferme · 60 g pousses d'épinards · 80 g pain complet · 60 g tomates · 3 g huile d'olive | **424** | 29 | 38 | 16 |
| **Déjeuner** | **Pâtes aux lentilles corail, épinards & parmesan**<br>90 g pâtes de lentilles corail (crues) · 100 g pousses d'épinards · 100 g tomates cerises · 20 g parmesan · 5 g huile d'olive | **473** | 33 | 50 | 13 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Poignée d'amandes**<br>25 g amandes | **155** | 5 | 2 | 13 |
| **Dîner** | **Tacos de dinde & haricots rouges**<br>1 tortilla · 120 g escalopes de dinde · 100 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 40 g salade verte · 60 g tomates · 30 g fromage blanc 0 % | **453** | 44 | 48 | 7 |



## PANCAKES À LA BANANE

*Seulement 3 ingrédients pour la pâte.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min** | **414 kcal** | **20 g** | **50 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 40 g flocons d'avoine
- 1 œuf
- 80 g banane
- 50 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence)
- 1 yaourt
- 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés

### PRÉPARATION

1. Écrase la banane, ajoute l'œuf, les flocons mixés et le lait végétal.
2. Cuis des petites louches 2 minutes par face.
3. Sers avec le yaourt et les fruits rouges.

### L'astuce

Plus la banane est mûre, plus les pancakes sont sucrés.

**Le trio magique**

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## CHILI SIN CARNE

*Tout le goût du chili, 100 % végétal et riche en fibres.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **30 min** | **583 kcal** | **29 g** | **90 g** | **23 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g haricots rouges (conserve, égouttés)
- 40 g lentilles vertes (sèches)
- 200 g tomates concassées
- 100 g poivrons
- 40 g oignons
- 40 g riz basmati (cru)
- Épices (voir préparation)
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Fais revenir oignon et poivron avec cumin, paprika, piment.
2. Ajoute tomates, haricots rouges et lentilles cuites, 15 minutes.
3. Sers avec le riz et de la coriandre.

### L'astuce

Un carré de chocolat noir fondu dans la sauce : le secret des chilis mexicains.



## BOLOGNAISE « MOITIÉ-MOITIÉ »

*Moitié bœuf, moitié lentilles : personne ne voit la différence.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **30 min** | **616 kcal** | **35 g** | **77 g** | **16 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g bœuf haché 15 %
- 40 g lentilles vertes (sèches)
- 70 g pâtes complètes (crues)
- 150 g tomates concassées
- 60 g carottes
- 30 g oignons
- 10 g parmesan

### PRÉPARATION

1. Fais revenir oignon et carotte râpée, puis la viande.
2. Ajoute les lentilles cuites et les tomates, 15 minutes.
3. Sers sur les pâtes avec le parmesan.

### L'astuce

C'est la meilleure porte d'entrée vers le flexitarisme.

**Sauce minute**

Yaourt + citron + herbes : adieu la mayonnaise.

## BUDDHA BOWL TOFU & SAUCE TAHINI

*Le bowl coloré complet.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **30 min** | **594 kcal** | **35 g** | **64 g** | **13 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g tofu nature ferme
- 60 g quinoa (cru)
- 120 g patate douce
- 100 g brocoli en fleurettes
- 10 g purée de sésame (tahini)
- 10 g citron

### PRÉPARATION

1. Rôtis patate douce et tofu en cubes 25 minutes à 200 °C.
2. Cuis le quinoa et le brocoli.
3. Sauce : tahini, citron, eau, sel. Dresse le bol.

**L'astuce**

Presse le tofu 10 minutes dans un torchon : il devient croustillant.



**Al dente**

Des pâtes al dente ont un index glycémique plus bas.

## CURRY POIS CHICHES & POULET

*Moins de viande, autant de protéines.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **468 kcal** | **31 g** | **61 g** | **10 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 70 g filets de poulet
- 100 g pois chiches (conserve, égouttés)
- 50 g lait de coco allégé
- 100 g tomates concassées
- 60 g pousses d'épinards
- 50 g riz basmati (cru)
- Épices (voir préparation)

### PRÉPARATION

1. Fais dorer le poulet en dés avec le curry.
2. Ajoute pois chiches, tomates, lait de coco, 12 minutes.
3. Ajoute les épinards, sers avec le riz.

### L'astuce

Le mélange viande + légumineuses est la base du flexitarisme.



**Coupe à l'avance**

Légumes coupés le dimanche : 4 jours au frigo.

## BURGER VÉGÉTAL MAISON

*Une vraie galette qui se tient, sans produit industriel.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **30 min** | **604 kcal** | **26 g** | **86 g** | **17 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 pain burger
- 100 g haricots rouges (conserve, égouttés)
- 20 g flocons d'avoine
- 30 g œufs plein air
- 30 g salade verte
- 60 g tomates
- 30 g fromage blanc 0 %
- 120 g patate douce
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Écrase les haricots rouges, ajoute avoine, œuf, épices, forme 1 galette.
2. Cuis 4 minutes par face à la poêle.
3. Monte le burger : pain, fromage blanc, salade, tomate, galette. Sers avec des frites de patate douce au four.

### L'astuce

Fais 4 galettes et congèle-les crues entre deux feuilles de papier cuisson.

**Placard de secours**

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

## DAHL DE LENTILLES CORAIL AUX ÉPINARDS

*Doux, crémeux et très économique.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **458 kcal** | **24 g** | **71 g** | **11 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 70 g lentilles corail (sèches)
- 50 g lait de coco allégé
- 100 g tomates concassées
- 80 g pousses d'épinards
- 40 g riz basmati (cru)
- Épices (voir préparation)

### PRÉPARATION

1. Fais revenir les épices, ajoute lentilles, tomates, lait de coco et 300 ml d'eau.
2. Laisse mijoter 15 minutes.
3. Ajoute les épinards, sers avec le riz.

### L'astuce

Le dahl se congèle parfaitement en portions.

**Poêle antiadhésive**

Quelques gouttes d'huile suffisent.

## Liste de courses — semaine 3

*Pour 1 personne, coefficient 1,00. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà.*

### Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 129 € + 5 € de placard (épices, huile, sauces…).
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 48 € pour la semaine, soit ≈ 6,85 € par jour.

| ☐ FRUITS & LÉGUMES | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Ail | — | 1 × filet de 3 têtes | **1,50 €** |
| ☐ Avocat | 40 g | 1 × la pièce (≈160 g sans noyau) | **1,20 €** |
| ☐ Banane | 310 g | ≈ 310 g | **0,59 €** |
| ☐ Carottes | 120 g | 1 × sachet 1 kg | **1,50 €** |
| ☐ Champignons de Paris | 150 g | 1 × barquette 250 g | **1,60 €** |
| ☐ Citron | 20 g | 1 × la pièce | **0,45 €** |
| ☐ Clémentine | 1 clémentine | ≈ 1 clémentine | **0,17 €** |
| ☐ Concombre | 80 g | 1 × la pièce (≈400 g) | **0,99 €** |
| ☐ Courgettes | 150 g | ≈ 150 g | **0,39 €** |
| ☐ Oignons | 120 g | ≈ 120 g | **0,22 €** |
| ☐ Patate douce | 440 g | ≈ 440 g | **1,28 €** |
| ☐ Poire | 270 g | ≈ 270 g | **0,70 €** |
| ☐ Poivrons | 200 g | 2 × la pièce (≈150 g) | **2,00 €** |
| ☐ Pomme | 1 pomme | ≈ 1 pomme | **0,38 €** |
| ☐ Pousses d'épinards | 360 g | 3 × sachet 125 g | **4,80 €** |
| ☐ Salade verte | 130 g | 1 × la pièce | **1,10 €** |
| ☐ Tomates | 180 g | ≈ 180 g | **0,58 €** |
| ☐ Tomates cerises | 100 g | 1 × barquette 250 g | **1,90 €** |

| ☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Bœuf haché 15 % | 60 g | 1 × barquette 5 × 100 g | **5,90 €** |
| ☐ Cuisses de poulet sans peau | 130 g | ≈ 130 g | **0,90 €** |
| ☐ Escalopes de dinde | 120 g | ≈ 120 g | **1,32 €** |
| ☐ Filets de poulet | 70 g | ≈ 70 g | **0,88 €** |
| ☐ Pavés de saumon | 110 g | 1 × lot de 2 pavés (250 g) | **6,90 €** |
| ☐ Œufs plein air | 250 g | 1 × boîte de 12 | **3,60 €** |

| ☐ CRÈMERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Emmental râpé | 20 g | 1 × sachet 200 g | **2,20 €** |
| ☐ Fromage blanc 0 % | 260 g | 1 × pot 1 kg | **2,40 €** |
| ☐ Fromage de chèvre frais | 25 g | 1 × bûchette 150 g | **2,10 €** |
| ☐ Houmous | 30 g | 1 × pot 200 g | **1,90 €** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) | 380 g | 1 × brique 1 L | **1,60 €** |
| ☐ Parmesan | 30 g | 1 × sachet râpé 100 g | **2,60 €** |
| ☐ Skyr nature 0 % | 170 g | 1 × pot 450 g | **2,20 €** |
| ☐ Tofu nature ferme | 300 g | 2 × bloc 200 g | **3,80 €** |
| ☐ Yaourt au soja nature | 500 g | 2 × 4 pots de 100 g | **3,20 €** |
| ☐ Yaourt nature | 2 yaourts | 1 × 4 pots de 125 g | **1,20 €** |

| ☐ ÉPICERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Amandes | 35 g | 1 × sachet 200 g | **3,40 €** |
| ☐ Beurre de cacahuète 100 % | 30 g | 1 × pot 350 g | **3,20 €** |
| ☐ Boulgour (cru) | 50 g | 1 × paquet 500 g | **1,60 €** |
| ☐ Cerneaux de noix | 20 g | 1 × sachet 125 g | **2,90 €** |
| ☐ Chocolat noir 70 % | 2 carrés | 1 × tablette 100 g | **1,80 €** |
| ☐ Flocons d'avoine | 190 g | 1 × paquet 500 g | **1,30 €** |
| ☐ Haricots blancs (conserve, égouttés) | 220 g | 1 × boîte 400 g (265 g égoutté) | **0,95 €** |
| ☐ Haricots rouges (conserve, égouttés) | 350 g | 2 × boîte 400 g (250 g égoutté) | **1,90 €** |
| ☐ Lait de coco allégé | 100 g | 1 × brique 400 ml | **1,80 €** |
| ☐ Lentilles corail (sèches) | 70 g | 1 × paquet 500 g | **2,40 €** |
| ☐ Lentilles vertes (sèches) | 120 g | 1 × paquet 500 g | **2,10 €** |
| ☐ Pain complet | 250 g | 1 × pain de mie complet 500 g | **1,90 €** |
| ☐ Pains burger complets | 1 pain burger | 1 × paquet de 4 (300 g) | **1,90 €** |
| ☐ Pois chiches (conserve, égouttés) | 100 g | 1 × boîte 400 g (265 g égoutté) | **0,95 €** |
| ☐ Pâtes complètes (crues) | 95 g | 1 × paquet 500 g | **1,20 €** |
| ☐ Pâtes de lentilles corail (crues) | 90 g | 1 × paquet 250 g | **1,99 €** |
| ☐ Quinoa (cru) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Riz basmati (cru) | 190 g | 1 × paquet 1 kg | **2,80 €** |
| ☐ Riz complet (cru) | 50 g | 1 × paquet 1 kg | **2,60 €** |
| ☐ Tomates concassées | 550 g | 2 × boîte 400 g | **1,70 €** |
| ☐ Tortillas complètes | 1 tortilla | 1 × paquet de 6 (360 g) | **2,10 €** |

| ☐ SURGELÉS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Brocoli en fleurettes | 100 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Edamame écossés | 140 g | 1 × sachet 400 g | **3,50 €** |
| ☐ Filets de colin (lieu) | 150 g | 1 × sachet 1 kg | **8,50 €** |
| ☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés | 270 g | 1 × sachet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Haricots verts extra-fins | 200 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Légumes pour soupe (surgelés) | 300 g | 1 × sachet 1 kg | **1,90 €** |

| ☐ PLACARD (1 ACHAT POUR PLUSIEURS SEMAINES) | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Cacao en poudre non sucré | 5 g | 1 × boîte 250 g | **3,20 €** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Graines de sésame | 5 g | 1 × sachet 100 g | **1,80 €** |



# SEMAINE 4 — LA VÉGÉTARIENNE

*Semaine découverte n°4*

Pas de viande ni de poisson, mais des œufs et des produits laitiers. Bien construite, elle couvre tous les besoins.

### LES PRINCIPES

- Une source de protéines à chaque repas (œufs, laitages, légumineuses, tofu, tempeh)
- Associer légumineuses et céréales (lentilles + riz, pois chiches + boulgour)
- Fer végétal + vitamine C au même repas
- Penser aux oméga-3 (noix, colza, lin)

### POUR QUI ?

Ceux qui veulent tester le végétarisme, ou réduire fortement leur consommation de viande.

### LES AVANTAGES

- Très riche en fibres et en légumes
- Économique
- Découverte de nouvelles saveurs

### ⚠ LES LIMITES

- Vigilance sur le fer, le zinc, la vitamine B12 et les oméga-3
- Attention aux plats végétariens industriels, souvent gras et salés

### Remplacements possibles

- **Tempeh** → tofu fumé ou œufs
- **Emmental** → mozzarella ou chèvre
- **Lentilles** → haricots rouges ou pois chiches
- **Sarrasin** → farine complète ou tortilla



**Bien dormir**

Le manque de sommeil augmente l'appétit le lendemain.

| LUNDI | 1543 kcal · 105 g protéines · 165 g glucides · 46 g lipides · 34 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines complètes, œufs brouillés & tomate**<br>70 g pain complet · 2 œufs · 80 g tomates · 3 g huile d'olive | **364** | 21 | 32 | 16 |
| **Déjeuner** | **Lasagnes aux lentilles & épinards** ★<br>50 g lentilles vertes (sèches) · 60 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 100 g pousses d'épinards · 60 g fromage blanc 0 % · 40 g mozzarella light · 30 g oignons | **541** | 37 | 75 | 7 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Skyr + miel & noix**<br>150 g skyr nature 0 % · 5 g miel · 10 g cerneaux de noix | **180** | 18 | 11 | 7 |
| **Dîner** | **Curry de légumes & tofu, riz complet**<br>150 g tofu nature ferme · 50 g lait de coco allégé · 200 g chou-fleur · 60 g pousses d'épinards · 50 g riz complet (cru) | **458** | 30 | 47 | 16 |

| MARDI | 1542 kcal · 62 g protéines · 159 g glucides · 63 g lipides · 38 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Overnight oats chia & fruits rouges** ★<br>45 g flocons d'avoine · 150 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 1 yaourt · 10 g graines de chia · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés | **383** | 19 | 41 | 13 |
| **Déjeuner** | **Salade de quinoa, pois chiches, feta & légumes**<br>60 g quinoa (cru) · 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 30 g feta aop · 100 g concombre · 1 tomate · 7 g huile d'olive · 10 g citron | **534** | 22 | 59 | 20 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 fruit + 2 carrés de chocolat noir**<br>1 poire · 2 carrés | **198** | 2 | 25 | 9 |
| **Dîner** | **Tarte fine tomate-chèvre & salade** ★<br>1 tortilla · 150 g tomates · 40 g fromage de chèvre frais · 1 œuf · 80 g salade verte · 5 g huile d'olive | **426** | 19 | 35 | 22 |



**Des protéines à chaque repas**

Elles rassasient longtemps et entretiennent tes muscles.

