SÈCHE EXPRESS

42 JOURS POUR SCULPTER TON CORPS



LES MEILLEURS EXERCICES EN SALLE OU À LA MAISON

+ DE 30 RECETTES PROTÉINÉES

BRÛLE LE GRAS • GARDE LE MUSCLE • DESSINE TA SILHOUETTE

POUR ELLE ET POUR LUI

MENUS ADAPTÉS À TON POIDS

MENTIONS LÉGALES

L'ouvrage SÈCHE EXPRESS — 42 jours pour sculpter ton corps 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, avec un coach sportif.

Ce programme donne des conseils généraux. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. Il s'adresse aux adultes en bonne santé. Il est déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement, en cas de diabète traité, de maladie cardiaque, rénale ou d'antécédents de troubles du comportement alimentaire. Demande l'avis de ton médecin avant de commencer.

Valeurs nutritionnelles calculées d'après la table CIQUAL (ANSES), arrondies. Prix : estimations moyennes en supermarché en France en 2026. Les résultats varient d'une personne à l'autre.

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



SOMMAIRE

Comprendre · S'entraîner · Manger · Tenir

Bienvenue dans ta sèche 5

Pourquoi les régimes classiques échouent 6

PARTIE 1 — LA MÉTHODE SÈCHE 7

Les 5 règles d'une sèche réussie 7

Protéines, glucides, lipides : le rôle de chacun 8

Tes chiffres : calories, protéines et coefficient 9

Combien de protéines dans tes repas ? 10

Calcule tes besoins toi-même 13

Le carb cycling expliqué 14

Journée type FEMME (60 kg, jour d'entraînement) 15

Journée type HOMME (85 kg, jour d'entraînement) 16

Gérer la faim et les fringales 17

Les protéines au meilleur prix 18

Les aliments les plus riches en protéines 19

Le guide de la whey 21

Le NEAT : les calories invisibles 23

Eau, sommeil, stress : le trio oublié 24

Cortisol, ghréline : pourquoi le stress et le manque de sommeil font stocker 25

Ventre gonflé, rétention d'eau, balance qui fait le yoyo 26

Récupérer plus vite : courbatures et aliments anti-inflammatoires 29

Compléments : ce qui marche (et ce qui est inutile) 31

Suppléments avancés : créatine, carnitine, BCAA, berbérine… 33

Peptides et « biohacking » : ce qu'il faut savoir 35

Resto, fast-food, apéro : survivre en sèche 37

J'ai craqué : le plan de rattrapage 38

Déjouer les pièges du supermarché 39

Plateau : que faire ? 41

Suivre ta sèche comme un pro 42

Le meal prep du dimanche 43

PARTIE 2 — TES 6 SEMAINES 44

Le programme d'entraînement 44

Pourquoi la musculation est reine en sèche 45

Cardio : LISS ou HIIT ? 46

S'entraîner avec son cycle menstruel 47

Sèche après 40 ans et à la ménopause 48
BONUS — La version salle de sport 49
Ton test de forme : jour 1, semaine 3, semaine 6 51
PHASE 1 — DÉCLENCHER 52
SEMAINE 1 — DÉCLENCHER 52
SEMAINE 2 — INSTALLER 67
SEMAINE 3 — ACCÉLÉRER 81
PHASE 2 — SCULPTER 95
SEMAINE 4 — SCULPTER 95
SEMAINE 5 — AFFINER 109
SEMAINE 6 — RÉVÉLER 123
Après la semaine 6 : la sortie de sèche 137
BONUS — Le kit de survie : 7 jours sans cuisine 138

PARTIE 3 — LES RECETTES PROTÉINÉES 142

Petits-déjeuners protéinés 142
Déjeuners & bowls 151
Dîners légers 164
Collations protéinées 173
15 snacks protéinés à moins de 150 kcal 177

PARTIE 4 — LES FICHES EXERCICES 178

Mal au genou, au dos ou à l'épaule ? Les alternatives 194
Les étirements 196

PARTIE 5 — TON CARNET DE SÈCHE 201

Le défi des 42 jours 201
Mes pesées et ma moyenne de la semaine 204
Mes séances 204
Mon test de forme 205
Mes photos 206



Bienvenue dans ta sèche

Tu as déjà perdu du poids, ou tu es déjà sportif ou sportive, mais tu veux aller plus loin : un ventre plus plat, des bras dessinés, des fessiers fermes. C'est exactement ça, une sèche : garder (et même construire) ton muscle pendant que tu perds le gras qui le recouvre.