## MERCREDI — 1500 kcal · 82 g protéines · 172 g glucides · 49 g lipides · 41 g fibres

| Repas | Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00) | kcal | P | G | L |
|---|---|---|---|---|---|
| Petit-déjeuner | **Fromage blanc, flocons & banane**<br>200 g fromage blanc 0 % · 40 g flocons d'avoine · 80 g banane · 10 g amandes | 378 | 23 | 48 | 9 |
| Déjeuner | **Tempeh laqué, riz & légumes sautés** ★<br>100 g tempeh · 60 g riz basmati (cru) · 200 g poêlée de légumes nature · 10 g sauce soja salée · 5 g miel · 5 g huile d'olive | 542 | 27 | 70 | 17 |
| Collation *facultative* | **Houmous & bâtonnets de légumes**<br>40 g houmous · 100 g carottes · 100 g concombre | 161 | 4 | 14 | 9 |
| Dîner | **Gratin de chou-fleur & pois chiches** ★<br>300 g chou-fleur · 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 100 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 25 g emmental râpé · 30 g pain complet | 420 | 27 | 40 | 13 |

## JEUDI — 1381 kcal · 83 g protéines · 147 g glucides · 45 g lipides · 29 g fibres

| Repas | Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00) | kcal | P | G | L |
|---|---|---|---|---|---|
| Petit-déjeuner | **Pancakes avoine-myrtilles & skyr**<br>45 g flocons d'avoine · 1 œuf · 60 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 100 g skyr nature 0 % | 356 | 27 | 35 | 10 |
| Déjeuner | **Risotto crémeux aux champignons & petits pois** ★<br>70 g riz basmati (cru) · 150 g champignons de paris · 80 g petits pois · 15 g parmesan · 30 g oignons · 5 g huile d'olive | 446 | 19 | 65 | 11 |
| Collation *facultative* | **2 œufs durs + tomates cerises**<br>2 œufs · 100 g tomates cerises | 176 | 15 | 4 | 11 |
| Dîner | **Soupe de légumes, œufs mollets & pain**<br>350 g légumes pour soupe (surgelés) · 2 œufs · 60 g pain complet | 403 | 23 | 43 | 13 |



| VENDREDI | 1430 kcal · 63 g protéines · 178 g glucides · 44 g lipides · 30 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines chèvre-miel, noix & pomme**<br>70 g pain complet · 30 g fromage de chèvre frais · 5 g miel · 10 g cerneaux de noix · 1 pomme | **396** | 12 | 52 | 14 |
| **Déjeuner** | **Curry de pois chiches & épinards, riz**<br>150 g pois chiches (conserve, égouttés) · 50 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 80 g pousses d'épinards · 60 g riz basmati (cru) | **500** | 21 | 77 | 9 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 pomme + fromage blanc**<br>1 pomme · 100 g fromage blanc 0 % | **128** | 8 | 21 | 0 |
| **Dîner** | **Omelette épinards-feta & pommes de terre**<br>2 œufs · 100 g pousses d'épinards · 25 g feta aop · 150 g pommes de terre · 5 g huile d'olive | **407** | 23 | 27 | 22 |

| SAMEDI | 1463 kcal · 71 g protéines · 186 g glucides · 42 g lipides · 37 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Porridge cacao-banane**<br>50 g flocons d'avoine · 250 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 5 g cacao en poudre non sucré · 80 g banane | **370** | 17 | 49 | 10 |
| **Déjeuner** | **Galettes de sarrasin, œuf, fromage & salade** ★<br>60 g sarrasin décortiqué (cru) · 1 œuf · 20 g emmental râpé · 80 g champignons de paris · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive | **430** | 23 | 43 | 19 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Yaourt + 1 fruit**<br>1 yaourt · 2 clémentines | **138** | 6 | 19 | 4 |
| **Dîner** | **Velouté de lentilles corail & tartine houmous**<br>60 g lentilles corail (sèches) · 150 g carottes · 40 g oignons · 70 g pain complet · 30 g houmous | **525** | 25 | 76 | 10 |



**Mange les couleurs**

3 couleurs de fruits et légumes par jour, les 5 dans la semaine.

| DIMANCHE 1405 kcal · 75 g protéines · 140 g glucides · 53 g lipides · 30 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Yaourt grec, granola maison & kiwi**<br>170 g skyr nature 0 % · 35 g flocons d'avoine · 10 g amandes · 5 g miel · 2 kiwis | **405** | 27 | 49 | 9 |
| **Déjeuner** | **Shakshuka & pain complet**<br>2 œufs · 200 g tomates concassées · 100 g poivrons · 40 g oignons · 5 g huile d'olive · 60 g pain complet | **436** | 23 | 41 | 18 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 poignée d'amandes + 1 clémentine**<br>20 g amandes · 2 clémentines | **187** | 5 | 14 | 11 |
| **Dîner** | **Pizza maison aux légumes & mozzarella**<br>1 tortilla · 60 g tomates concassées · 60 g mozzarella light · 80 g courgettes · 60 g poivrons · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive | **378** | 20 | 37 | 15 |



## Batch cooking

Cuisine double : une portion pour demain, une au congélateur.

## OVERNIGHT OATS CHIA & FRUITS ROUGES

*Prêt en 3 minutes la veille.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **3 min (la veille)** | **383 kcal** | **19 g** | **41 g** | **12 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 45 g flocons d'avoine
- 150 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence)
- 1 yaourt
- 10 g graines de chia
- 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés

### PRÉPARATION

1. Mélange flocons, chia, lait végétal et yaourt dans un bocal.
2. Ajoute les fruits rouges, ferme.
3. Laisse au frigo toute la nuit.

### L'astuce

Prépare 3 bocaux le dimanche.

**Le trio magique**

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## LASAGNES AUX LENTILLES & ÉPINARDS

*Généreuses et riches en fer végétal.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min + 30 min au four** | **541 kcal** | **37 g** | **75 g** | **18 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 50 g lentilles vertes (sèches)
- 60 g pâtes complètes (crues)
- 150 g tomates concassées
- 100 g pousses d'épinards
- 60 g fromage blanc 0 %
- 40 g mozzarella light
- 30 g oignons

### PRÉPARATION

1. Mélange lentilles cuites, tomates et oignon revenu.
2. Alterne feuilles de lasagne, sauce, épinards et fromage blanc.
3. Termine par la mozzarella, 30 minutes à 190 °C.

### L'astuce

Un fruit riche en vitamine C au dessert (orange, kiwi) aide à absorber le fer des lentilles.



### Féculents parfumés

Cuis riz et pâtes dans un bouillon : plus de goût, zéro gras.

## TEMPEH LAQUÉ & LÉGUMES SAUTÉS

*La protéine végétale fermentée, pleine de goût.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **542 kcal** | **27 g** | **70 g** | **12 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 100 g tempeh
- 60 g riz basmati (cru)
- 200 g poêlée de légumes nature
- 10 g sauce soja salée
- 5 g miel
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Coupe le tempeh en tranches, fais-les dorer 3 minutes par face.
2. Ajoute sauce soja et miel, laisse caraméliser.
3. Sers avec le riz et les légumes sautés.

### L'astuce

Fais tremper le tempeh 10 minutes dans la sauce avant cuisson pour plus de goût.



**Sauce minute**

Yaourt + citron + herbes : adieu la mayonnaise.

## RISOTTO CRÉMEUX CHAMPIGNONS & PETITS POIS

*Crémeux sans crème.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **30 min** | **446 kcal** | **19 g** | **65 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 70 g riz basmati (cru)
- 150 g champignons de paris
- 80 g petits pois
- 15 g parmesan
- 30 g oignons
- 1 cube de bouillon
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Fais revenir oignon et riz 2 minutes.
2. Ajoute le bouillon louche par louche en remuant, 18 minutes.
3. Ajoute champignons sautés, petits pois et parmesan.

### L'astuce

Le secret : remuer souvent pour libérer l'amidon, c'est lui qui rend crémeux.



## GALETTE DE SARRASIN COMPLÈTE

*La bretonne revisitée, naturellement sans gluten.*




| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **430 kcal** | **23 g** | **43 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g sarrasin décortiqué (cru)
- 1 œuf
- 20 g emmental râpé
- 80 g champignons de paris
- 60 g salade verte
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Mélange la farine de sarrasin avec 150 ml d'eau et une pincée de sel.
2. Cuis la galette, casse l'œuf dessus, ajoute champignons et emmental.
3. Replie les bords, sers avec la salade.

### L'astuce

La pâte repose 1 heure au frigo pour être plus souple.



### Coupe à l'avance

Légumes coupés le dimanche : 4 jours au frigo.

## TARTE FINE TOMATE-CHÈVRE

*Une tarte croustillante… sur une tortilla.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **426 kcal** | **19 g** | **35 g** | **6 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tortilla
- 150 g tomates
- 40 g fromage de chèvre frais
- 1 œuf
- 80 g salade verte
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Pose la tortilla sur une plaque, badigeonne d'œuf battu.
2. Dispose tomates en rondelles et chèvre, herbes de Provence.
3. 12 minutes à 200 °C, sers avec la salade.

### L'astuce

Utilise des tomates de plusieurs couleurs en été : spectaculaire.

### Placard de secours

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

## GRATIN DE CHOU-FLEUR & POIS CHICHES

*Le gratin réconfort, riche en protéines végétales.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min + 25 min au four** | **420 kcal** | **27 g** | **40 g** | **17 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 300 g chou-fleur
- 100 g pois chiches (conserve, égouttés)
- 100 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence)
- 25 g emmental râpé
- 30 g pain complet

### PRÉPARATION

1. Cuis le chou-fleur 8 minutes.
2. Mets-le dans un plat avec les pois chiches, verse le lait végétal épicé (muscade).
3. Emmental et pain émietté, 25 minutes à 200 °C.

### L'astuce

Ajoute du curry dans le lait végétal pour une version indienne.

**Poêle antiadhésive**

Quelques gouttes d'huile suffisent.

## Liste de courses — semaine 4

*Pour 1 personne, coefficient 1,00. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà.*

### Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 99 € + 4 € de placard (épices, huile, sauces…).
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 43 € pour la semaine, soit ≈ 6,15 € par jour.

| ☐ FRUITS & LÉGUMES | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Banane | 160 g | ≈ 160 g | **0,30 €** |
| ☐ Carottes | 250 g | 1 × sachet 1 kg | **1,50 €** |
| ☐ Champignons de Paris | 230 g | 1 × barquette 250 g | **1,60 €** |
| ☐ Chou-fleur | 500 g | 1 × la pièce | **1,99 €** |
| ☐ Citron | 10 g | 1 × la pièce | **0,45 €** |
| ☐ Clémentine | 4 clémentines | ≈ 4 clémentines | **0,67 €** |
| ☐ Concombre | 200 g | 1 × la pièce (≈400 g) | **0,99 €** |
| ☐ Courgettes | 80 g | ≈ 80 g | **0,21 €** |
| ☐ Kiwi | 2 kiwis | 2 × la pièce | **0,80 €** |
| ☐ Oignons | 140 g | ≈ 140 g | **0,25 €** |
| ☐ Poire | 1 poire | ≈ 1 poire | **0,39 €** |
| ☐ Poivrons | 160 g | 2 × la pièce (≈150 g) | **2,00 €** |
| ☐ Pomme | 2 pommes | ≈ 2 pommes | **0,75 €** |
| ☐ Pommes de terre | 150 g | ≈ 150 g | **0,21 €** |
| ☐ Pousses d'épinards | 340 g | 3 × sachet 125 g | **4,80 €** |
| ☐ Salade verte | 200 g | 1 × la pièce | **1,10 €** |
| ☐ Tomates | 330 g | ≈ 330 g | **1,06 €** |
| ☐ Tomates cerises | 100 g | 1 × barquette 250 g | **1,90 €** |

| ☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Œufs plein air | 13 œufs | 2 × boîte de 12 | **7,20 €** |

| ☐ CRÈMERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Emmental râpé | 45 g | 1 × sachet 200 g | **2,20 €** |
| ☐ Feta AOP | 55 g | 1 × bloc 200 g | **2,60 €** |
| ☐ Fromage blanc 0 % | 360 g | 1 × pot 1 kg | **2,40 €** |
| ☐ Fromage de chèvre frais | 70 g | 1 × bûchette 150 g | **2,10 €** |
| ☐ Houmous | 70 g | 1 × pot 200 g | **1,90 €** |
| ☐ Lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) | 560 g | 1 × brique 1 L | **1,60 €** |
| ☐ Mozzarella light | 100 g | 1 × boule 125 g | **1,10 €** |
| ☐ Parmesan | 15 g | 1 × sachet râpé 100 g | **2,60 €** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Skyr nature 0 % | 420 g | 1 × pot 450 g | **2,20 €** |
| ☐ Tempeh | 100 g | 1 × bloc 200 g | **3,20 €** |
| ☐ Tofu nature ferme | 150 g | 1 × bloc 200 g | **1,90 €** |
| ☐ Yaourt nature | 2 yaourts | 1 × 4 pots de 125 g | **1,20 €** |

| ☐ ÉPICERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Amandes | 40 g | 1 × sachet 200 g | **3,40 €** |
| ☐ Cerneaux de noix | 20 g | 1 × sachet 125 g | **2,90 €** |
| ☐ Chocolat noir 70 % | 2 carrés | 1 × tablette 100 g | **1,80 €** |
| ☐ Flocons d'avoine | 215 g | 1 × paquet 500 g | **1,30 €** |
| ☐ Lait de coco allégé | 100 g | 1 × brique 400 ml | **1,80 €** |
| ☐ Lentilles corail (sèches) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **2,40 €** |
| ☐ Lentilles vertes (sèches) | 50 g | 1 × paquet 500 g | **2,10 €** |
| ☐ Pain complet | 360 g | 1 × pain de mie complet 500 g | **1,90 €** |
| ☐ Pois chiches (conserve, égouttés) | 350 g | 2 × boîte 400 g (265 g égoutté) | **1,90 €** |
| ☐ Pâtes complètes (crues) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **1,20 €** |
| ☐ Quinoa (cru) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Riz basmati (cru) | 190 g | 1 × paquet 1 kg | **2,80 €** |
| ☐ Riz complet (cru) | 50 g | 1 × paquet 1 kg | **2,60 €** |
| ☐ Sarrasin décortiqué (cru) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **2,90 €** |
| ☐ Tomates concassées | 510 g | 2 × boîte 400 g | **1,70 €** |
| ☐ Tortillas complètes | 2 tortillas | 1 × paquet de 6 (360 g) | **2,10 €** |

| ☐ SURGELÉS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés | 140 g | 1 × sachet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Légumes pour soupe (surgelés) | 350 g | 1 × sachet 1 kg | **1,90 €** |
| ☐ Petits pois | 80 g | 1 × sachet 1 kg | **2,30 €** |
| ☐ Poêlée de légumes nature | 200 g | 1 × sachet 1 kg | **2,60 €** |

| ☐ PLACARD (1 ACHAT POUR PLUSIEURS SEMAINES) | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Graines de chia | 10 g | 1 × sachet 250 g | **3,50 €** |



# SEMAINE 5 — PLUS DE PROTÉINES

*Semaine découverte n°5*

Une semaine qui fait la part belle aux protéines (environ 1,5 g par kilo). Utile si tu fais du sport, si tu veux garder ton muscle en perdant du poids, ou si tu as souvent faim.

## LES PRINCIPES

- 25 à 35 g de protéines à chaque repas
- Protéines maigres : volaille, poisson, œufs, skyr, cottage cheese
- Légumes à volonté pour les fibres
- Féculents gardés, en portions raisonnables

## POUR QUI ?

Sportifs, personnes qui veulent perdre du poids sans perdre de muscle, seniors (avec l'accord du médecin).

## LES AVANTAGES

- Très rassasiant
- Protège la masse musculaire
- Idéal avec une pratique sportive

## ⚠ LES LIMITES

- Plus cher que les autres semaines
- Ne pas oublier les fibres et l'eau
- Déconseillé en cas de maladie rénale sans avis médical

## Remplacements possibles

- **Saumon fumé** → jambon ou œufs
- **Crevettes** → cabillaud ou poulet
- **Pâtes de lentilles** → pâtes complètes + 1 œuf
- **Skyr** → fromage blanc 0 %



**Hydrate-toi**

1,5 à 2 L d'eau par jour : la soif se déguise souvent en faim.

| LUNDI | 1492 kcal · 131 g protéines · 129 g glucides · 44 g lipides · 33 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Omelette 3 œufs, pain complet & fruit**<br>3 œufs · 50 g pain complet · 1 orange · 3 g huile d'olive | **446** | 26 | 35 | 21 |
| **Déjeuner** | **Poulet, patate douce & brocoli**<br>150 g filets de poulet · 180 g patate douce · 200 g brocoli en fleurettes · 5 g huile d'olive | **425** | 43 | 38 | 9 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Cottage cheese + fruit**<br>150 g cottage cheese · 1 pomme | **222** | 17 | 22 | 7 |
| **Dîner** | **Filet de poisson blanc, lentilles & carottes**<br>170 g filets de colin (lieu) · 50 g lentilles vertes (sèches) · 150 g carottes · 5 g huile d'olive | **400** | 44 | 34 | 8 |

| MARDI | 1347 kcal · 136 g protéines · 86 g glucides · 46 g lipides · 26 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Skyr, flocons, fruits rouges & amandes**<br>250 g skyr nature 0 % · 40 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes | **404** | 36 | 40 | 9 |
| **Déjeuner** | **Salade thon, œufs, haricots verts & pommes de terre** ★<br>104 g thon au naturel (égoutté) · 1 œuf · 150 g haricots verts extra-fins · 150 g pommes de terre · 80 g tomates · 7 g huile d'olive | **432** | 40 | 33 | 14 |
| **Collation**<br>*facultative* | **2 œufs durs + tomates cerises**<br>2 œufs · 100 g tomates cerises | **176** | 15 | 4 | 11 |
| **Dîner** | **Escalope de dinde, purée de chou-fleur** ★<br>150 g escalopes de dinde · 300 g chou-fleur · 50 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 10 g parmesan · 5 g huile d'olive | **336** | 45 | 10 | 12 |



**Légumineuses + céréales**

Lentilles + riz : des protéines végétales complètes.

| MERCREDI | 1443 kcal · 124 g protéines · 143 g glucides · 38 g lipides · 17 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines cottage cheese, saumon fumé & concombre** ★<br>70 g pain complet · 100 g cottage cheese · 50 g saumon fumé · 60 g concombre | **361** | 29 | 34 | 11 |
| **Déjeuner** | **Bœuf sauté aux légumes & riz** ★<br>130 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 60 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive | **510** | 36 | 59 | 13 |
| **Collation** *facultative* | **Skyr + cannelle + 10 amandes**<br>170 g skyr nature 0 % · 10 g amandes | **169** | 21 | 8 | 6 |
| **Dîner** | **Crevettes sautées, courgettes & riz** ★<br>150 g crevettes cuites décortiquées · 250 g courgettes · 50 g riz basmati (cru) · 5 g huile d'olive | **402** | 38 | 42 | 8 |

| JEUDI | 1339 kcal · 109 g protéines · 128 g glucides · 39 g lipides · 22 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Pancakes protéinés skyr-avoine**<br>40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 150 g skyr nature 0 % · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés | **346** | 29 | 34 | 9 |
| **Déjeuner** | **Wrap dinde, fromage frais & crudités**<br>1 tortilla · 130 g escalopes de dinde · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g salade verte · 60 g tomates · 60 g carottes râpées nature | **373** | 39 | 37 | 7 |
| **Collation** *facultative* | **Tartine de baguette + 1 carré de chocolat**<br>40 g baguette tradition · 1 carré | **166** | 4 | 25 | 5 |
| **Dîner** | **Pavé de saumon, quinoa & épinards** ★<br>125 g pavés de saumon · 50 g quinoa (cru) · 150 g pousses d'épinards · 10 g citron | **454** | 36 | 32 | 19 |



### Les bons oméga-3

Poissons gras 2 fois par semaine, noix et huile de colza.

| VENDREDI | 1375 kcal · 115 g protéines · 151 g glucides · 28 g lipides · 21 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Porridge protéiné au lait de soja & skyr**<br>45 g flocons d'avoine · 200 g lait de soja sans sucre · 100 g skyr nature 0 % · 60 g banane | **360** | 24 | 44 | 8 |
| **Déjeuner** | **Pâtes aux lentilles, sauce tomate & mozzarella** ★<br>80 g pâtes de lentilles corail (crues) · 150 g tomates concassées · 50 g mozzarella light · 5 g huile d'olive | **437** | 31 | 46 | 11 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Skyr nature**<br>170 g skyr nature 0 % | **107** | 19 | 7 | 0 |
| **Dîner** | **Poulet au citron & haricots verts, riz**<br>140 g filets de poulet · 200 g haricots verts extra-fins · 60 g riz basmati (cru) · 20 g citron · 5 g huile d'olive | **471** | 41 | 54 | 8 |

| SAMEDI | 1372 kcal · 99 g protéines · 132 g glucides · 44 g lipides · 26 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines jambon de dinde, fromage frais & fruit**<br>60 g pain complet · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 50 g fromage blanc 0 % · 1 pomme | **314** | 22 | 45 | 3 |
| **Déjeuner** | **Tofu mariné, quinoa & légumes sautés**<br>180 g tofu nature ferme · 50 g quinoa (cru) · 200 g poêlée de légumes nature · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive | **516** | 34 | 43 | 22 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 fruit + 1 yaourt nature**<br>1 pomme · 1 yaourt | **154** | 5 | 24 | 4 |
| **Dîner** | **Omelette aux blancs, champignons & salade**<br>2 œufs · 150 g blancs d'œufs liquides · 150 g champignons de paris · 60 g salade verte · 40 g pain complet · 3 g huile d'olive | **388** | 38 | 21 | 16 |



**Vitamine C & fer**

Un kiwi au dessert aide à absorber le fer des lentilles.

| DIMANCHE | 1450 kcal · 104 g protéines · 133 g glucides · 51 g lipides · 24 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Bowl cottage cheese, fruits & amandes**<br>200 g cottage cheese · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 45 g flocons d'avoine · 15 g amandes | **494** | 32 | 40 | 20 |
| **Déjeuner** | **Steak haché, pommes de terre au four & salade**<br>120 g steak haché 5 % mg · 260 g pommes de terre · 80 g salade verte · 80 g tomates · 7 g huile d'olive | **448** | 32 | 48 | 14 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Yaourt nature + miel**<br>1 yaourt · 8 g miel | **101** | 5 | 13 | 4 |
| **Dîner** | **Œufs cocotte aux épinards & jambon, pain**<br>2 œufs · 100 g pousses d'épinards · 40 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 40 g fromage blanc 0 % · 70 g pain complet | **407** | 34 | 33 | 14 |



## TARTINES COTTAGE CHEESE & SAUMON FUMÉ

*Le brunch protéiné du quotidien.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **5 min** | **361 kcal** | **29 g** | **34 g** | **5 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 70 g pain complet
- 100 g cottage cheese
- 50 g saumon fumé
- 60 g concombre

### PRÉPARATION

1. Toaste le pain.
2. Tartine de cottage cheese, ajoute saumon fumé et concombre.
3. Poivre, aneth, citron.

### L'astuce

Le cottage cheese remplace le fromage frais avec 3 fois plus de protéines.

### Le trio magique

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## SALADE THON, ŒUF & HARICOTS VERTS

*La niçoise version protéinée.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **432 kcal** | **40 g** | **33 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 104 g thon au naturel (égoutté)
- 1 œuf
- 150 g haricots verts extra-fins
- 150 g pommes de terre
- 80 g tomates
- 7 g huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Cuis pommes de terre, haricots verts et œuf.
2. Laisse tiédir, ajoute thon et tomate.
3. Vinaigrette à l'huile d'olive.

### L'astuce

Se prépare la veille pour le lendemain midi.



**Féculents parfumés**

Cuis riz et pâtes dans un bouillon : plus de goût, zéro gras.

## BŒUF SAUTÉ AUX LÉGUMES

*Façon restaurant asiatique, en 15 minutes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min** | **510 kcal** | **36 g** | **59 g** | **7 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 130 g steak haché 5 % mg
- 250 g poêlée de légumes nature
- 60 g riz basmati (cru)
- 10 g sauce soja salée
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Fais sauter le bœuf en lanières à feu très vif 3 minutes, réserve.
2. Fais sauter les légumes 5 minutes.
3. Remets le bœuf, ajoute sauce soja, sers sur le riz.

### L'astuce

Coupe le bœuf à moitié congelé : les lanières sont plus fines.

### Sauce minute

Yaourt + citron + herbes : adieu la mayonnaise.

## PÂTES DE LENTILLES TOMATE-MOZZARELLA

*Des pâtes deux fois plus riches en protéines.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min** | **437 kcal** | **31 g** | **46 g** | **7 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 80 g pâtes de lentilles corail (crues)
- 150 g tomates concassées
- 50 g mozzarella light
- Herbes fraîches
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Cuis les pâtes de lentilles 6 à 8 minutes (pas plus).
2. Chauffe la sauce tomate avec l'huile et les herbes.
3. Mélange, ajoute la mozzarella en dés.

### L'astuce

Rince-les rapidement après cuisson : elles collent moins.

### Al dente

Des pâtes al dente ont un index glycémique plus bas.

## SAUMON, QUINOA & ÉPINARDS

*L'assiette « santé » par excellence.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **454 kcal** | **36 g** | **32 g** | **7 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 125 g pavés de saumon
- 50 g quinoa (cru)
- 150 g pousses d'épinards
- 10 g citron

### PRÉPARATION

1. Cuis le quinoa 12 minutes.
2. Cuis le saumon 4 minutes par face.
3. Fais tomber les épinards 2 minutes, arrose de citron.

### L'astuce

Le citron sur les épinards aide à absorber leur fer.



### Coupe à l'avance

Légumes coupés le dimanche : 4 jours au frigo.

## DINDE & PURÉE DE CHOU-FLEUR

*Une purée légère et gourmande.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **336 kcal** | **45 g** | **10 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g escalopes de dinde
- 300 g chou-fleur
- 50 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence)
- 10 g parmesan
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Cuis le chou-fleur 12 minutes, mixe avec le lait végétal, le parmesan et la muscade.
2. Fais dorer l'escalope 4 minutes par face.
3. Sers avec la purée.

### L'astuce

Ajoute une pomme de terre dans la purée pour une texture plus classique.

### Placard de secours

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

# CREVETTES SAUTÉES AIL & COURGETTES

*Léger, rapide et riche en protéines.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min** | **402 kcal** | **38 g** | **42 g** | **3 g** |

## INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g crevettes cuites décortiquées
- 250 g courgettes
- 50 g riz basmati (cru)
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 1 gousse d'ail

## PRÉPARATION

1. Fais sauter les courgettes 5 minutes.
2. Ajoute l'ail et les crevettes, 3 minutes.
3. Sers avec le riz et un filet de citron.

### L'astuce

Les crevettes surgelées cuites se réchauffent juste 2 minutes.

**Poêle antiadhésive**

Quelques gouttes d'huile suffisent.

## Liste de courses — semaine 5

*Pour 1 personne, coefficient 1,00. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà.*

### Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 123 €.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 60 € pour la semaine, soit ≈ 8,56 € par jour.

| ☐ FRUITS & LÉGUMES | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Ail | — | 1 × filet de 3 têtes | **1,50 €** |
| ☐ Banane | 60 g | ≈ 60 g | **0,11 €** |
| ☐ Carottes | 150 g | 1 × sachet 1 kg | **1,50 €** |
| ☐ Carottes râpées nature | 60 g | 1 × barquette 300 g | **1,40 €** |
| ☐ Champignons de Paris | 150 g | 1 × barquette 250 g | **1,60 €** |
| ☐ Chou-fleur | 300 g | 1 × la pièce | **1,99 €** |
| ☐ Citron | 30 g | 1 × la pièce | **0,45 €** |
| ☐ Concombre | 60 g | 1 × la pièce (≈400 g) | **0,99 €** |
| ☐ Courgettes | 250 g | ≈ 250 g | **0,65 €** |
| ☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…) | — | 1 × le bouquet | **1,00 €** |
| ☐ Orange | 1 orange | ≈ 1 orange | **0,33 €** |
| ☐ Patate douce | 180 g | ≈ 180 g | **0,52 €** |
| ☐ Pomme | 3 pommes | ≈ 3 pommes | **1,12 €** |
| ☐ Pommes de terre | 410 g | ≈ 410 g | **0,57 €** |
| ☐ Pousses d'épinards | 250 g | 2 × sachet 125 g | **3,20 €** |
| ☐ Salade verte | 170 g | 1 × la pièce | **1,10 €** |
| ☐ Tomates | 220 g | ≈ 220 g | **0,70 €** |
| ☐ Tomates cerises | 100 g | 1 × barquette 250 g | **1,90 €** |

| ☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Crevettes cuites décortiquées | 150 g | 1 × barquette 200 g | **4,50 €** |
| ☐ Escalopes de dinde | 280 g | ≈ 280 g | **3,08 €** |
| ☐ Filets de poulet | 290 g | ≈ 290 g | **3,62 €** |
| ☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) | 100 g | 1 × 4 tranches (160 g) | **2,30 €** |
| ☐ Pavés de saumon | 125 g | 1 × lot de 2 pavés (250 g) | **6,90 €** |
| ☐ Saumon fumé | 50 g | 1 × 4 tranches (100 g) | **3,90 €** |
| ☐ Steak haché 5 % MG | 250 g | 1 × barquette 4 × 100 g | **4,90 €** |
| ☐ Œufs plein air | 11 œufs | 1 × boîte de 12 | **3,60 €** |

| ☐ CRÈMERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Blancs d'œufs liquides | 150 g | 1 × bouteille 1 L | **5,20 €** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Cottage cheese | 450 g | 3 × pot 200 g | **4,80 €** |
| ☐ Fromage blanc 0 % | 130 g | 1 × pot 1 kg | **2,40 €** |
| ☐ Lait de soja sans sucre | 200 g | 1 × brique 1 L | **1,50 €** |
| ☐ Lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) | 50 g | 1 × brique 1 L | **1,60 €** |
| ☐ Mozzarella light | 50 g | 1 × boule 125 g | **1,10 €** |
| ☐ Parmesan | 10 g | 1 × sachet râpé 100 g | **2,60 €** |
| ☐ Skyr nature 0 % | 840 g | 2 × pot 450 g | **4,40 €** |
| ☐ Tofu nature ferme | 180 g | 1 × bloc 200 g | **1,90 €** |
| ☐ Yaourt nature | 2 yaourts | 1 × 4 pots de 125 g | **1,20 €** |

| ☐ ÉPICERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Amandes | 35 g | 1 × sachet 200 g | **3,40 €** |
| ☐ Baguette tradition | 40 g | 1 × la baguette | **1,20 €** |
| ☐ Chocolat noir 70 % | 1 carré | 1 × tablette 100 g | **1,80 €** |
| ☐ Flocons d'avoine | 170 g | 1 × paquet 500 g | **1,30 €** |
| ☐ Lentilles vertes (sèches) | 50 g | 1 × paquet 500 g | **2,10 €** |
| ☐ Pain complet | 290 g | 1 × pain de mie complet 500 g | **1,90 €** |
| ☐ Pâtes de lentilles corail (crues) | 80 g | 1 × paquet 250 g | **1,99 €** |
| ☐ Quinoa (cru) | 100 g | 1 × paquet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Riz basmati (cru) | 170 g | 1 × paquet 1 kg | **2,80 €** |
| ☐ Thon au naturel (égoutté) | 104 g | 1 × boîte 140 g (104 g égoutté) | **1,80 €** |
| ☐ Tomates concassées | 150 g | 1 × boîte 400 g | **0,85 €** |
| ☐ Tortillas complètes | 1 tortilla | 1 × paquet de 6 (360 g) | **2,10 €** |

| ☐ SURGELÉS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Brocoli en fleurettes | 200 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Filets de colin (lieu) | 170 g | 1 × sachet 1 kg | **8,50 €** |
| ☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés | 240 g | 1 × sachet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Haricots verts extra-fins | 350 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Poêlée de légumes nature | 450 g | 1 × sachet 1 kg | **2,60 €** |



# SEMAINE 6 — MANGER ÉQUILIBRÉ AVEC UN PETIT BUDGET

*Semaine découverte n°6*

Bien manger n'est pas une question de prix. Cette semaine utilise les aliments les plus économiques : légumineuses, œufs, pommes de terre, flocons d'avoine, légumes de base et surgelés.

## LES PRINCIPES

- Légumineuses et œufs comme protéines principales
- Légumes de saison, surgelés et conserves
- Batch cooking pour zéro gaspillage
- Marques distributeur

## POUR QUI ?

Étudiants, familles, fins de mois difficiles… et tous ceux qui veulent dépenser moins.

## LES AVANTAGES

- Environ 3 à 4 € par jour
- Plats réconfortants et familiaux
- Zéro gaspillage

## ⚠ LES LIMITES

- Moins de variété de produits frais exotiques
- Demande un peu de cuisine le week-end

## Remplacements possibles

- **Cuisses de poulet** → œufs ou lentilles
- **Sardines** → maquereau ou thon
- **Baguette** → pain complet
- **Emmental** → un peu de parmesan (plus de goût pour moins)



**Lis l'étiquette**

Sucre dans les 3 premiers ingrédients ? Repose le produit.

| LUNDI | 1410 kcal · 84 g protéines · 170 g glucides · 37 g lipides · 37 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Porridge au lait végétal & banane**<br>60 g flocons d'avoine · 250 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 80 g banane | **389** | 17 | 54 | 9 |
| **Déjeuner** | **Lentilles mijotées aux carottes & œufs mollets** ★<br>70 g lentilles vertes (sèches) · 150 g carottes (sac) · 40 g oignons · 2 œufs | **454** | 32 | 47 | 12 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 banane + 1 yaourt**<br>1 banane · 1 yaourt | **174** | 6 | 28 | 4 |
| **Dîner** | **Sardines, pommes de terre vapeur & haricots verts**<br>87 g sardines à l'huile (égouttées) · 200 g pommes de terre (sac) · 200 g haricots verts (conserve) | **393** | 29 | 41 | 11 |

| MARDI | 1603 kcal · 93 g protéines · 232 g glucides · 28 g lipides · 27 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines de baguette, œuf & yaourt**<br>70 g baguette tradition · 1 œuf · 1 yaourt · 120 g pomme | **405** | 19 | 59 | 10 |
| **Déjeuner** | **Pâtes au thon & tomate**<br>90 g pâtes (crues) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 150 g tomates concassées · 30 g oignons · 10 g emmental râpé | **521** | 43 | 72 | 6 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Tartine de baguette + 1 carré de chocolat**<br>40 g baguette tradition · 1 carré | **166** | 4 | 25 | 5 |
| **Dîner** | **Soupe de pois cassés aux carottes & tartine au fromage** ★<br>60 g pois cassés (secs) · 150 g carottes (sac) · 40 g oignons · 60 g baguette tradition · 20 g emmental râpé | **511** | 26 | 76 | 8 |



**Choisis complet**

Pain, pâtes et riz complets : plus de fibres, plus de satiété.

| MERCREDI | 1412 kcal · 85 g protéines · 185 g glucides · 31 g lipides · 25 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Fromage blanc, flocons & pomme râpée**<br>200 g fromage blanc 0 % · 40 g flocons d'avoine · 120 g pomme | **308** | 21 | 45 | 3 |
| **Déjeuner** | **Riz cantonais aux œufs & petits pois** ★<br>70 g riz basmati (cru) · 2 œufs · 100 g petits pois · 60 g carottes (sac) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive | **541** | 25 | 68 | 17 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 pomme + fromage blanc**<br>1 pomme · 100 g fromage blanc 0 % | **128** | 8 | 21 | 0 |
| **Dîner** | **Gratin de pâtes, haricots verts & jambon** ★<br>60 g pâtes (crues) · 200 g haricots verts (conserve) · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 80 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 20 g emmental râpé | **435** | 31 | 51 | 10 |

| JEUDI | 1353 kcal · 65 g protéines · 171 g glucides · 39 g lipides · 32 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Pain perdu à la banane**<br>80 g baguette tradition · 1 œuf · 80 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 80 g banane | **395** | 18 | 61 | 8 |
| **Déjeuner** | **Hachis de pommes de terre & haricots rouges** ★<br>250 g pommes de terre (sac) · 120 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 100 g tomates concassées · 15 g emmental râpé · 40 g oignons | **435** | 20 | 68 | 5 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Poignée d'amandes**<br>25 g amandes | **155** | 5 | 2 | 13 |
| **Dîner** | **Soupe de légumes maison & omelette**<br>350 g légumes pour soupe (surgelés) · 2 œufs · 40 g baguette tradition | **367** | 22 | 40 | 12 |



**Moins de sel, plus d'épices**

Les herbes et épices donnent du goût sans sel.

| VENDREDI | 1470 kcal · 75 g protéines · 165 g glucides · 51 g lipides · 27 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines beurre de cacahuète & pomme**<br>70 g baguette tradition · 15 g beurre de cacahuète 100 % · 1 pomme · 1 yaourt | **434** | 16 | 64 | 12 |
| **Déjeuner** | **Cuisses de poulet, pommes de terre & carottes** ★<br>150 g cuisses de poulet sans peau · 200 g pommes de terre (sac) · 150 g carottes (sac) · 5 g huile d'olive | **469** | 35 | 44 | 15 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Tartine complète + 1 carré de chocolat noir**<br>35 g pain complet · 1 carré | **142** | 4 | 18 | 5 |
| **Dîner** | **Galettes de flocons d'avoine & légumes, salade** ★<br>50 g flocons d'avoine · 1 œuf · 100 g carottes (sac) · 100 g courgettes · 15 g emmental râpé · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive | **425** | 21 | 39 | 19 |

| SAMEDI | 1464 kcal · 60 g protéines · 186 g glucides · 46 g lipides · 31 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Crêpes de flocons & yaourt**<br>50 g flocons d'avoine · 1 œuf · 80 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 1 yaourt | **367** | 21 | 37 | 14 |
| **Déjeuner** | **Curry de pois chiches & riz**<br>150 g pois chiches (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 40 g oignons · 60 g riz basmati (cru) · 5 g huile d'olive | **518** | 19 | 80 | 10 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Une poignée de noix + 1 fruit**<br>15 g cerneaux de noix · 1 orange | **171** | 4 | 15 | 10 |
| **Dîner** | **Poêlée de légumes surgelés, riz & œuf au plat**<br>300 g poêlée de légumes nature · 50 g riz basmati (cru) · 1 œuf · 5 g huile d'olive · 10 g sauce soja salée | **408** | 16 | 54 | 12 |



**Le fruit entier**

Mieux que le jus : ses fibres calment la faim.

| DIMANCHE 1435 kcal · 74 g protéines · 164 g glucides · 50 g lipides · 26 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Yaourt nature, flocons & compote**<br>2 yaourts · 50 g flocons d'avoine · 1 pot · 10 g amandes | **457** | 19 | 56 | 16 |
| **Déjeuner** | **Tortilla espagnole (omelette aux pommes de terre) & salade**<br>2 œufs · 260 g pommes de terre (sac) · 40 g oignons · 60 g salade verte · 7 g huile d'olive | **449** | 20 | 48 | 18 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Yaourt au soja + fruits rouges**<br>125 g yaourt au soja nature · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés | **92** | 6 | 8 | 3 |
| **Dîner** | **Galettes de sarrasin jambon-fromage & salade**<br>75 g sarrasin décortiqué (cru) · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 20 g emmental râpé · 60 g salade verte · 3 g huile d'olive | **437** | 29 | 52 | 13 |



## LENTILLES MIJOTÉES & ŒUFS MOLLETS

*Moins de 1 € la portion.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **35 min** | **454 kcal** | **32 g** | **47 g** | **17 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 70 g lentilles vertes (sèches)
- 150 g carottes (sac)
- 40 g oignons
- 2 œufs
- 1 cube de bouillon

### PRÉPARATION

1. Cuis les lentilles 25 minutes avec carottes, oignon et bouillon.
2. Cuis les œufs 6 minutes.
3. Sers les lentilles surmontées des œufs coupés.