Ce programme de 6 semaines est intense mais réaliste. Pas de jus détox, pas de brûleurs de graisse, pas de régime à 800 calories. Juste ce qui marche vraiment, prouvé par la science et par des milliers de transformations : des protéines à chaque repas, des glucides placés au bon moment, 4 séances de renforcement par semaine et beaucoup de pas au quotidien.

« La sèche, ce n'est pas manger moins. C'est manger mieux, au bon moment, et s'entraîner plus intelligemment. »

6 semaines	**4** séances par semaine	**5** repas calculés par jour
≈ 130 g de protéines par jour	**35** recettes protéinées	**31 + 14** exercices et étirements

Ce que tu vas vivre

- **Semaines 1 à 3 :** tu installes le rythme, ton corps apprend à puiser dans ses réserves.
- **Semaines 4 à 6 :** les séances s'intensifient, la définition apparaît (ventre, bras, fessiers).
- **Après :** la sortie de sèche pour garder tes résultats sans effet yo-yo.



Pourquoi les régimes classiques échouent

Tu as peut-être déjà essayé : 1 000 calories par jour, 1 heure de cardio tous les matins, zéro féculent. Les premières semaines, la balance descend vite… puis tout se bloque, tu es épuisé(e), tu craques, et tu reprends tout. Ce n'est pas un manque de volonté : c'est la méthode qui est mauvaise.

La méthode classique	Ce qui se passe dans ton corps	La méthode SÈCHE EXPRESS
Manger très peu (moins de 1 200 kcal)	Ton corps puise dans tes muscles, ralentit ta dépense et augmente ta faim	Déficit modéré de 15 à 20 %
Supprimer les glucides	Fatigue, séances ratées, envies de sucre, craquages	Glucides placés les jours d'entraînement (carb cycling)
Cardio à outrance	Beaucoup de fatigue pour peu de calories, faim accrue, muscle perdu	4 séances de musculation + marche au quotidien
Peu de protéines	Perte de muscle : tu maigris mais tu « ramollis »	Environ 2 g de protéines par kilo
Tout arrêter d'un coup à la fin	Effet yo-yo : les kilos reviennent en quelques semaines	Sortie de sèche progressive

Notre promesse

Une méthode scientifique, personnalisable et bienveillante : perdre du gras tout en gardant, et même en sculptant, ton muscle. Sans supprimer aucun groupe d'aliments, sans te couper de ta vie sociale, et avec des résultats qui durent.

Pour qui est ce livre ?

- **Hommes et femmes** adultes, en bonne santé : les quantités s'adaptent à ton poids et à ton sexe.
- **Débutant(e)s** qui ont déjà un peu d'activité physique : les exercices ont une version facile.
- **Intermédiaires** qui veulent affiner leur silhouette après une perte de poids ou une prise de muscle.
- **Pas pour :** les personnes enceintes ou allaitantes, les moins de 18 ans, ou en cas de troubles du comportement alimentaire.



PARTIE 1 — LA MÉTHODE SÈCHE

Tout ce qu'il faut comprendre pour sécher sans perdre ton muscle.

Les 5 règles d'une sèche réussie

	La règle	Pourquoi
1	Un déficit modéré (15 à 20 %)	Assez pour perdre du gras, pas assez pour perdre du muscle ni ton énergie.
2	Environ 2 g de protéines par kilo	C'est le signal qui dit à ton corps de garder ses muscles. Et ça coupe la faim.
3	4 séances de renforcement par semaine	Sans muscu, une sèche fait maigrir… mais « ramollit ». Le muscle, c'est ce qui dessine.
4	8 000 à 10 000 pas par jour	Les calories « invisibles » du quotidien pèsent plus que ta séance de sport.
5	7 à 8 heures de sommeil	Moins de sommeil = plus de faim, moins de récupération, moins de muscle.