### L'astuce

Les lentilles vertes du Puy tiennent mieux à la cuisson.

### Le trio magique

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## RIZ CANTONAIS MAISON

*Meilleur et moins cher qu'au traiteur.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min** | **541 kcal** | **25 g** | **68 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 70 g riz basmati (cru)
- 2 œufs
- 100 g petits pois
- 60 g carottes (sac)
- 10 g sauce soja salée
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Fais sauter carottes et petits pois 3 minutes.
2. Ajoute les œufs brouillés.
3. Ajoute le riz froid et la sauce soja, 3 minutes à feu vif.

### L'astuce

Utilise toujours du riz de la veille.



**Féculents parfumés**

Cuis riz et pâtes dans un bouillon : plus de goût, zéro gras.

## HACHIS DE POMMES DE TERRE AUX HARICOTS ROUGES

*Nourrissant et très économique.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min + 20 min au four** | **435 kcal** | **20 g** | **68 g** | **15 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 250 g pommes de terre (sac)
- 120 g haricots rouges (conserve, égouttés)
- 100 g tomates concassées
- 15 g emmental râpé
- 40 g oignons

### PRÉPARATION

1. Cuis et écrase les pommes de terre.
2. Fais revenir oignon, haricots et tomates 10 minutes.
3. Monte en plat, emmental, 20 minutes à 200 °C.

### L'astuce

Ajoute du paprika fumé pour un goût de chili.



**Sauce minute**

Yaourt + citron + herbes : adieu la mayonnaise.

## CUISSES DE POULET RÔTIES & LÉGUMES

*La viande la moins chère, la plus goûteuse.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min + 45 min au four** | **469 kcal** | **35 g** | **44 g** | **7 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g cuisses de poulet sans peau
- 200 g pommes de terre (sac)
- 150 g carottes (sac)
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Mets les cuisses, pommes de terre et carottes dans un plat.
2. Huile, herbes, sel, poivre.
3. 45 minutes à 200 °C en retournant à mi-cuisson.

### L'astuce

Retire la peau avant de manger : c'est là qu'est le gras.





**Al dente**

Des pâtes al dente ont un index glycémique plus bas.

## GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE AUX LÉGUMES

*Le « vide-frigo » croustillant.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **425 kcal** | **21 g** | **39 g** | **10 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 50 g flocons d'avoine
- 1 œuf
- 100 g carottes (sac)
- 100 g courgettes
- 15 g emmental râpé
- 60 g salade verte
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

### PRÉPARATION

1. Mélange flocons, œuf, carottes et courgette râpées, emmental.
2. Forme 4 galettes, cuis 4 minutes par face.
3. Sers avec la salade.

### L'astuce

Laisse reposer la pâte 10 minutes pour que les flocons gonflent.



**Coupe à l'avance**

Légumes coupés le dimanche : 4 jours au frigo.

## SOUPE DE POIS CASSÉS AUX CAROTTES

*Veloutée, rassasiante et à moins de 1 € la portion.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min + 40 min de cuisson** | **511 kcal** | **26 g** | **76 g** | **16 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g pois cassés (secs)
- 150 g carottes (sac)
- 40 g oignons
- 1 cube de bouillon
- 60 g baguette tradition
- 20 g emmental râpé

### PRÉPARATION

1. Rince les pois cassés (inutile de les faire tremper).
2. Fais revenir l'oignon, ajoute les pois cassés, les carottes en rondelles, le cube de bouillon et 700 ml d'eau.
3. Laisse mijoter 40 minutes à couvert, jusqu'à ce que les pois s'écrasent, puis mixe.
4. Sers avec une tartine de pain grillé à l'emmental fondu.

### L'astuce

Les pois cassés sont riches en protéines et en fibres : un repas complet et très bon marché. Fais-en une grande casserole, elle se congèle.

### Placard de secours

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

# GRATIN DE PÂTES, HARICOTS VERTS & JAMBON

*Le gratin qui fait plaisir à tout le monde.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min + 20 min au four** | **435 kcal** | **31 g** | **51 g** | **8 g** |

## INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g pâtes (crues)
- 200 g haricots verts (conserve)
- 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)
- 80 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence)
- 20 g emmental râpé

## PRÉPARATION

1. Cuis les pâtes al dente.
2. Mélange avec les haricots verts, le jambon et le lait végétal.
3. Emmental, 20 minutes à 200 °C.

### L'astuce

Les haricots verts en conserve sont parfaits ici, et très bon marché.

**Poêle antiadhésive**
Quelques gouttes d'huile suffisent.

## Liste de courses — semaine 6

*Pour 1 personne, coefficient 1,00. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà.*

### Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 77 €.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 32 € pour la semaine, soit ≈ 4,50 € par jour.

| ☐ FRUITS & LÉGUMES | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Banane | 270 g | ≈ 270 g | **0,51 €** |
| ☐ Carottes (sac) | 610 g | 1 × sac 2 kg | **1,90 €** |
| ☐ Courgettes | 100 g | ≈ 100 g | **0,26 €** |
| ☐ Oignons | 230 g | ≈ 230 g | **0,41 €** |
| ☐ Orange | 1 orange | ≈ 1 orange | **0,33 €** |
| ☐ Pomme | 540 g | ≈ 540 g | **1,35 €** |
| ☐ Pommes de terre (sac) | 910 g | 1 × sac 5 kg | **4,50 €** |
| ☐ Salade verte | 180 g | 1 × la pièce | **1,10 €** |

| ☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Cuisses de poulet sans peau | 150 g | ≈ 150 g | **1,03 €** |
| ☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) | 120 g | 1 × 4 tranches (160 g) | **2,30 €** |
| ☐ Œufs plein air | 13 œufs | 2 × boîte de 12 | **7,20 €** |

| ☐ CRÈMERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Emmental râpé | 100 g | 1 × sachet 200 g | **2,20 €** |
| ☐ Fromage blanc 0 % | 300 g | 1 × pot 1 kg | **2,40 €** |
| ☐ Lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) | 490 g | 1 × brique 1 L | **1,60 €** |
| ☐ Yaourt au soja nature | 125 g | 1 × 4 pots de 100 g | **1,60 €** |
| ☐ Yaourt nature | 6 yaourts | 2 × 4 pots de 125 g | **2,40 €** |

| ☐ ÉPICERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Amandes | 35 g | 1 × sachet 200 g | **3,40 €** |
| ☐ Baguette tradition | 360 g | 2 × la baguette | **2,40 €** |
| ☐ Beurre de cacahuète 100 % | 15 g | 1 × pot 350 g | **3,20 €** |
| ☐ Cerneaux de noix | 15 g | 1 × sachet 125 g | **2,90 €** |
| ☐ Chocolat noir 70 % | 2 carrés | 1 × tablette 100 g | **1,80 €** |
| ☐ Compote sans sucre ajouté | 1 pot | 1 × 4 pots de 100 g | **1,60 €** |
| ☐ Flocons d'avoine | 250 g | 1 × paquet 500 g | **1,30 €** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Haricots rouges (conserve, égouttés) | 120 g | 1 × boîte 400 g (250 g égoutté) | **0,95 €** |
| ☐ Haricots verts (conserve) | 400 g | 1 × boîte 4/4 (440 g égoutté) | **0,89 €** |
| ☐ Lentilles vertes (sèches) | 70 g | 1 × paquet 500 g | **2,10 €** |
| ☐ Pain complet | 35 g | 1 × pain de mie complet 500 g | **1,90 €** |
| ☐ Pois cassés (secs) | 60 g | 1 × paquet 500 g | **1,60 €** |
| ☐ Pois chiches (conserve, égouttés) | 150 g | 1 × boîte 400 g (265 g égoutté) | **0,95 €** |
| ☐ Pâtes (crues) | 150 g | 1 × paquet 500 g | **0,95 €** |
| ☐ Riz basmati (cru) | 180 g | 1 × paquet 1 kg | **2,80 €** |
| ☐ Sardines à l'huile (égouttées) | 87 g | 1 × boîte 115 g (87 g égoutté) | **1,60 €** |
| ☐ Sarrasin décortiqué (cru) | 75 g | 1 × paquet 500 g | **2,90 €** |
| ☐ Thon au naturel (égoutté) | 104 g | 1 × boîte 140 g (104 g égoutté) | **1,80 €** |
| ☐ Tomates concassées | 400 g | 1 × boîte 400 g | **0,85 €** |

| ☐ **SURGELÉS** | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés | 80 g | 1 × sachet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Légumes pour soupe (surgelés) | 350 g | 1 × sachet 1 kg | **1,90 €** |
| ☐ Petits pois | 100 g | 1 × sachet 1 kg | **2,30 €** |
| ☐ Poêlée de légumes nature | 300 g | 1 × sachet 1 kg | **2,60 €** |



# SEMAINE 7 — SIMPLE ET RAPIDE

*Semaine découverte n°7*

Pour les journées chargées : aucun repas ne demande plus de 15 minutes. On s'appuie sur des produits pratiques de qualité (sachets de céréales, légumes surgelés, conserves, poulet cuit).

## LES PRINCIPES

- Assemblage plutôt que cuisine
- Micro-ondes et poêle unique
- Un placard « de secours » toujours rempli
- Lire les étiquettes des produits prêts à l'emploi

## POUR QUI ?

Actifs pressés, parents débordés, étudiants.

## LES AVANTAGES

- Gain de temps énorme
- Évite les fast-foods et les plats industriels gras
- Parfait au bureau

## ⚠ LES LIMITES

- Un peu plus cher que la cuisine maison
- Attention au sel de certains produits prêts

## Remplacements possibles

- **Poulet cuit** → thon ou œufs durs
- **Saumon fumé** → jambon
- **Céréales micro-ondes** → pain complet
- **Houmous** → fromage frais



| LUNDI 1475 kcal · 112 g protéines · 153 g glucides · 39 g lipides · 30 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Bol skyr-granola express**<br>200 g skyr nature 0 % · 50 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 15 g cerneaux de noix | **450** | 32 | 44 | 14 |
| **Déjeuner** | **Wrap poulet cuit, crudités & houmous (5 min)** ★<br>1 tortilla · 120 g blanc de poulet cuit en tranches · 30 g houmous · 40 g salade en sachet · 60 g carottes râpées nature · 60 g tomates | **447** | 37 | 40 | 14 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Yaourt + 1 fruit**<br>1 yaourt · 2 clémentines | **138** | 6 | 19 | 4 |
| **Dîner** | **Poisson en papillote micro-ondes & légumes vapeur** ★<br>160 g dos de cabillaud · 250 g poêlée de légumes nature · 220 g pommes de terre · 5 g huile d'olive · 10 g citron | **440** | 37 | 50 | 8 |

| MARDI 1402 kcal · 80 g protéines · 143 g glucides · 51 g lipides · 32 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Toast avocat-œuf au micro-ondes** ★<br>70 g pain complet · 50 g avocat · 1 œuf · 60 g tomates | **341** | 15 | 32 | 15 |
| **Déjeuner** | **Salade express quinoa-boulgour, thon & crudités**<br>200 g quinoa-boulgour cuit (sachet micro-ondes) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 tomate · 100 g concombre · 5 g huile d'olive | **491** | 38 | 61 | 10 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Poignée d'amandes**<br>25 g amandes | **155** | 5 | 2 | 13 |
| **Dîner** | **Quesadilla haricots rouges, fromage & salade** ★<br>1 tortilla · 100 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 25 g emmental râpé · 60 g salade en sachet · 80 g tomates | **414** | 22 | 48 | 12 |

| MERCREDI 1415 kcal · 90 g protéines · 127 g glucides · 55 g lipides · 23 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Smoothie banane-avoine au lait végétal & amandes** ★<br>100 g banane · 40 g flocons d'avoine · 250 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 10 g amandes | **395** | 17 | 47 | 13 |
| **Déjeuner** | **Riz micro-ondes, saumon fumé & avocat (poke express)** ★<br>125 g quinoa-boulgour cuit (sachet micro-ondes) · 80 g saumon fumé · 50 g avocat · 100 g concombre · 10 g sauce soja salée | **435** | 26 | 39 | 18 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Skyr nature**<br>170 g skyr nature 0 % | **107** | 19 | 7 | 0 |
| **Dîner** | **Omelette minute & salade en sachet**<br>3 œufs · 80 g salade en sachet · 100 g tomates cerises · 70 g pain complet · 5 g huile d'olive | **478** | 29 | 35 | 23 |

| JEUDI 1474 kcal · 89 g protéines · 136 g glucides · 55 g lipides · 38 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines cottage cheese & tomates cerises**<br>70 g pain complet · 120 g cottage cheese · 100 g tomates cerises · 1 clémentine | **336** | 21 | 43 | 7 |
| **Déjeuner** | **Poêlée de légumes surgelés, œufs & pain**<br>300 g poêlée de légumes nature · 2 œufs · 80 g pain complet · 7 g huile d'olive | **514** | 25 | 49 | 21 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 poignée d'amandes + 1 clémentine**<br>20 g amandes · 2 clémentines | **187** | 5 | 14 | 11 |
| **Dîner** | **Lentilles en boîte, maquereau & crudités**<br>150 g lentilles cuites (boîte, égouttées) · 120 g maquereau au naturel (boîte) · 100 g carottes râpées nature · 60 g salade en sachet | **438** | 38 | 30 | 16 |



**Vive le surgelé**

Légumes surgelés : aussi nutritifs que le frais, moins chers.

| VENDREDI | 1404 kcal · 67 g protéines · 172 g glucides · 42 g lipides · 41 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Overnight oats express au lait végétal**<br>50 g flocons d'avoine · 150 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) · 1 yaourt · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés | **353** | 18 | 43 | 10 |
| **Déjeuner** | **Pâtes express pesto, petits pois & jambon** ★<br>80 g pâtes complètes (crues) · 15 g pesto au basilic · 100 g petits pois · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) | **484** | 29 | 62 | 11 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Crudités & houmous**<br>150 g carottes · 40 g houmous | **166** | 4 | 15 | 9 |
| **Dîner** | **Soupe du commerce (brique) + tartines chèvre**<br>350 g légumes pour soupe (surgelés) · 80 g pain complet · 50 g fromage de chèvre frais | **402** | 17 | 52 | 12 |

| SAMEDI | 1568 kcal · 98 g protéines · 182 g glucides · 42 g lipides · 35 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Yaourt grec, banane & beurre de cacahuète**<br>170 g skyr nature 0 % · 100 g banane · 15 g beurre de cacahuète 100 % · 30 g flocons d'avoine | **398** | 28 | 47 | 10 |
| **Déjeuner** | **Salade de lentilles en boîte, feta & tomates**<br>220 g lentilles cuites (boîte, égouttées) · 40 g pain complet · 40 g feta aop · 120 g tomates · 80 g concombre · 7 g huile d'olive | **540** | 29 | 55 | 18 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Pomme + 1 c. à soupe de beurre de cacahuète**<br>1 pomme · 15 g beurre de cacahuète 100 % | **170** | 4 | 20 | 8 |
| **Dîner** | **Taboulé express & poulet cuit**<br>200 g quinoa-boulgour cuit (sachet micro-ondes) · 110 g blanc de poulet cuit en tranches · 80 g tomates · 80 g concombre · 10 g citron | **461** | 38 | 61 | 6 |



**Bien dormir**

Le manque de sommeil augmente l'appétit le lendemain.

| DIMANCHE | 1437 kcal · 89 g protéines · 153 g glucides · 46 g lipides · 32 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Wrap œuf brouillé au micro-ondes & fromage**<br>1 tortilla · 2 œufs · 15 g emmental râpé · 60 g tomates | **402** | 24 | 31 | 19 |
| **Déjeuner** | **Soupe de légumes (brique) & tartines aux sardines**<br>350 g légumes pour soupe (surgelés) · 70 g pain complet · 60 g sardines à l'huile (égouttées) | **399** | 26 | 47 | 10 |
| **Collation**<br>*facultative* | **1 fruit + 2 carrés de chocolat noir**<br>1 poire · 2 carrés | **198** | 2 | 25 | 9 |
| **Dîner** | **Pâtes au thon & tomates cerises**<br>70 g pâtes complètes (crues) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 150 g tomates cerises · 5 g huile d'olive | **437** | 37 | 51 | 8 |



## TOAST AVOCAT & ŒUF AU MICRO-ONDES

*Un œuf poché en 60 secondes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **5 min** | **341 kcal** | **15 g** | **32 g** | **9 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 70 g pain complet
- 50 g avocat
- 1 œuf
- 60 g tomates

### PRÉPARATION

1. Casse l'œuf dans un bol d'eau, pique le jaune, micro-ondes 50 à 60 secondes.
2. Écrase l'avocat sur le pain grillé.
3. Ajoute tomate et œuf, poivre.

### L'astuce

Couvre le bol d'une assiette pour éviter les éclaboussures.

### Le trio magique

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## SMOOTHIE BANANE-AVOINE

*Le petit-déjeuner à boire en 2 minutes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **2 min** | **395 kcal** | **17 g** | **47 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 100 g banane
- 40 g flocons d'avoine
- 250 g lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence)
- 10 g amandes

### PRÉPARATION

1. Mets tout dans le blender.
2. Mixe 1 minute.
3. Bois tout de suite ou emporte dans une gourde.

### L'astuce

Une banane congelée le rend épais comme un milkshake.



### Féculents parfumés

Cuis riz et pâtes dans un bouillon : plus de goût, zéro gras.

## WRAP POULET & HOUMOUS EN 5 MINUTES

*Zéro cuisson, zéro vaisselle.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **5 min** | **447 kcal** | **37 g** | **40 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tortilla
- 120 g blanc de poulet cuit en tranches
- 30 g houmous
- 40 g salade en sachet
- 60 g carottes râpées nature
- 60 g tomates

### PRÉPARATION

1. Tartine la tortilla de houmous.
2. Ajoute salade, carottes râpées, tomate et poulet cuit.
3. Roule serré, coupe en deux.

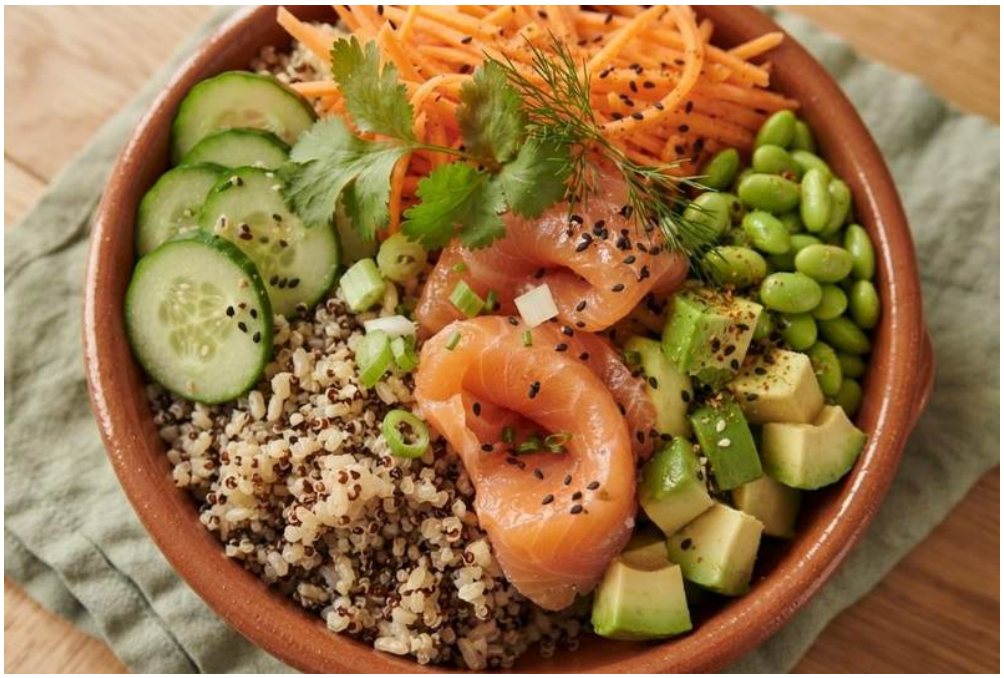
### L'astuce

Emballé dans du papier aluminium, il tient jusqu'au midi.



## POKE EXPRESS AU SAUMON FUMÉ

*Le poke bowl sans rien cuire.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **5 min** | **435 kcal** | **26 g** | **39 g** | **7 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 125 g quinoa-boulgour cuit (sachet micro-ondes)
- 80 g saumon fumé
- 50 g avocat
- 100 g concombre
- 10 g sauce soja salée

### PRÉPARATION

1. Réchauffe le sachet de céréales 1 minute.
2. Dispose saumon fumé, avocat et concombre.
3. Arrose de sauce soja.

### L'astuce

Ajoute des graines de sésame si tu en as.





**Al dente**

Des pâtes al dente ont un index glycémique plus bas.

## PÂTES PESTO, PETITS POIS & JAMBON

*Un plat complet en 10 minutes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min** | **484 kcal** | **29 g** | **62 g** | **12 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 80 g pâtes complètes (crues)
- 15 g pesto au basilic
- 100 g petits pois
- 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)

### PRÉPARATION

1. Cuis les pâtes, ajoute les petits pois surgelés 3 minutes avant la fin.
2. Égoutte, mélange avec le pesto.
3. Ajoute le jambon en lanières.

### L'astuce

Garde une louche d'eau de cuisson pour rendre la sauce crémeuse.



### Coupe à l'avance

Légumes coupés le dimanche : 4 jours au frigo.

## POISSON EN PAPILLOTE AU MICRO-ONDES

*Un poisson cuit parfaitement en 5 minutes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **8 min** | **440 kcal** | **37 g** | **50 g** | **10 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 160 g dos de cabillaud
- 250 g poêlée de légumes nature
- 220 g pommes de terre
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 10 g citron

### PRÉPARATION

1. Mets les légumes et les pommes de terre cuites dans un plat, le poisson dessus.
2. Citron, herbes, couvre d'un film percé.
3. Micro-ondes 5 à 6 minutes.

### L'astuce

Le poisson surgelé fonctionne : compte 2 minutes de plus.

### Placard de secours

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

## QUESADILLA HARICOTS ROUGES & FROMAGE

*Croustillante à la poêle, fondante à l'intérieur.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min** | **414 kcal** | **22 g** | **48 g** | **12 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tortilla
- 100 g haricots rouges (conserve, égouttés)
- 25 g emmental râpé
- 60 g salade en sachet
- 80 g tomates

### PRÉPARATION

1. Écrase les haricots sur la moitié de la tortilla, ajoute l'emmental.
2. Replie, dore 3 minutes par face.
3. Coupe en triangles, sers avec la salade.

### L'astuce

Ajoute du cumin et du paprika aux haricots pour le goût mexicain.

**Poêle antiadhésive**

Quelques gouttes d'huile suffisent.

## Liste de courses — semaine 7

*Pour 1 personne, coefficient 1,00. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà.*

### Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 103 €.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 55 € pour la semaine, soit ≈ 7,84 € par jour.

| ☐ FRUITS & LÉGUMES | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Avocat | 100 g | 1 × la pièce (≈160 g sans noyau) | **1,20 €** |
| ☐ Banane | 200 g | ≈ 200 g | **0,38 €** |
| ☐ Carottes | 150 g | 1 × sachet 1 kg | **1,50 €** |
| ☐ Carottes râpées nature | 160 g | 1 × barquette 300 g | **1,40 €** |
| ☐ Citron | 20 g | 1 × la pièce | **0,45 €** |
| ☐ Clémentine | 5 clémentines | ≈ 5 clémentines | **0,84 €** |
| ☐ Concombre | 360 g | 1 × la pièce (≈400 g) | **0,99 €** |
| ☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…) | — | 1 × le bouquet | **1,00 €** |
| ☐ Poire | 1 poire | ≈ 1 poire | **0,39 €** |
| ☐ Pomme | 1 pomme | ≈ 1 pomme | **0,38 €** |
| ☐ Pommes de terre | 220 g | ≈ 220 g | **0,31 €** |
| ☐ Salade en sachet | 240 g | 2 × sachet 150 g | **2,40 €** |
| ☐ Tomates | 560 g | ≈ 560 g | **1,79 €** |
| ☐ Tomates cerises | 350 g | 2 × barquette 250 g | **3,80 €** |

| ☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Blanc de poulet cuit en tranches | 230 g | 2 × barquette 150 g | **5,20 €** |
| ☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) | 60 g | 1 × 4 tranches (160 g) | **2,30 €** |
| ☐ Saumon fumé | 80 g | 1 × 4 tranches (100 g) | **3,90 €** |
| ☐ Œufs plein air | 8 œufs | 1 × boîte de 12 | **3,60 €** |

| ☐ CRÈMERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Cottage cheese | 120 g | 1 × pot 200 g | **1,60 €** |
| ☐ Emmental râpé | 40 g | 1 × sachet 200 g | **2,20 €** |
| ☐ Feta AOP | 40 g | 1 × bloc 200 g | **2,60 €** |
| ☐ Fromage de chèvre frais | 50 g | 1 × bûchette 150 g | **2,10 €** |
| ☐ Houmous | 70 g | 1 × pot 200 g | **1,90 €** |
| ☐ Lait végétal sans sucres ajoutés (soja de préférence) | 400 g | 1 × brique 1 L | **1,60 €** |
| ☐ Skyr nature 0 % | 540 g | 2 × pot 450 g | **4,40 €** |
| ☐ Yaourt nature | 2 yaourts | 1 × 4 pots de 125 g | **1,20 €** |

| ☐ ÉPICERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Amandes | 55 g | 1 × sachet 200 g | **3,40 €** |
| ☐ Beurre de cacahuète 100 % | 30 g | 1 × pot 350 g | **3,20 €** |
| ☐ Cerneaux de noix | 15 g | 1 × sachet 125 g | **2,90 €** |
| ☐ Chocolat noir 70 % | 2 carrés | 1 × tablette 100 g | **1,80 €** |
| ☐ Flocons d'avoine | 170 g | 1 × paquet 500 g | **1,30 €** |
| ☐ Haricots rouges (conserve, égouttés) | 100 g | 1 × boîte 400 g (250 g égoutté) | **0,95 €** |
| ☐ Lentilles cuites (boîte, égouttées) | 370 g | 2 × boîte 400 g (265 g égouttés) | **2,20 €** |
| ☐ Maquereau au naturel (boîte) | 120 g | 1 × boîte 120 g | **1,90 €** |
| ☐ Pain complet | 480 g | 1 × pain de mie complet 500 g | **1,90 €** |
| ☐ Pesto au basilic | 15 g | 1 × pot 190 g | **2,20 €** |
| ☐ Pâtes complètes (crues) | 150 g | 1 × paquet 500 g | **1,20 €** |
| ☐ Quinoa-boulgour cuit (sachet micro-ondes) | 525 g | 3 × sachet 250 g | **6,60 €** |
| ☐ Sardines à l'huile (égouttées) | 60 g | 1 × boîte 115 g (87 g égoutté) | **1,60 €** |
| ☐ Thon au naturel (égoutté) | 208 g | 2 × boîte 140 g (104 g égoutté) | **3,60 €** |
| ☐ Tortillas complètes | 3 tortillas | 1 × paquet de 6 (360 g) | **2,10 €** |

| ☐ SURGELÉS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Dos de cabillaud | 160 g | 1 × sachet 400 g | **6,50 €** |
| ☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés | 160 g | 1 × sachet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Légumes pour soupe (surgelés) | 700 g | 1 × sachet 1 kg | **1,90 €** |
| ☐ Petits pois | 100 g | 1 × sachet 1 kg | **2,30 €** |
| ☐ Poêlée de légumes nature | 550 g | 1 × sachet 1 kg | **2,60 €** |



# RECETTES BONUS

*Pain au sarrasin, eaux infusées, wraps verts et tomates farcies : à glisser dans n'importe quelle semaine*

## PAIN AU SARRASIN 2 INGRÉDIENTS

*Sans farine, sans levure, naturellement sans gluten : du sarrasin trempé, et c'est tout.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min + 1 nuit de trempage + 1 h au four** | **207 kcal** | **8 g** | **41 g** | **6 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g sarrasin décortiqué (cru)

### PRÉPARATION

1. Fais tremper 300 g de sarrasin cru une nuit dans un grand volume d'eau.
2. Rince et égoutte : il est un peu gluant, c'est normal, c'est lui qui lie le pain.
3. Mixe avec 15 cl d'eau et 1 c. à café de sel jusqu'à une pâte lisse.
4. Verse dans un moule à cake chemisé, parsème de graines, cuis 1 heure à 180 °C.
5. Laisse refroidir complètement avant de trancher (10 tranches).

### L'astuce

Prends du sarrasin cru (vert ou blanc), pas du kasha grillé : grillé, il ne lie plus la pâte. Tranché, il se congèle très bien pour le grille-pain.



## Le trio magique

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## EAUX INFUSÉES AUX FRUITS (3 FAÇONS)

*Pour boire plus d'eau avec plaisir, sans sucre ajouté.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min + 2 h au frais** | **33 kcal** | **1 g** | **5 g** | **2 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g concombre
- 30 g citron
- 50 g fraises
- Menthe fraîche

### PRÉPARATION

1. Coupe les fruits en fines tranches et froisse les herbes entre tes mains.
2. Mets-les dans une carafe d'1 litre et couvre d'eau fraîche.
3. Laisse infuser 2 heures au frigo (une nuit, c'est encore mieux).
4. Combinaisons : concombre-citron-menthe · fraise-basilic-citron vert · orange-gingembre-romarin.

### L'astuce

Ce n'est pas une « détox » : ton foie et tes reins s'en chargent très bien. C'est simplement une façon agréable de boire tes 1,5 à 2 litres par jour. Les fruits infusés se mangent ensuite.



**Féculents parfumés**

Cuis riz et pâtes dans un bouillon : plus de goût, zéro gras.

## WRAPS VERTS ÉPINARDS-AVOINE AU SAUMON FUMÉ

*Le wrap viral sans farine : épinards, œufs et avoine, cuits en fine galette souple.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min + 12 min au four** | **433 kcal** | **34 g** | **20 g** | **6 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 50 g pousses d'épinards
- 2 œufs
- 20 g flocons d'avoine
- 60 g saumon fumé
- 20 g houmous
- 40 g concombre
- 40 g carottes
- 40 g tomates
- 20 g salade verte

### PRÉPARATION

1. Mixe les épinards, les œufs, l'avoine et une pincée de sel jusqu'à un liquide vert bien lisse.
2. Verse en 2 disques fins sur une plaque recouverte de papier cuisson légèrement huilé.
3. Cuis 10 à 12 minutes à 180 °C, laisse refroidir 5 minutes puis décolle.
4. Tartine de houmous, garnis de saumon fumé, concombre, carotte, tomate et salade, puis roule serré.

### L'astuce

Prépare les wraps la veille : ils se gardent 3 jours au frais entre deux feuilles de papier cuisson.

**Sauce minute**

Yaourt + citron + herbes : adieu la mayonnaise.

## TOMATES FARCIES AU POISSON & RIZ

*Les tomates farcies de toujours, version légère et marine.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min + 35 min au four** | **251 kcal** | **21 g** | **22 g** | **4 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 3 tomates
- 75 g dos de cabillaud
- 15 g riz basmati (cru)
- 20 g oignons
- 13 g œufs plein air
- 5 g parmesan
- 1 c. à café d'huile d'olive (4 g)
- Herbes fraîches

### PRÉPARATION

1. Coupe les chapeaux, évide les tomates, sale l'intérieur et retourne-les 10 minutes.
2. Fais revenir la chair des tomates hachée avec l'oignon 5 minutes.
3. Mélange le poisson cru finement émietté, le riz cuit, l'œuf, les herbes et la chair revenue.
4. Garnis les tomates, parsème de parmesan, repose les chapeaux, arrose d'huile et cuis 30 à 35 minutes à 180 °C.

### L'astuce

Retourne les tomates évidées 10 minutes : elles rendent leur eau et la farce reste ferme. Version thon au naturel possible.



**Al dente**

Des pâtes al dente ont un index glycémique plus bas.