Les bons repères pendant ta sèche

- Une perte progressive : le repère sain est de 0,5 à 1 % de ton poids par semaine, pas plus. Les résultats varient d'une personne à l'autre.
- Un tour de taille qui diminue au fil des semaines.
- Une force qui se maintient ou progresse : c'est la preuve que tu gardes ton muscle.
- Des résultats plus visibles sur les photos que sur la balance.



Protéines, glucides, lipides : le rôle de chacun

Les protéines : ton bouclier anti-fonte musculaire

Quand tu es en déficit, ton corps cherche de l'énergie partout, y compris dans tes muscles. Les protéines lui envoient le signal inverse : « garde ce muscle ». Vise environ 1,8 à 2 g par kilo pour une femme, 2 à 2,2 g par kilo pour un homme, réparties sur 4 à 5 prises.

Les glucides : l'énergie de l'effort

Les glucides remplissent tes réserves de glycogène, le carburant de tes muscles pendant la séance. Quand tu en manges, ton corps sécrète de l'insuline, une hormone qui les fait entrer dans les cellules. L'insuline n'est pas ton ennemie : elle aide aussi à nourrir le muscle après l'effort. Ce qui compte, c'est la quantité totale et le moment : plus autour des séances, moins les jours de repos. Préfère les glucides riches en fibres (avoine, légumineuses, céréales complètes, patate douce) : ils rassasient plus longtemps.

Les lipides : le carburant de tes hormones

Les graisses servent à fabriquer tes hormones (dont les hormones sexuelles), à absorber les vitamines A, D, E, K et à protéger ton cerveau. Ne descends jamais sous 0,7 g de lipides par kilo et par jour (environ 45 g pour 65 kg). Choisis surtout huile d'olive et de colza, avocat, oléagineux, poissons gras et œufs.

Spécial femmes

- Des lipides trop bas ou un déficit trop fort peuvent dérégler, voire arrêter, les règles : c'est un signal d'alarme, pas une réussite.
- Si ton cycle devient irrégulier pendant la sèche, remonte tes calories d'un niveau et parles-en à ton médecin.
- La contraception hormonale peut modifier la rétention d'eau : fie-toi à la tendance sur plusieurs semaines.



2 litres minimum

Une gourde avant midi, une avant 18 h. + 500 ml par séance.

Tes chiffres : calories, protéines et coefficient

Les menus sont écrits pour une femme de 65 kg. Repère ton coefficient dans le tableau et multiplie toutes les quantités (sauf les légumes, à volonté). Tes calories et tes protéines s'ajustent automatiquement.

Ton poids	Femme ×	kcal entraîn. / repos	Protéines	Homme ×	kcal entraîn. / repos	Protéines
50 kg	× 0,85	1320 / 1150	111 g	× 1,00	1550 / 1350	130 g
55 kg	× 0,90	1390 / 1220	117 g	× 1,05	1630 / 1420	137 g
60 kg	× 0,95	1470 / 1290	124 g	× 1,10	1700 / 1490	143 g
65 kg	× 1,00	1550 / 1350	130 g	× 1,15	1780 / 1560	150 g
70 kg	× 1,05	1630 / 1420	137 g	× 1,20	1860 / 1630	156 g
75 kg	× 1,10	1700 / 1490	143 g	× 1,25	1930 / 1690	163 g
80 kg	× 1,15	1780 / 1560	150 g	× 1,30	2010 / 1760	169 g
90 kg	× 1,25	1930 / 1690	163 g	× 1,40	2170 / 1900	182 g
100 kg	× 1,30	2010 / 1760	169 g	× 1,45	2240 / 1960	189 g
110 kg	× 1,40	2170 / 1900	182 g	× 1,55	2400 / 2100	202 g

Exemple

Tu es une femme de 75 kg : coefficient × 1,10. Dans le menu, 150 g de poulet deviennent 165 g, 45 g de flocons d'avoine deviennent 50 g. Les légumes ne changent pas.