# PARTIE 4 — 2 SEMAINES MINCEUR RICHES EN PROTÉINES

*Tu connais maintenant les bases : place à 2 semaines pour t'affiner sans avoir faim et sans perdre ton muscle.*

## Ce qui aide vraiment à mincir (et ce qui ne marche pas)

Vinaigre de cidre, citron le matin, gingembre, thé vert… Les réseaux sociaux en parlent comme de « brûle-graisses ». La vérité : aucun aliment ne fait fondre la graisse à lui seul. Mais certains sont de vrais coups de pouce quand ils accompagnent une alimentation équilibrée. Voici ce qu'on sait vraiment.

| Le rituel | Ce qu'il fait vraiment | Comment le prendre | Attention |
|---|---|---|---|
| **Vinaigre de cidre** | Peut modérer un peu la hausse de la glycémie après un repas riche en glucides et aider à se sentir rassasié(e). Effet modeste. | 1 c. à soupe diluée dans un grand verre d'eau, au début du repas (ou en vinaigrette) | Jamais pur (brûle l'œsophage et l'émail des dents). Boire à la paille, rincer la bouche. |
| **Citron dans un verre d'eau tiède le matin** | Te fait boire dès le réveil (on se lève déshydraté), apporte de la vitamine C, remplace le jus sucré. Ne brûle pas les graisses. | Le jus d'½ citron dans un grand verre d'eau tiède | Acide pour les dents : rince-toi la bouche, attends 30 min avant de te brosser les dents. |
| **Gingembre** | Facilite la digestion, calme les nausées, léger effet anti-inflammatoire. | Frais râpé dans une infusion, un wok, une soupe ou un smoothie | Prudence avec les anticoagulants et en cas de reflux. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Thé vert / matcha** | Hydrate sans calories, riche en antioxydants ; effet sur la dépense d'énergie très faible. | 2 à 3 tasses par jour, sans sucre | Contient de la caféine : pas le soir. Loin des repas si tu manques de fer. |
| **Piment, cannelle** | Donnent du goût sans calories ; le piment augmente très légèrement la dépense d'énergie. | Cannelle dans le porridge ou le café, piment dans les plats | Cannelle de Ceylan de préférence (moins de coumarine). |
| **Un grand verre d'eau avant le repas** | Remplit l'estomac : on mange souvent un peu moins. | 250 à 500 ml, 15 minutes avant le repas | — |

## Ce qui fait VRAIMENT la différence

- **Des protéines à chaque repas :** elles rassasient longtemps et protègent ton muscle.
- **Des légumes à volonté :** beaucoup de volume, de fibres et peu de calories.
- **Moins de sucre et d'ultra-transformés :** sodas, biscuits, plats industriels.
- **Bouger chaque jour :** marche, escaliers, sport : c'est le muscle qui dessine la silhouette.
- **Bien dormir :** le manque de sommeil augmente la faim et l'envie de sucre le lendemain.
- **Manger lentement :** 20 minutes pour que la satiété arrive.

### ❌ Ce qui ne marche pas

- Les « thés minceur » et « tisanes détox » : souvent laxatifs, tu perds de l'eau, pas de la graisse.
- Les « brûle-graisses » en gélules : aucune preuve sérieuse, parfois dangereux.
- Les cures de jus : peu de protéines, beaucoup de sucre, et la faim revient très vite.
- Sauter des repas : on compense souvent (et on grignote) plus tard.



## Les aliments anti-inflammatoires

Une inflammation « silencieuse » et prolongée est liée à la fatigue, à la prise de poids au niveau du ventre et à de nombreuses maladies. Bonne nouvelle : l'assiette peut aider. Ces aliments sont riches en oméga-3, en antioxydants et en fibres.

| Famille | Les aliments à privilégier | Pourquoi |
|---|---|---|
| **Poissons gras** | Saumon, sardines, maquereau, hareng, truite | Oméga-3 EPA et DHA, les plus puissants |
| **Bonnes huiles** | Huile d'olive vierge extra, huile de colza, huile de noix | Polyphénols et oméga-3 |
| **Noix et graines** | Noix, amandes, graines de lin moulues, chia, courge | Oméga-3 végétaux, magnésium, vitamine E |
| **Fruits rouges** | Myrtilles, framboises, fraises, cerises, grenade, açaï | Anthocyanes antioxydantes |
| **Légumes verts** | Épinards, chou kale, brocoli, chou, roquette, mâche | Vitamines, magnésium, composés soufrés |
| **Légumes colorés** | Tomate cuite, carotte, poivron, betterave, patate douce | Caroténoïdes, lycopène |
| **Légumineuses** | Lentilles, pois chiches, haricots, azukis | Fibres qui nourrissent le microbiote |
| **Céréales complètes** | Flocons d'avoine, quinoa, sarrasin, riz complet | Fibres, glycémie plus stable |
| **Épices et aromates** | Curcuma + poivre, gingembre, ail, oignon, cannelle, herbes fraîches | Composés anti-inflammatoires naturels |
| **Boissons** | Thé vert, infusions, eau | Antioxydants, hydratation |
| **Plaisir malin** | Chocolat noir > 70 % (2 carrés) | Polyphénols, magnésium |

### ⚠ Ceux qui entretiennent l'inflammation (à limiter)

- Le sucre ajouté, les sodas et les jus sucrés
- Les farines blanches, viennoiseries et biscuits
- La charcuterie et les viandes transformées
- Les fritures et les produits ultra-transformés
- L'alcool
- Les huiles riches en oméga-6 en excès (tournesol, maïs) quand on manque d'oméga-3

### 🍽 Une journée anti-inflammatoire

- **Matin :** porridge aux myrtilles, graines de lin moulues et cannelle ; thé vert.
- **Midi :** salade de lentilles, épinards, tomates, noix, huile de colza ; 1 fruit.
- **Collation :** yaourt + 1 c. à soupe de topping « super-salade ».
- **Soir :** saumon au four, brocoli, patate douce, curcuma et poivre ; infusion au gingembre.



### Placard de secours

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

## Comment utiliser ces 2 semaines

Ces menus apportent environ 1 300 à 1 500 kcal et 110 à 140 g de protéines par jour pour une femme de 60 kg. Adapte les quantités avec le même tableau de coefficients que pour les 7 semaines découverte (colonne « s'affiner »). Les légumes restent à volonté.

### Tu n'aimes pas un aliment ?

Sous chaque plat, la ligne « Si tu n'aimes pas » te donne une alternative équivalente en protéines. Partout où il y a du jambon, tu peux choisir du jambon blanc ou du jambon de poulet. Les menus utilisent uniquement du lait végétal.

### ⚠ À savoir

- Ne fais pas plus de 2 semaines minceur d'affilée : alterne ensuite avec une semaine découverte (équilibre ou méditerranéenne).
- Bois 1,5 à 2 L d'eau par jour : plus de protéines demandent plus d'eau.
- Bouge chaque jour : marche, sport, escaliers. C'est le muscle qui fait la silhouette.
- En cas de maladie rénale, de grossesse, d'allaitement ou de traitement médical, demande l'avis de ton médecin.



# SEMAINE MINCEUR 1 — RICHE EN PROTÉINES

*2 semaines minceur · semaine 1*

Tu as découvert 7 façons de manger : place à l'action. Ces deux semaines sont pensées pour t'affiner en gardant ton muscle et sans avoir faim : des protéines à chaque repas, beaucoup de légumes et des féculents en petite portion. Chaque plat a son alternative si tu n'aimes pas un aliment.

### LES PRINCIPES

- 25 à 45 g de protéines à chaque repas, une collation protéinée
- Légumes à volonté, midi et soir
- Féculents complets en petite portion (jamais supprimés)
- Cuisson légère : four, vapeur, poêle antiadhésive
- 1,5 à 2 L d'eau par jour

### POUR QUI ?

Celles et ceux qui veulent s'affiner sans perdre de muscle et sans avoir faim.

### LES AVANTAGES

- Très rassasiant : les protéines calment la faim
- Aide à garder ton muscle pendant que tu t'affines
- Environ 1 300 à 1 500 kcal pour une femme de 60 kg

### ⚠ LES LIMITES

- Ne pas enchaîner plus de 2 semaines d'affilée sans reprendre une semaine d'équilibre
- Déconseillé en cas de maladie rénale, de grossesse ou d'allaitement sans avis médical
- Les protéines ne suffisent pas : bouge chaque jour (marche, sport)

### Remplacements possibles

- **Jambon blanc** → jambon de poulet ou blanc de dinde
- **Skyr** → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja
- **Poisson** → poulet, dinde ou tofu
- **Lait de soja** → lait d'amande sans sucres ajoutés

| LUNDI 1367 kcal · 131 g protéines · 99 g glucides · 44 g lipides · 25 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Skyr, fruits rouges, flocons d'avoine & amandes**<br>200 g skyr nature 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 30 g flocons d'avoine · 10 g amandes<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → yaourt au soja nature ou fromage blanc 0 %* | **335** | 29 | 32 | 8 |
| **Déjeuner** | **Poulet grillé, quinoa & brocoli**<br>150 g filets de poulet · 55 g quinoa (cru) · 200 g brocoli en fleurettes · 5 g huile d'olive<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde, tofu ferme (180 g) ; quinoa → riz complet* | **468** | 48 | 39 | 12 |
| **Collation** *facultative* | **Skyr nature, cannelle & 15 g d'amandes**<br>170 g skyr nature 0 % · 15 g amandes<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → yaourt au soja* | **200** | 22 | 8 | 8 |
| **Dîner** | **Omelette aux blancs, champignons, salade & pain complet**<br>2 œufs · 100 g blancs d'œufs liquides · 150 g champignons de paris · 60 g salade verte · 3 g huile d'olive · 40 g pain complet<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Champignons → épinards, poivrons* | **364** | 32 | 20 | 16 |



| MARDI | 1398 kcal · 108 g protéines · 118 g glucides · 49 g lipides · 31 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Œufs au plat (2 œufs + 1 blanc), pain complet & tomate**<br>2 œufs · 40 g blancs d'œufs liquides · 60 g pain complet · 1 tomate · 2 g huile d'olive<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé (150 g)* | **354** | 24 | 29 | 15 |
| **Déjeuner** | **Salade thon, œuf, haricots verts & pommes de terre**<br>104 g thon au naturel (égoutté) · 1 œuf · 150 g haricots verts extra-fins · 150 g pommes de terre · 80 g tomates · 5 g huile d'olive<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → maquereau ou poulet ; pommes de terre → quinoa* | **414** | 40 | 33 | 12 |
| **Collation**<br>*facultative* | **2 yaourts au soja, fruits rouges & 20 g de flocons**<br>200 g yaourt au soja nature · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 20 g flocons d'avoine<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Yaourt au soja → skyr* | **200** | 12 | 21 | 6 |
| **Dîner** | **Saumon au four, haricots verts citronnés & pommes de terre**<br>125 g pavés de saumon · 250 g haricots verts extra-fins · 10 g citron · 150 g pommes de terre<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Saumon → truite, maquereau ; haricots verts → brocoli* | **430** | 33 | 35 | 16 |



| MERCREDI 1352 kcal · 119 g protéines · 116 g glucides · 40 g lipides · 23 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines cottage cheese & saumon fumé**<br>50 g pain complet · 100 g cottage cheese · 50 g saumon fumé · 60 g concombre<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Saumon fumé → jambon de poulet ou blanc de dinde* | **313** | 27 | 25 | 11 |
| **Déjeuner** | **Chili de dinde aux haricots rouges & riz** ★<br>130 g escalopes de dinde · 100 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 80 g poivrons · 35 g riz basmati (cru)<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → bœuf 5 % ou lentilles (100 g cuites en plus)* | **434** | 43 | 53 | 3 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Cottage cheese + 1 pomme**<br>150 g cottage cheese · 120 g pomme<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage → fromage blanc ; pomme → poire ou kiwi* | **206** | 17 | 18 | 7 |
| **Dîner** | **Frittata épinards-feta, salade & pain complet** ★<br>2 œufs · 80 g blancs d'œufs liquides · 100 g pousses d'épinards · 20 g feta aop · 60 g salade verte · 3 g huile d'olive · 40 g pain complet<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ; épinards → courgettes* | **399** | 32 | 20 | 20 |



**Mange les couleurs**

3 couleurs de fruits et légumes par jour, les 5 dans la semaine.

| JEUDI 1360 kcal · 109 g protéines · 136 g glucides · 36 g lipides · 27 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Porridge protéiné lait de soja, skyr & banane** ★<br>40 g flocons d'avoine · 200 g lait de soja sans sucre · 80 g skyr nature 0 % · 60 g banane<br>**Si tu n'aimes pas :** *Lait de soja → lait d'amande sans sucres ajoutés (+ 30 g de skyr)* | **328** | 21 | 41 | 7 |
| **Déjeuner** | **Steak haché 5 %, patate douce & haricots verts**<br>125 g steak haché 5 % mg · 200 g patate douce · 200 g haricots verts extra-fins · 3 g huile d'olive<br>**Si tu n'aimes pas :** *Steak → escalope de dinde ou galette de lentilles* | **411** | 33 | 42 | 10 |
| **Collation** *facultative* | **2 œufs durs, tomates cerises & 1 pomme**<br>2 œufs · 100 g tomates cerises · 120 g pomme<br>**Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g)* | **240** | 15 | 18 | 11 |
| **Dîner** | **Colin à la tomate, courgettes & riz** ★<br>180 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 200 g courgettes · 5 g huile d'olive · 35 g riz basmati (cru)<br>**Si tu n'aimes pas :** *Colin → cabillaud ; courgettes → aubergines* | **381** | 39 | 36 | 8 |



**Hydrate-toi**

1,5 à 2 L d'eau par jour : la soif se déguise souvent en faim.

| VENDREDI 1407 kcal · 109 g protéines · 125 g glucides · 46 g lipides · 31 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Pancakes protéinés avoine-skyr & fruits rouges** ★<br>40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 150 g skyr nature 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 %* | **356** | 30 | 35 | 9 |
| **Déjeuner** | **Bowl saumon, riz & edamame** ★<br>110 g pavés de saumon · 45 g riz basmati (cru) · 60 g edamame écossés · 80 g concombre · 50 g carottes · 10 g sauce soja salée<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Saumon → thon ou tofu ; riz → quinoa* | **475** | 34 | 44 | 17 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Edamame au sel**<br>150 g edamame écossés<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Edamame → pois chiches grillés (60 g)* | **188** | 16 | 10 | 8 |
| **Dîner** | **Velouté de légumes, 2 œufs mollets, tartine & fromage blanc**<br>350 g légumes pour soupe (surgelés) · 2 œufs · 30 g pain complet · 120 g fromage blanc 0 %<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g)* | **389** | 30 | 35 | 13 |



**Légumineuses + céréales**

Lentilles + riz : des protéines végétales complètes.

| SAMEDI | 1285 kcal · 115 g protéines · 86 g glucides · 49 g lipides · 28 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Œufs brouillés, jambon de poulet & épinards sur pain complet**<br>60 g pain complet · 2 œufs · 40 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 50 g pousses d'épinards · 60 g tomates<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; jambon de poulet → jambon blanc ou blanc de dinde* | **364** | 29 | 28 | 14 |
| **Déjeuner** | **Salade de lentilles, poulet & feta**<br>45 g lentilles vertes (sèches) · 100 g filets de poulet · 20 g feta aop · 1 tomate · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → œufs durs (2) ; feta → chèvre frais* | **384** | 38 | 26 | 12 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Fromage blanc, kiwi & 10 g de noix**<br>200 g fromage blanc 0 % · 1 kiwi · 10 g cerneaux de noix<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Kiwi → clémentine* | **210** | 17 | 17 | 7 |
| **Dîner** | **Curry de tofu & chou-fleur** ★<br>180 g tofu nature ferme · 30 g lait de coco allégé · 250 g chou-fleur · 100 g tomates concassées<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Tofu → poulet ou pois chiches* | **326** | 30 | 15 | 16 |



**Les bons oméga-3**

Poissons gras 2 fois par semaine, noix et huile de colza.

| DIMANCHE 1314 kcal · 125 g protéines · 135 g glucides · 23 g lipides · 29 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Fromage blanc, kiwi, chia & flocons**<br>250 g fromage blanc 0 % · 2 kiwis · 10 g graines de chia · 25 g flocons d'avoine<br>**Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja* | **351** | 25 | 42 | 6 |
| **Déjeuner** | **Wrap dinde, fromage blanc & crudités**<br>1 tortilla · 130 g escalopes de dinde · 60 g fromage blanc 0 % · 30 g salade verte · 60 g tomates · 60 g carottes râpées nature<br>**Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ou jambon de poulet ; tortilla → pain pita* | **383** | 41 | 37 | 7 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Tartine jambon de poulet & concombre**<br>60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 100 g concombre · 40 g pain complet<br>**Si tu n'aimes pas :** *Jambon blanc ou de poulet → blanc de dinde* | **175** | 17 | 19 | 3 |
| **Dîner** | **Cabillaud en papillote, légumes & quinoa**<br>180 g dos de cabillaud · 250 g poêlée de légumes nature · 10 g citron · 3 g huile d'olive · 40 g quinoa (cru)<br>**Si tu n'aimes pas :** *Cabillaud → saumon, colin* | **406** | 42 | 37 | 8 |



# PANCAKES PROTÉINÉS AVOINE-SKYR

*Moelleux, gourmands… et 30 g de protéines.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min** | **356 kcal** | **30 g** | **35 g** | **7 g** |

## INGRÉDIENTS (1 portion)

- 40 g flocons d'avoine
- 1 œuf
- 150 g skyr nature 0 %
- 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- ½ sachet de levure

## PRÉPARATION

1. Mixe les flocons en farine, ajoute l'œuf, 100 g de skyr et la levure.
2. Fais cuire 4 petits pancakes 2 minutes par face dans une poêle antiadhésive.
3. Sers avec le reste du skyr et les fruits rouges.

### L'astuce

Prépare la pâte la veille : les pancakes n'en seront que plus moelleux.

### Batch cooking

Cuisine double : une portion pour demain, une au congélateur.

## PORRIDGE PROTÉINÉ AU LAIT DE SOJA

*Crémeux, rassasiant jusqu'à midi.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **7 min** | **328 kcal** | **21 g** | **41 g** | **6 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 40 g flocons d'avoine
- 200 g lait de soja sans sucre
- 80 g skyr nature 0 %
- 60 g banane
- Épices (voir préparation)

### PRÉPARATION

1. Fais chauffer les flocons et le lait de soja 4 minutes en remuant.
2. Hors du feu, ajoute le skyr pour le rendre onctueux.
3. Termine avec la banane en rondelles et une pincée de cannelle.

**L'astuce**

Ajoute le skyr hors du feu : il reste crémeux.