Sécurité

Ne descends pas sous 1 200 kcal (femme) ou 1 500 kcal (homme). Si tu perds plus de 1 % de ton poids par semaine pendant 2 semaines, ou si tu es épuisé(e), ajoute 0,1 à ton coefficient.



Combien de protéines dans tes repas ?

En sèche, les protéines sont ta meilleure alliée : elles rassasient, elles protègent ton muscle pendant que tu perds du gras, et ton corps dépense plus d'énergie à les digérer. La règle : 1,8 à 2 g de protéines par kilo de poids de corps et par jour.

Ton poids	Protéines par jour	Par repas (petit-déj, déjeuner, dîner)	Par collation
50 kg	90 à 100 g	20 à 25 g	10 g
55 kg	100 à 110 g	25 à 30 g	10 à 15 g
60 kg	110 à 120 g	30 g	15 g
65 kg	115 à 130 g	30 g	15 g
70 kg	125 à 140 g	30 à 35 g	15 g
75 kg	135 à 150 g	35 à 40 g	15 à 20 g
80 kg	145 à 160 g	35 à 40 g	15 à 20 g
90 kg	160 à 180 g	40 à 45 g	20 g
100 kg	180 à 200 g	45 à 50 g	20 à 25 g
110 kg	200 à 220 g	50 à 55 g	25 g

⚖ Tu as beaucoup de poids à perdre ?

Au-delà de 90 kg, calcule sur ton poids visé plutôt que sur ton poids actuel. Exemple : tu pèses 100 kg et tu vises 80 kg : 1,8 à 2 g × 80 = 145 à 160 g de protéines par jour.

☑ Et dans les menus du livre ?

Tu n'as rien à calculer : les menus apportent environ 130 g de protéines par jour pour 65 kg (≈ 2 g/kg). Quand tu appliques ton coefficient, tes protéines s'ajustent toutes seules. Ce tableau te sert surtout à vérifier, à composer tes propres repas ou à remplacer un aliment.

Combien d'aliment pour 25 g de protéines ?

25 g de protéines, c'est à peu près ce qu'il te faut à chaque repas principal. Voici la quantité de chaque aliment qui les apporte (poids cru pour les viandes et poissons).

Protéines animales	Pour 25 g de protéines	Protéines végétales	Pour 25 g de protéines
Blanc de poulet ou de dinde	110 g	Tofu ferme nature	190 g
Steak haché 5 %	120 g	Tofu fumé	155 g
Cabillaud, colin	140 g	Edamame	225 g
Saumon	125 g	Lentilles (sèches)	105 g (≈ 300 g cuites)
Thon au naturel (égoutté)	95 g (1 boîte)	Pâtes de lentilles (crues)	100 g
Crevettes cuites	120 g	Pois chiches (égouttés)	310 g
Œufs	4 œufs	Haricots rouges (égouttés)	310 g
Blancs d'œufs liquides	240 ml	Lait de soja	760 ml
Jambon blanc ou de poulet	120 g (3 tranches)	Houmous	355 g (trop gras seul)
Skyr, cottage cheese	225 g	Quinoa (cru)	180 g (trop de glucides seul)
Fromage blanc 0 %	335 g	Amandes	120 g (trop caloriques seules)

Protéines animales ou végétales ?

- **Les protéines animales** (viande, poisson, œufs, laitages) sont complètes et très bien digérées : 25 g suffisent par repas.
- **Les protéines végétales** sont un peu moins bien utilisées par le muscle : compte 10 à 20 % de plus (30 g au lieu de 25 g).
- **Associe-les :** légumineuses + céréales (lentilles + riz, pois chiches + quinoa, haricots rouges + maïs) pour des protéines complètes.
- **Attention aux glucides :** lentilles, pois chiches et quinoa apportent aussi beaucoup de glucides. Les jours de repos, préfère le tofu, le tempeh, l'edamame ou les laitages.
- **Tu es végétarien(ne) ?** œufs, skyr, fromage blanc et cottage cheese font très bien le travail ; complète avec tofu et légumineuses.

Exemple : remplacer une protéine

Tu n'aimes pas le poulet ? 150 g de poulet = 35 g de protéines. Remplace-le par 150 g de dinde, 170 g de steak haché 5 %, ou 270 g de tofu ferme. Même quantité de protéines, même effet sur ta sèche.



Calcule tes besoins toi-même

Le tableau précédent suffit pour démarrer. Mais si tu veux comprendre d'où viennent les chiffres, voici le calcul complet, en 3 étapes.

Étape 1 — Ton métabolisme de base (formule de Mifflin-St Jeor)

- **Femme :** (10 × poids en kg) + (6,25 × taille en cm) − (5 × âge) − 161
- **Homme :** (10 × poids en kg) + (6,25 × taille en cm) − (5 × âge) + 5

Étape 2 — Ta dépense totale (TDEE)

Ton quotidien (avec les 4 séances du programme)	Multiplie par
Travail assis, peu de pas en dehors du sport	× 1,4
Travail assis mais 8 000 à 10 000 pas par jour	× 1,55
Métier debout ou physique	× 1,7

Étape 3 — Ton déficit

Retire 15 % (sèche douce, idéale si tu as peu à perdre) à 20 % (sèche standard). Puis compare avec le tableau des coefficients : prends le coefficient qui donne la moyenne la plus proche de ton résultat.

	Exemple FEMME	Exemple HOMME
Profil	35 ans, 1,65 m, 68 kg, bureau + 9 000 pas	32 ans, 1,80 m, 85 kg, bureau + 9 000 pas
Métabolisme de base	680 + 1 031 − 175 − 161 = 1 375 kcal	850 + 1 125 − 160 + 5 = 1 820 kcal
Dépense totale (× 1,55)	≈ 2 130 kcal	≈ 2 820 kcal
Objectif sèche (− 20 %)	≈ 1 700 kcal par jour en moyenne	≈ 2 260 kcal par jour en moyenne
Protéines	68 × 2 = ≈ 135 g	85 × 2,1 = ≈ 180 g

Ces chiffres sont un point de départ

Aucune formule n'est parfaite. Suis ta moyenne de poids pendant 2 semaines : si tu perds entre 0,5 et 1 % de ton poids par semaine, c'est le bon niveau. Sinon, ajuste de 100 à 150 kcal.

Le carb cycling expliqué

Le principe est simple : les glucides sont le carburant de tes séances. On les place donc surtout les jours d'entraînement, et on les réduit les jours de repos. Les protéines, elles, restent hautes tous les jours.

	Jour d'ENTRAÎNEMENT	Jour de REPOS
Quand ?	Lundi, mardi, jeudi, vendredi	Mercredi, samedi, dimanche
Calories (base 65 kg)	≈ 1 550 à 1 650 kcal	≈ 1 300 à 1 420 kcal
Protéines	≈ 130 g	≈ 130 g
Glucides	Riz, quinoa, patate douce, pâtes de lentilles au déjeuner et au dîner	Surtout légumes, un peu de pain complet ; féculents réduits
Collation n°2	Pré-training : banane, tartine + miel	Fruit + amandes, crudités + houmous

Pourquoi ça marche ?

Tu as de l'énergie quand tu en as besoin (séances plus intenses = plus de muscle), et un déficit plus marqué quand tu dépenses moins. Sur la semaine, le déficit total est le même, mais tu te sens mieux et tu t'entraînes mieux.

Et la leptine dans tout ça ?

La leptine est l'hormone de la satiété, fabriquée par ta graisse. Quand tu restes longtemps en déficit, elle baisse : tu as plus faim et ton corps économise l'énergie. Les jours plus riches en glucides aident à limiter cette baisse et, surtout, te redonnent de l'énergie pour t'entraîner. Ce n'est pas magique, mais c'est une vraie aide pour tenir 6 semaines.



Journée type FEMME (60 kg, jour d'entraînement)

Les repas du lundi de la semaine 1, avec le coefficient d'une femme de 60 kg.