**Le trio magique**

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## BOWL SAUMON, RIZ & EDAMAME

*Le poke bowl maison, plus léger qu'au restaurant.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **475 kcal** | **34 g** | **44 g** | **5 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 110 g pavés de saumon
- 45 g riz basmati (cru)
- 60 g edamame écossés
- 80 g concombre
- 50 g carottes
- 10 g sauce soja salée

### PRÉPARATION

1. Cuis le riz. Poêle le saumon 3 minutes par face.
2. Coupe le concombre et râpe la carotte.
3. Dispose tout en bol avec les edamame et arrose de sauce soja.

### L'astuce

Un filet de citron vert et quelques graines de sésame changent tout.



### Féculents parfumés

Cuis riz et pâtes dans un bouillon : plus de goût, zéro gras.

## CHILI DE DINDE AUX HARICOTS ROUGES

*Le chili réconfortant, version maigre.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **434 kcal** | **43 g** | **53 g** | **11 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 130 g escalopes de dinde
- 100 g haricots rouges (conserve, égouttés)
- 150 g tomates concassées
- 80 g poivrons
- 35 g riz basmati (cru)
- Épices (voir préparation)

### PRÉPARATION

1. Fais revenir la dinde en petits dés avec le poivron 5 minutes.
2. Ajoute tomates concassées, haricots rouges, cumin et paprika, mijote 15 minutes.
3. Sers avec le riz.

### L'astuce

Cuisine 4 portions d'un coup : le chili est encore meilleur réchauffé.

**Sauce minute**

Yaourt + citron + herbes : adieu la mayonnaise.

## COLIN À LA TOMATE & COURGETTES

*Un poisson fondant dans une sauce maison.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **381 kcal** | **39 g** | **36 g** | **4 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 180 g filets de colin (lieu)
- 150 g tomates concassées
- 200 g courgettes
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- Herbes fraîches
- 35 g riz basmati (cru)

### PRÉPARATION

1. Fais revenir les courgettes en dés 5 minutes avec l'huile.
2. Ajoute les tomates concassées et les herbes, puis le colin par-dessus.
3. Couvre et laisse cuire 8 minutes à feu doux. Sers avec le riz.

### L'astuce

Le colin surgelé marche très bien : ajoute 3 minutes de cuisson.

### Al dente

Des pâtes al dente ont un index glycémique plus bas.

## FRITTATA ÉPINARDS-FETA

*L'omelette italienne qui se mange chaude ou froide.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min** | **399 kcal** | **32 g** | **20 g** | **6 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 œufs
- 80 g blancs d'œufs liquides
- 100 g pousses d'épinards
- 20 g feta aop
- 60 g salade verte
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)
- 40 g pain complet

### PRÉPARATION

1. Fais tomber les épinards 2 minutes dans la poêle.
2. Verse les œufs et les blancs battus, parsème de feta.
3. Cuis 6 minutes à couvert à feu doux. Sers avec la salade et le pain.

### L'astuce

Froide, elle se transporte très bien au bureau.



**Coupe à l'avance**

Légumes coupés le dimanche : 4 jours au frigo.

## CURRY DE TOFU & CHOU-FLEUR

*Parfumé, végétal et très protéiné.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **326 kcal** | **30 g** | **15 g** | **9 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 180 g tofu nature ferme
- 30 g lait de coco allégé
- 250 g chou-fleur
- 100 g tomates concassées
- Épices (voir préparation)

### PRÉPARATION

1. Coupe le tofu en cubes et dore-le 5 minutes.
2. Ajoute le chou-fleur en petits bouquets, le curry, les tomates et le lait de coco.
3. Laisse mijoter 15 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.

### L'astuce

Presse le tofu 10 minutes dans un torchon : il sera plus croustillant.

### Placard de secours

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

## Liste de courses — semaine minceur 1

*Pour 1 personne, coefficient 1,00. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà.*

### Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 131 €.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 62 € pour la semaine, soit ≈ 8,91 € par jour.

| ☐ FRUITS & LÉGUMES | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Banane | 60 g | ≈ 60 g | **0,11 €** |
| ☐ Carottes | 50 g | 1 × sachet 1 kg | **1,50 €** |
| ☐ Carottes râpées nature | 60 g | 1 × barquette 300 g | **1,40 €** |
| ☐ Champignons de Paris | 150 g | 1 × barquette 250 g | **1,60 €** |
| ☐ Chou-fleur | 250 g | 1 × la pièce | **1,99 €** |
| ☐ Citron | 20 g | 1 × la pièce | **0,45 €** |
| ☐ Concombre | 240 g | 1 × la pièce (≈400 g) | **0,99 €** |
| ☐ Courgettes | 200 g | ≈ 200 g | **0,52 €** |
| ☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…) | — | 1 × le bouquet | **1,00 €** |
| ☐ Kiwi | 3 kiwis | 3 × la pièce | **1,20 €** |
| ☐ Patate douce | 200 g | ≈ 200 g | **0,58 €** |
| ☐ Poivrons | 80 g | 1 × la pièce (≈150 g) | **1,00 €** |
| ☐ Pomme | 240 g | ≈ 240 g | **0,60 €** |
| ☐ Pommes de terre | 300 g | ≈ 300 g | **0,42 €** |
| ☐ Pousses d'épinards | 150 g | 2 × sachet 125 g | **3,20 €** |
| ☐ Salade verte | 210 g | 1 × la pièce | **1,10 €** |
| ☐ Tomates | 4 tomates | ≈ 4 tomates | **1,28 €** |
| ☐ Tomates cerises | 100 g | 1 × barquette 250 g | **1,90 €** |

| ☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Escalopes de dinde | 260 g | ≈ 260 g | **2,86 €** |
| ☐ Filets de poulet | 250 g | ≈ 250 g | **3,12 €** |
| ☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) | 100 g | 1 × 4 tranches (160 g) | **2,30 €** |
| ☐ Pavés de saumon | 235 g | 1 × lot de 2 pavés (250 g) | **6,90 €** |
| ☐ Saumon fumé | 50 g | 1 × 4 tranches (100 g) | **3,90 €** |
| ☐ Steak haché 5 % MG | 125 g | 1 × barquette 4 × 100 g | **4,90 €** |
| ☐ Œufs plein air | 14 œufs | 2 × boîte de 12 | **7,20 €** |

| ☐ CRÈMERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Blancs d'œufs liquides | 220 g | 1 × bouteille 1 L | **5,20 €** |
| ☐ Cottage cheese | 250 g | 2 × pot 200 g | **3,20 €** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Feta AOP | 40 g | 1 × bloc 200 g | **2,60 €** |
| ☐ Fromage blanc 0 % | 630 g | 1 × pot 1 kg | **2,40 €** |
| ☐ Lait de soja sans sucre | 200 g | 1 × brique 1 L | **1,50 €** |
| ☐ Skyr nature 0 % | 600 g | 2 × pot 450 g | **4,40 €** |
| ☐ Tofu nature ferme | 180 g | 1 × bloc 200 g | **1,90 €** |
| ☐ Yaourt au soja nature | 200 g | 1 × 4 pots de 100 g | **1,60 €** |

| ☐ ÉPICERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Amandes | 25 g | 1 × sachet 200 g | **3,40 €** |
| ☐ Cerneaux de noix | 10 g | 1 × sachet 125 g | **2,90 €** |
| ☐ Flocons d'avoine | 155 g | 1 × paquet 500 g | **1,30 €** |
| ☐ Haricots rouges (conserve, égouttés) | 100 g | 1 × boîte 400 g (250 g égoutté) | **0,95 €** |
| ☐ Lait de coco allégé | 30 g | 1 × brique 400 ml | **1,80 €** |
| ☐ Lentilles vertes (sèches) | 45 g | 1 × paquet 500 g | **2,10 €** |
| ☐ Pain complet | 320 g | 1 × pain de mie complet 500 g | **1,90 €** |
| ☐ Quinoa (cru) | 95 g | 1 × paquet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Riz basmati (cru) | 115 g | 1 × paquet 1 kg | **2,80 €** |
| ☐ Thon au naturel (égoutté) | 104 g | 1 × boîte 140 g (104 g égoutté) | **1,80 €** |
| ☐ Tomates concassées | 400 g | 1 × boîte 400 g | **0,85 €** |
| ☐ Tortillas complètes | 1 tortilla | 1 × paquet de 6 (360 g) | **2,10 €** |

| ☐ SURGELÉS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Brocoli en fleurettes | 200 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Dos de cabillaud | 180 g | 1 × sachet 400 g | **6,50 €** |
| ☐ Edamame écossés | 210 g | 1 × sachet 400 g | **3,50 €** |
| ☐ Filets de colin (lieu) | 180 g | 1 × sachet 1 kg | **8,50 €** |
| ☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés | 240 g | 1 × sachet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Haricots verts extra-fins | 600 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Légumes pour soupe (surgelés) | 350 g | 1 × sachet 1 kg | **1,90 €** |
| ☐ Poêlée de légumes nature | 250 g | 1 × sachet 1 kg | **2,60 €** |



# SEMAINE MINCEUR 2 — RICHE EN PROTÉINES

*2 semaines minceur · semaine 2*

Même principe que la semaine précédente, avec 28 plats et collations tous nouveaux pour ne jamais te lasser : petits-déjeuners salés et sucrés, plats du monde (curry, chakchouka) et dîners légers.

## LES PRINCIPES

- Une source de protéines à chaque repas
- La moitié de l'assiette en légumes
- Les collations sont protéinées : pas de biscuits
- Le soir, féculents en petite quantité

## POUR QUI ?

Pour continuer sur ta lancée après la semaine minceur 1, ou pour la faire seule.

## LES AVANTAGES

- Variété maximale : aucun plat en commun avec la semaine minceur 1
- Des recettes rapides (moins de 30 minutes)
- Facile à adapter si tu n'aimes pas un aliment

## ⚠ LES LIMITES

- Demande un peu d'organisation (batch cooking le dimanche conseillé)
- Plus cher qu'une semaine petit budget

## Remplacements possibles

- **Crevettes** → poulet ou cabillaud
- **Tofu** → poulet ou œufs
- **Bœuf** → dinde ou poulet
- **Maquereau** → sardines ou thon



**Vitamine C & fer**

Un kiwi au dessert aide à absorber le fer des lentilles.

| LUNDI 1385 kcal · 143 g protéines · 104 g glucides · 38 g lipides · 22 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Toast avocat, 2 œufs pochés & skyr**<br>50 g pain complet · 30 g avocat · 2 œufs · 120 g skyr nature 0 %<br>**Si tu n'aimes pas :** *Avocat → fromage frais ; skyr → yaourt au soja* | **401** | 32 | 27 | 17 |
| **Déjeuner** | **Crevettes, pâtes de lentilles & courgettes**<br>130 g crevettes cuites décortiquées · 60 g pâtes de lentilles corail (crues) · 200 g courgettes · 5 g huile d'olive<br>**Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ; pâtes de lentilles → pâtes complètes* | **404** | 45 | 33 | 8 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Smoothie protéiné skyr, lait de soja & banane**<br>150 g skyr nature 0 % · 150 g lait de soja sans sucre · 60 g banane<br>**Si tu n'aimes pas :** *Lait de soja → lait d'amande ; banane → fruits rouges* | **206** | 22 | 20 | 3 |
| **Dîner** | **Escalope de dinde & purée chou-fleur–pomme de terre**<br>140 g escalopes de dinde · 100 g pommes de terre · 250 g chou-fleur · 50 g lait de soja sans sucre · 10 g parmesan · 3 g huile d'olive<br>**Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ; purée → brocoli vapeur* | **374** | 44 | 25 | 10 |



| MARDI | 1308 kcal · 122 g protéines · 110 g glucides · 37 g lipides · 23 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Bowl cottage cheese, ananas, flocons & amandes**<br>200 g cottage cheese · 100 g ananas en morceaux · 10 g amandes · 20 g flocons d'avoine<br>**Si tu n'aimes pas :** *Cottage → skyr ; ananas → fruits rouges* | **376** | 27 | 29 | 15 |
| **Déjeuner** | **Cabillaud, pommes de terre & épinards**<br>180 g dos de cabillaud · 180 g pommes de terre · 150 g pousses d'épinards · 5 g huile d'olive · 10 g citron<br>**Si tu n'aimes pas :** *Cabillaud → colin, merlu ; épinards → haricots verts* | **369** | 40 | 32 | 7 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Rillettes de thon au fromage blanc, carotte & galette de riz**<br>52 g thon au naturel (égoutté) · 60 g fromage blanc 0 % · 150 g carottes · 10 g galettes de riz soufflé<br>**Si tu n'aimes pas :** *Thon → sardines ou maquereau ; carotte → concombre* | **178** | 20 | 20 | 1 |
| **Dîner** | **Burger sans pain, frites de courgette & patate douce** ★<br>120 g steak haché 5 % mg · 60 g salade verte · 60 g tomates · 15 g oignon rouge · 200 g courgettes · 10 g parmesan · 3 g huile d'olive · 5 g moutarde · 120 g patate douce<br>**Si tu n'aimes pas :** *Steak → galette de poulet haché ou steak végétal* | **385** | 35 | 28 | 13 |



**Choisis complet**

Pain, pâtes et riz complets : plus de fibres, plus de satiété.

| MERCREDI 1522 kcal · 103 g protéines · 134 g glucides · 58 g lipides · 27 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Tartines jambon de poulet, fromage blanc & pomme**<br>60 g pain complet · 80 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 80 g fromage blanc 0 % · 50 g concombre · 1 pomme<br>**Si tu n'aimes pas :** *Jambon blanc ou de poulet → blanc de dinde, œuf dur* | **356** | 29 | 47 | 4 |
| **Déjeuner** | **Tofu mariné, riz & légumes sautés** ★<br>200 g tofu nature ferme · 45 g riz basmati (cru) · 200 g poêlée de légumes nature · 10 g sauce soja salée · 3 g huile d'olive<br>**Si tu n'aimes pas :** *Tofu → poulet ; riz → quinoa* | **500** | 33 | 48 | 18 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Houmous, crudités & 1 œuf dur**<br>40 g houmous · 1 œuf · 100 g concombre · 80 g radis<br>**Si tu n'aimes pas :** *Houmous → fromage frais ; œuf → jambon de poulet (40 g)* | **214** | 11 | 9 | 14 |
| **Dîner** | **Chakchouka à la feta & pain complet** ★<br>2 œufs · 60 g blancs d'œufs liquides · 200 g tomates concassées · 120 g poivrons · 40 g oignons · 20 g feta aop · 5 g huile d'olive · 30 g pain complet<br>**Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ou sans fromage* | **452** | 30 | 30 | 22 |



**Moins de sel, plus d'épices**

Les herbes et épices donnent du goût sans sel.

| JEUDI 1304 kcal · 113 g protéines · 86 g glucides · 48 g lipides · 33 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Overnight oats protéinés aux fruits rouges (lait de soja, skyr, chia)**<br>35 g flocons d'avoine · 120 g lait de soja sans sucre · 100 g skyr nature 0 % · 10 g graines de chia · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait de soja → lait d'amande ; skyr → yaourt au soja* | **314** | 22 | 31 | 8 |
| **Déjeuner** | **Salade niçoise protéinée**<br>104 g thon au naturel (égoutté) · 2 œufs · 150 g haricots verts extra-fins · 1 tomate · 60 g salade verte · 30 g pain complet · 5 g huile d'olive<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou poulet* | **455** | 48 | 22 | 18 |
| **Collation** *facultative* | **Pois chiches grillés aux épices**<br>120 g pois chiches (conserve, égouttés) · 3 g huile d'olive<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Pois chiches → edamame (100 g)* | **195** | 10 | 20 | 6 |
| **Dîner** | **Poulet rôti & légumes du four**<br>150 g cuisses de poulet sans peau · 150 g courgettes · 150 g poivrons · 50 g oignons · 5 g huile d'olive<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ; légumes au choix* | **340** | 34 | 13 | 16 |



| VENDREDI | 1350 kcal · 116 g protéines · 104 g glucides · 47 g lipides · 23 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Muffins aux œufs & légumes (3 œufs) + pain complet** ★<br>3 œufs · 50 g poivrons · 40 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 40 g pain complet<br>**Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ou sans fromage* | **390** | 28 | 20 | 21 |
| **Déjeuner** | **Curry de poulet léger & riz basmati** ★<br>150 g filets de poulet · 40 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 60 g pousses d'épinards · 45 g riz basmati (cru)<br>**Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou pois chiches (150 g)* | **391** | 41 | 40 | 7 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Mozzarella, tomates cerises, basilic & galette de riz**<br>60 g mozzarella light · 150 g tomates cerises · 10 g galettes de riz soufflé<br>**Si tu n'aimes pas :** *Mozzarella → feta ou 2 œufs durs* | **170** | 14 | 14 | 6 |
| **Dîner** | **Maquereau, lentilles & crudités**<br>100 g maquereau au naturel (boîte) · 150 g lentilles cuites (boîte, égouttées) · 100 g carottes râpées nature · 60 g salade verte<br>**Si tu n'aimes pas :** *Maquereau → sardines, thon* | **400** | 34 | 30 | 13 |



| SAMEDI | 1390 kcal · 126 g protéines · 143 g glucides · 29 g lipides · 33 g fibres | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Skyr, poire, noix, flocons & cannelle**<br>250 g skyr nature 0 % · 1 poire · 10 g cerneaux de noix · 30 g flocons d'avoine<br>**Si tu n'aimes pas :** *Poire → pomme ; noix → amandes* | **420** | 34 | 46 | 9 |
| **Déjeuner** | **Bœuf haché sauté aux légumes & quinoa**<br>125 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 50 g quinoa (cru) · 10 g sauce soja salée · 3 g huile d'olive<br>**Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou tofu* | **456** | 38 | 43 | 14 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Blanc de poulet froid, radis & galette de riz**<br>70 g blanc de poulet cuit en tranches · 80 g radis · 20 g galettes de riz soufflé<br>**Si tu n'aimes pas :** *Poulet → blanc de dinde ou jambon de poulet* | **172** | 19 | 18 | 2 |
| **Dîner** | **Velouté de brocoli, jambon de poulet & fromage blanc**<br>300 g brocoli en fleurettes · 40 g oignons · 80 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 60 g fromage blanc 0 % · 50 g pain complet<br>**Si tu n'aimes pas :** *Jambon blanc ou de poulet → œufs mollets* | **342** | 35 | 36 | 5 |



| DIMANCHE 1498 kcal · 135 g protéines · 135 g glucides · 38 g lipides · 36 g fibres | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Repas** | **Menu (femme 60 kg · coefficient 1,00)** | **kcal** | **P** | **G** | **L** |
| **Petit-déjeuner** | **Crêpe avoine-blancs d'œufs, fromage blanc & fruits rouges** ★<br>40 g flocons d'avoine · 120 g blancs d'œufs liquides · 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr* | **376** | 32 | 37 | 9 |
| **Déjeuner** | **Buddha bowl pois chiches, 2 œufs, quinoa & sauce skyr**<br>120 g pois chiches (conserve, égouttés) · 2 œufs · 35 g quinoa (cru) · 50 g pousses d'épinards · 60 g carottes · 60 g skyr nature 0 %<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Pois chiches → lentilles ; sauce skyr → houmous* | **518** | 37 | 49 | 16 |
| **Collation**<br>*facultative* | **Fromage blanc au cacao & fruits rouges**<br>200 g fromage blanc 0 % · 5 g cacao en poudre non sucré · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja* | **150** | 17 | 14 | 2 |
| **Dîner** | **Crevettes sautées à l'œuf, riz de chou-fleur & un peu de riz** ★<br>150 g crevettes cuites décortiquées · 250 g riz de chou-fleur · 50 g petits pois · 1 œuf · 10 g sauce soja salée · 3 g huile d'olive · 30 g riz basmati (cru)<br>🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet en dés* | **454** | 49 | 36 | 11 |



**Poêle antiadhésive**

Quelques gouttes d'huile suffisent.