Total : 1515 kcal · 129 g protéines · 160 g glucides · 35 g lipides · 25 g fibres					
Petit-déjeuner	**Protein oats cacao-banane (sans poudre)** 45 g flocons d'avoine · 160 g skyr nature 0 % · 95 g lait demi-écrémé · 5 g cacao en poudre non sucré · 55 g banane	**372**	**28 g**	48 g	6 g
Déjeuner	**Bowl poulet shawarma, quinoa & sauce blanche** 140 g filets de poulet · 50 g quinoa (cru) · 80 g chou rouge · 80 g concombre · 80 g tomates · 50 g fromage blanc 0 % · 10 g citron	**403**	**45 g**	39 g	6 g
Collation	**Yogurt bark fruits rouges & chocolat** 160 g skyr nature 0 % · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g chocolat noir 70 %	**151**	**19 g**	11 g	2 g
Collation 2	**Pré-training : 1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 105 g banane · 10 g beurre de cacahuète 100 %	**151**	**4 g**	22 g	5 g
Dîner	**Saumon laqué soja-miel, brocoli & riz** 120 g pavés de saumon · 200 g brocoli en fleurettes · 40 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g miel	**439**	**33 g**	40 g	16 g

Spécial femmes : la densité en micronutriments

- **Fer :** les règles augmentent les besoins. Viande rouge maigre 1 à 2 fois par semaine, lentilles, épinards + un fruit riche en vitamine C (kiwi, orange) au même repas.
- **Calcium :** skyr, fromage blanc, cottage cheese, sardines avec arêtes : au moins 2 à 3 portions par jour.
- **Vitamine D :** souvent basse en hiver : poissons gras, œufs, et dosage par ton médecin.
- **Iode et oméga-3 :** poissons et fruits de mer 2 fois par semaine, sel iodé.
- **Folates :** légumes verts, légumineuses : indispensables, surtout si tu envisages une grossesse.



Meal prep

1 h 15 le dimanche = 4 jours de repas prêts et zéro craquage.

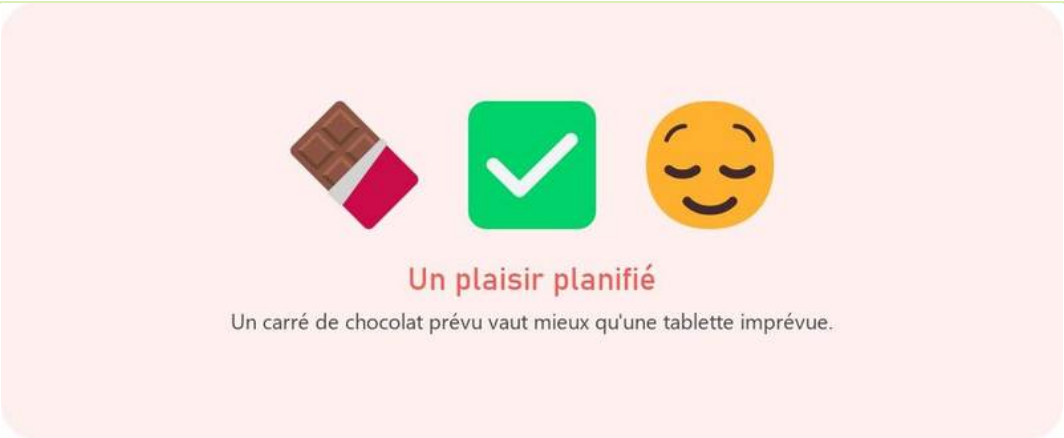
Journée type HOMME (85 kg, jour d'entraînement)

Les mêmes repas, avec le coefficient d'un homme de 85 kg : plus de calories et de protéines.

Total : 2106 kcal · 180 g protéines · 222 g glucides · 50 g lipides · 32 g fibres					
Petit-déjeuner	**Protein oats cacao-banane (sans poudre)** 60 g flocons d'avoine · 230 g skyr nature 0 % · 135 g lait demi-écrémé · 5 g cacao en poudre non sucré · 80 g banane	**528**	**40 g**	69 g	8 g
Déjeuner	**Bowl poulet shawarma, quinoa & sauce blanche** 200 g filets de poulet · 70 g quinoa (cru) · 80 g chou rouge · 80 g concombre · 80 g tomates · 70 g fromage blanc 0 % · 10 g citron	**551**	**63 g**	52 g	8 g
Collation	**Yogurt bark fruits rouges & chocolat** 230 g skyr nature 0 % · 70 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g chocolat noir 70 %	**214**	**26 g**	16 g	3 g
Collation 2	**Pré-training : 1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 150 g banane · 15 g beurre de cacahuète 100 %	**215**	**5 g**	32 g	7 g
Dîner	**Saumon laqué soja-miel, brocoli & riz** 170 g pavés de saumon · 200 g brocoli en fleurettes · 55 g riz basmati (cru) · 15 g sauce soja salée · 5 g miel	**599**	**45 g**	54 g	22 g

Spécial hommes

- Tes besoins plus élevés viennent surtout des féculents et des protéines : ne force pas sur les graisses pour « compléter ».
- Si la faim est trop forte, ajoute d'abord des légumes et une source de protéines maigre (blancs d'œufs, skyr, poulet).
- Alcool : 1 bière = environ 150 kcal et moins de récupération. Garde-le pour un seul moment dans la semaine.



Gérer la faim et les fringales

Avoir un peu faim avant les repas est normal en sèche. Avoir faim tout le temps, non. Voici les astuces qui marchent.

Astuce	Pourquoi ça marche
Protéines à chaque repas (25 à 40 g)	Ce sont les nutriments les plus rassasiants.
Commence le repas par les légumes	Beaucoup de volume dans l'estomac pour très peu de calories.
30 g de fibres par jour	Légumes, fruits entiers, légumineuses, avoine : elles ralentissent la digestion.
Un grand verre d'eau avant de manger	La soif se déguise souvent en faim.
Des aliments « volumineux »	Soupe, salade, popcorn nature, fruits rouges, pastèque : beaucoup à manger, peu de calories.
Manger lentement, sans écran	La satiété met 20 minutes à arriver jusqu'au cerveau.
Café, thé, eau pétillante	Ils coupent un peu la faim entre les repas.
Dormir 7 à 8 heures	Le manque de sommeil augmente l'hormone de la faim le lendemain.

Fringale de sucre ? Le plan en 4 étapes

- Bois un grand verre d'eau et attends 10 minutes.
- Si l'envie reste, prends une option sucrée et protéinée : yogurt bark, mug cake, skyr + cannelle, fruit + amandes.
- Toujours là ? 2 carrés de chocolat noir, assis(e), savourés lentement.
- Un craquage n'annule rien : reprends simplement au repas suivant, sans compenser en sautant un repas.



Les protéines au meilleur prix

Combien de grammes de protéines tu obtiens pour 1 € : la sèche n'a pas besoin d'être chère.

Aliment	Protéines / 100 g	Prix au kg	Protéines pour 1 €
Lentilles vertes (sèches)	24 g	4,20 €	57 g
Lentilles corail (sèches)	25 g	4,80 €	52 g
Flocons d'avoine	14 g	2,60 €	52 g
Lait demi-écrémé	3 g	1,05 €	31 g
Pâtes de lentilles corail (crues)	25 g	7,96 €	31 g
Fromage blanc 0 %	8 g	2,40 €	31 g
Œufs plein air	12 g	5,45 €	23 g
Skyr nature 0 %	11 g	4,89 €	22 g
Pois chiches (conserve, égouttés)	8 g	3,58 €	22 g
Lait de soja sans sucre	3 g	1,50 €	22 g
Filets de colin (lieu)	18 g	8,50 €	21 g
Haricots rouges (conserve, égouttés)	8 g	3,80 €	21 g
Escalopes de dinde	23 g	11,00 €	21 g
Blancs d'œufs liquides	10 g	5,20 €	20 g
Filets de poulet	23 g	12,50 €	18 g
Steak haché 5 % MG	21 g	12,25 €	17 g
Thon au naturel (égoutté)	26 g	17,31 €	15 g
Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	21 g	14,37 €	15 g
Cottage cheese	11 g	8,00 €	14 g
Tofu nature ferme	13 g	9,50 €	14 g

Les grands gagnants : lentilles, œufs, fromage blanc, blancs d'œufs, poulet et thon. Le saumon et les crevettes sont délicieux, mais gardons-les pour 1 à 2 repas par semaine.