## MUFFINS AUX ŒUFS & LÉGUMES

*Le petit-déjeuner salé à préparer à l'avance.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **390 kcal** | **28 g** | **20 g** | **5 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 3 œufs
- 50 g poivrons
- 40 g pousses d'épinards
- 15 g feta aop
- 40 g pain complet

### PRÉPARATION

1. Bats les œufs, ajoute le poivron et les épinards hachés, la feta émiettée.
2. Verse dans 3 moules à muffins en silicone.
3. Cuis 18 minutes à 180 °C. Sers avec le pain complet.

### L'astuce

Ils se gardent 4 jours au frigo : 30 secondes au micro-ondes le matin.

### Batch cooking

Cuisine double : une portion pour demain, une au congélateur.

## CRÊPE PROTÉINÉE AVOINE-BLANCS D'ŒUFS

*Une grande crêpe fine, sans farine blanche.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **10 min** | **376 kcal** | **32 g** | **37 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 40 g flocons d'avoine
- 120 g blancs d'œufs liquides
- 150 g fromage blanc 0 %
- 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- 10 g amandes

### PRÉPARATION

1. Mixe les flocons avec les blancs d'œufs.
2. Verse dans une poêle chaude, cuis 2 minutes par face.
3. Garnis de fromage blanc, fruits rouges et amandes effilées.

### L'astuce

Une pincée de cannelle ou de vanille dans la pâte, et c'est un dessert.

### Le trio magique

Ail, herbes fraîches et citron transforment n'importe quel plat.

## TOFU MARINÉ, RIZ & LÉGUMES SAUTÉS

*Le wok express à la sauce soja.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **20 min** | **500 kcal** | **33 g** | **48 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 200 g tofu nature ferme
- 45 g riz basmati (cru)
- 200 g poêlée de légumes nature
- 10 g sauce soja salée
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)

### PRÉPARATION

1. Coupe le tofu en cubes et fais-le mariner 10 minutes dans la sauce soja.
2. Dore le tofu 5 minutes, ajoute les légumes et saute 5 minutes.
3. Sers sur le riz.

### L'astuce

Ajoute du gingembre râpé et de l'ail dans la marinade.



### Féculents parfumés

Cuis riz et pâtes dans un bouillon : plus de goût, zéro gras.

## CURRY DE POULET LÉGER

*Tout le goût du curry, avec peu de lait de coco.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **391 kcal** | **41 g** | **40 g** | **3 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g filets de poulet
- 40 g lait de coco allégé
- 100 g tomates concassées
- 60 g pousses d'épinards
- 45 g riz basmati (cru)
- Épices (voir préparation)

### PRÉPARATION

1. Dore le poulet en morceaux 5 minutes.
2. Ajoute le curry, les tomates et le lait de coco, mijote 12 minutes.
3. Ajoute les épinards 2 minutes avant la fin. Sers avec le riz basmati.

### L'astuce

Un peu de coriandre fraîche au moment de servir.

### Sauce minute

Yaourt + citron + herbes : adieu la mayonnaise.

## BURGER SANS PAIN & FRITES DE COURGETTE

*Le burger version légère.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **30 min** | **385 kcal** | **35 g** | **28 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g steak haché 5 % mg
- 60 g salade verte
- 60 g tomates
- 15 g oignon rouge
- 200 g courgettes
- 10 g parmesan
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)
- 5 g moutarde
- 120 g patate douce

### PRÉPARATION

1. Coupe la courgette et la patate douce en frites, mélange avec l'huile et le parmesan.
2. Enfourne 25 minutes à 210 °C.
3. Cuis le steak, sers-le sur la salade avec tomate, oignon rouge et moutarde.

### L'astuce

Étale bien les frites sur la plaque, sans les superposer : elles seront croustillantes.



## CHAKCHOUKA À LA FETA

*Des œufs pochés dans une sauce tomate-poivron.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **25 min** | **452 kcal** | **30 g** | **30 g** | **8 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 œufs
- 60 g blancs d'œufs liquides
- 200 g tomates concassées
- 120 g poivrons
- 40 g oignons
- 20 g feta aop
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 30 g pain complet
- Épices (voir préparation)

### PRÉPARATION

1. Fais revenir l'oignon et le poivron 8 minutes.
2. Ajoute les tomates concassées, cumin et paprika, mijote 10 minutes.
3. Creuse des puits, casse les œufs et le blanc, couvre 6 minutes. Parsème de feta et sers avec le pain complet.

### L'astuce

Sers-la directement dans la poêle : le pain sert à saucer.



**Coupe à l'avance**

Légumes coupés le dimanche : 4 jours au frigo.

## CREVETTES SAUTÉES & RIZ DE CHOU-FLEUR

*Le riz cantonais léger, prêt en 15 minutes.*



| ⏱ Temps | Calories | Protéines | Glucides | Fibres |
|---|---|---|---|---|
| **15 min** | **454 kcal** | **49 g** | **36 g** | **9 g** |

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g crevettes cuites décortiquées
- 250 g riz de chou-fleur
- 50 g petits pois
- 1 œuf
- 10 g sauce soja salée
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)
- 30 g riz basmati (cru)

### PRÉPARATION

1. Fais sauter le riz de chou-fleur 5 minutes avec l'huile.
2. Ajoute le riz cuit, les petits pois et les crevettes, 3 minutes.
3. Pousse sur le côté, brouille l'œuf, mélange et arrose de sauce soja.

### L'astuce

Le riz de chou-fleur surgelé fait gagner beaucoup de temps.

**Placard de secours**

Lentilles, pois chiches, thon, tomates concassées : un repas en 10 minutes.

## Liste de courses — semaine minceur 2

*Pour 1 personne, coefficient 1,00. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà.*

### Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 135 €.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 67 € pour la semaine, soit ≈ 9,55 € par jour.

| ☐ FRUITS & LÉGUMES | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Ail | — | 1 × filet de 3 têtes | **1,50 €** |
| ☐ Avocat | 30 g | 1 × la pièce (≈160 g sans noyau) | **1,20 €** |
| ☐ Banane | 60 g | ≈ 60 g | **0,11 €** |
| ☐ Carottes | 210 g | 1 × sachet 1 kg | **1,50 €** |
| ☐ Carottes râpées nature | 100 g | 1 × barquette 300 g | **1,40 €** |
| ☐ Chou-fleur | 250 g | 1 × la pièce | **1,99 €** |
| ☐ Citron | 10 g | 1 × la pièce | **0,45 €** |
| ☐ Concombre | 150 g | 1 × la pièce (≈400 g) | **0,99 €** |
| ☐ Courgettes | 550 g | ≈ 550 g | **1,43 €** |
| ☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…) | — | 1 × le bouquet | **1,00 €** |
| ☐ Oignon rouge | 15 g | 1 × la pièce | **0,35 €** |
| ☐ Oignons | 130 g | ≈ 130 g | **0,23 €** |
| ☐ Patate douce | 120 g | ≈ 120 g | **0,35 €** |
| ☐ Poire | 1 poire | ≈ 1 poire | **0,39 €** |
| ☐ Poivrons | 320 g | 3 × la pièce (≈150 g) | **3,00 €** |
| ☐ Pomme | 1 pomme | ≈ 1 pomme | **0,38 €** |
| ☐ Pommes de terre | 280 g | ≈ 280 g | **0,39 €** |
| ☐ Pousses d'épinards | 300 g | 3 × sachet 125 g | **4,80 €** |
| ☐ Radis | 160 g | 1 × la botte | **1,20 €** |
| ☐ Salade verte | 180 g | 1 × la pièce | **1,10 €** |
| ☐ Tomates | 160 g | ≈ 160 g | **0,51 €** |
| ☐ Tomates cerises | 150 g | 1 × barquette 250 g | **1,90 €** |

| ☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Blanc de poulet cuit en tranches | 70 g | 1 × barquette 150 g | **2,60 €** |
| ☐ Crevettes cuites décortiquées | 280 g | 2 × barquette 200 g | **9,00 €** |
| ☐ Cuisses de poulet sans peau | 150 g | ≈ 150 g | **1,03 €** |
| ☐ Escalopes de dinde | 140 g | ≈ 140 g | **1,54 €** |
| ☐ Filets de poulet | 150 g | ≈ 150 g | **1,88 €** |
| ☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) | 160 g | 1 × 4 tranches (160 g) | **2,30 €** |
| ☐ Steak haché 5 % MG | 245 g | 1 × barquette 4 × 100 g | **4,90 €** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Œufs plein air | 13 œufs | 2 × boîte de 12 | **7,20 €** |

| ☐ CRÈMERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Blancs d'œufs liquides | 180 g | 1 × bouteille 1 L | **5,20 €** |
| ☐ Cottage cheese | 200 g | 1 × pot 200 g | **1,60 €** |
| ☐ Feta AOP | 35 g | 1 × bloc 200 g | **2,60 €** |
| ☐ Fromage blanc 0 % | 550 g | 1 × pot 1 kg | **2,40 €** |
| ☐ Houmous | 40 g | 1 × pot 200 g | **1,90 €** |
| ☐ Lait de soja sans sucre | 320 g | 1 × brique 1 L | **1,50 €** |
| ☐ Mozzarella light | 60 g | 1 × boule 125 g | **1,10 €** |
| ☐ Parmesan | 20 g | 1 × sachet râpé 100 g | **2,60 €** |
| ☐ Skyr nature 0 % | 680 g | 2 × pot 450 g | **4,40 €** |
| ☐ Tofu nature ferme | 200 g | 1 × bloc 200 g | **1,90 €** |

| ☐ ÉPICERIE | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Amandes | 20 g | 1 × sachet 200 g | **3,40 €** |
| ☐ Cerneaux de noix | 10 g | 1 × sachet 125 g | **2,90 €** |
| ☐ Flocons d'avoine | 125 g | 1 × paquet 500 g | **1,30 €** |
| ☐ Galettes de riz soufflé | 40 g | 1 × paquet 130 g | **1,30 €** |
| ☐ Lait de coco allégé | 40 g | 1 × brique 400 ml | **1,80 €** |
| ☐ Lentilles cuites (boîte, égouttées) | 150 g | 1 × boîte 400 g (265 g égouttés) | **1,10 €** |
| ☐ Maquereau au naturel (boîte) | 100 g | 1 × boîte 120 g | **1,90 €** |
| ☐ Pain complet | 260 g | 1 × pain de mie complet 500 g | **1,90 €** |
| ☐ Pois chiches (conserve, égouttés) | 240 g | 1 × boîte 400 g (265 g égoutté) | **0,95 €** |
| ☐ Pâtes de lentilles corail (crues) | 60 g | 1 × paquet 250 g | **1,99 €** |
| ☐ Quinoa (cru) | 85 g | 1 × paquet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Riz basmati (cru) | 120 g | 1 × paquet 1 kg | **2,80 €** |
| ☐ Thon au naturel (égoutté) | 156 g | 2 × boîte 140 g (104 g égoutté) | **3,60 €** |
| ☐ Tomates concassées | 300 g | 1 × boîte 400 g | **0,85 €** |

| ☐ SURGELÉS | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Ananas en morceaux | 100 g | 1 × sachet 500 g | **2,70 €** |
| ☐ Brocoli en fleurettes | 300 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Dos de cabillaud | 180 g | 1 × sachet 400 g | **6,50 €** |
| ☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés | 220 g | 1 × sachet 500 g | **3,20 €** |
| ☐ Haricots verts extra-fins | 150 g | 1 × sachet 1 kg | **2,20 €** |
| ☐ Petits pois | 50 g | 1 × sachet 1 kg | **2,30 €** |
| ☐ Poêlée de légumes nature | 450 g | 1 × sachet 1 kg | **2,60 €** |
| ☐ Riz de chou-fleur | 250 g | 1 × sachet 600 g | **2,50 €** |

# PARTIE 5 — MON CARNET DE DÉCOUVERTES

*Note ce que tu as aimé : c'est comme ça que tu construis TA façon de manger.*

## Le défi #NutritionDecodee

Chaque jour, coche les missions réussies. Poste tes plus belles assiettes avec #NutritionDecodee et débloque tes badges !

| | | |
|---|---|---|
| **DÉCOUVREUR(SE)**<br>1 semaine découverte terminée | **ARC-EN-CIEL**<br>Les 5 couleurs dans une semaine | **HYDRATÉ(E)**<br>21 jours à 1,5 L d'eau |
| **30 PLANTES**<br>30 végétaux différents en une semaine | **DÉCODEUR(SE)**<br>Les 7 semaines découverte testées | **INSPIRANT(E)**<br>7 assiettes partagées avec #NutritionDecodee |

| SEMAINE 1 | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 fruits et légumes | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1,5 L d'eau | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Des protéines à chaque repas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zéro soda / boisson sucrée | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 min de marche | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 repas végétal | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| J'ai photographié mon assiette | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



**« Comprendre ce que tu manges, c'est reprendre le pouvoir sur ton assiette. »**

| SEMAINE 2 | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 fruits et légumes | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1,5 L d'eau | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Des protéines à chaque repas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zéro soda / boisson sucrée | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 min de marche | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 repas végétal | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| J'ai photographié mon assiette | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| SEMAINE 3 | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 fruits et légumes | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1,5 L d'eau | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Des protéines à chaque repas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zéro soda / boisson sucrée | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 min de marche | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 repas végétal | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| J'ai photographié mon assiette | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| SEMAINE 4 | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 fruits et légumes | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1,5 L d'eau | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Des protéines à chaque repas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zéro soda / boisson sucrée | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 min de marche | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 repas végétal | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| J'ai photographié mon assiette | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| SEMAINE 5 | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 fruits et légumes | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1,5 L d'eau | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Des protéines à chaque repas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zéro soda / boisson sucrée | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 min de marche | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 repas végétal | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| J'ai photographié mon assiette | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| SEMAINE 6 | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 fruits et légumes | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1,5 L d'eau | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Des protéines à chaque repas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zéro soda / boisson sucrée | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 min de marche | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 repas végétal | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| J'ai photographié mon assiette | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| SEMAINE 7 | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 fruits et légumes | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1,5 L d'eau | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Des protéines à chaque repas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zéro soda / boisson sucrée | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 min de marche | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 repas végétal | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| J'ai photographié mon assiette | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Mes 7 semaines

| Semaine | Ce que j'ai aimé | Ce que je n'ai pas aimé | Ce que je garde |
|---|---|---|---|
| ⚖️ 1. L'équilibre au quotidien | | | |
| 🥙 2. La méditerranéenne | | | |
| 🍸 3. La flexitarienne | | | |
| 🥚 4. La végétarienne | | | |
| 🍗 5. Plus de protéines | | | |
| 💶 6. Manger équilibré avec un petit budget | | | |
| ⏱️ 7. Simple et rapide | | | |

💜 ✨ 💪

« Il n'y a pas d'aliment interdit, seulement des fréquences et des quantités. »

## Mes recettes préférées

| Recette | Semaine | Note /5 |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

### Ma façon de manger

Après tes découvertes, écris en 3 lignes TA façon de manger idéale (par exemple : « base méditerranéenne, 3 repas végétariens par semaine, repas rapides en semaine »). C'est elle que tu garderas.

.....

.....

.....

💜 ✨ 💪

« Ton corps est ta maison : nourris-le avec soin. »

## Mon planning de menus (à imprimer)

| | Petit-déjeuner | Déjeuner | Collation | Dîner |
|---|---|---|---|---|
| **Lundi** | | | | |
| **Mardi** | | | | |
| **Mercredi** | | | | |
| **Jeudi** | | | | |
| **Vendredi** | | | | |
| **Samedi** | | | | |
| **Dimanche** | | | | |

💜 ✨ 💪

« La meilleure alimentation est celle que tu peux garder toute ta vie. »

## Ma liste de courses (à imprimer)

| Fruits & légumes | Viandes, poissons, œufs | Crèmerie |
|---|---|---|
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| **Épicerie** | **Surgelés** | **Placard** |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |
| ☐ ..... | ☐ ..... | ☐ ..... |



« Petit changement, grande différence. »