Les aliments les plus riches en protéines

Pour atteindre environ 2 g de protéines par kilo, il faut savoir où elles se trouvent. Valeurs pour 100 g (produit cuit ou prêt à manger, arrondies d'après la table CIQUAL).

Famille	Aliment	Protéines / 100 g	Portion type	Protéines / portion
Viandes	Blanc de poulet ou de dinde cuit	30 g	130 g	39 g
Viandes	Steak haché 5 % cuit	26 g	100 g	26 g
Viandes	Jambon blanc ou de poulet dégraissé	21 g	2 tranches (80 g)	17 g
Viandes	Bresaola / viande des Grisons	32 g	40 g	13 g
Poissons	Thon au naturel	26 g	1 boîte (104 g)	27 g
Poissons	Cabillaud, colin cuit	23 g	150 g	35 g
Poissons	Saumon cuit	25 g	125 g	31 g
Poissons	Crevettes cuites	21 g	150 g	32 g
Poissons	Sardines en boîte	25 g	1 boîte (87 g)	22 g
Œufs	Œuf entier	12,5 g	2 œufs	14 g
Œufs	Blancs d'œufs	10,5 g	150 g (≈ 5 blancs)	16 g
Laitiers	Skyr / fromage blanc 0 %	8 à 11 g	170 g	14 à 19 g
Laitiers	Cottage cheese	11 g	150 g	17 g
Laitiers	Parmesan	33 g	20 g	7 g
Végétal	Tofu ferme	13 à 16 g	150 g	20 à 24 g
Végétal	Tempeh	19 g	100 g	19 g
Végétal	Seitan	25 g	100 g	25 g
Végétal	Lentilles cuites	9 g	200 g	18 g
Végétal	Pois chiches cuits	8 g	200 g	16 g
Végétal	Edamame	11 g	100 g	11 g
Végétal	Pâtes de lentilles (crues)	25 g	70 g	18 g

30 g de protéines, c'est…

Option	Dans l'assiette
Viande	100 g de blanc de poulet cuit (1 petite escalope)
Poisson	1 boîte de thon au naturel + 1 œuf
Petit-déjeuner	250 g de skyr + 10 amandes
Œufs	2 œufs + 150 g de blancs d'œufs
Végétarien	150 g de cottage cheese + 1 œuf + 1 tranche de pain complet
Vegan	200 g de tofu ferme, ou 150 g de tofu + 100 g d'edamame
Shaker	1 dose de whey (30 g de poudre) + 250 ml de lait demi-écrémé

À retenir

- Répartis tes protéines sur la journée : 25 à 40 g par repas, c'est mieux que tout le soir.
- Les protéines animales et le soja sont « complètes ». Pour les autres légumineuses, associe-les à des céréales (lentilles + riz).
- Au-delà de 2,2 g/kg, plus de protéines ne fait pas plus de muscle : le surplus est simplement utilisé comme énergie.



Le mètre ruban ne ment pas

En sèche, le tour de taille bouge souvent avant la balance.

Le guide de la whey

La whey (« lactosérum » en français) est la partie liquide du lait qui reste après la fabrication du fromage. On la filtre et on la sèche : on obtient une poudre très riche en protéines de qualité, digérée rapidement. Ce n'est ni un produit dopant ni un médicament : c'est un aliment, comme un fromage blanc en poudre.

Les différents types

Type	Protéines	Lactose	Prix	Pour qui ?
Whey concentrée	70 à 80 %	Un peu	€	Le meilleur rapport qualité-prix, si tu digères bien le lait
Whey isolat	85 à 90 %	Presque pas	€€	Intolérance légère au lactose, sèche stricte (moins de sucres et de graisses)
Whey hydrolysée	80 à 90 %	Presque pas	€€€	Digestion très rapide ; inutile pour la plupart des gens
Whey native	80 à 90 %	Peu	€€€	Filtrée directement à partir du lait, peu transformée
Caséine	80 %	Oui	€€	Digestion lente, pratique le soir en « crème » épaisse
Végétale (pois, riz, soja, mélange)	70 à 85 %	Aucun	€€	Vegan ou allergie au lait ; préfère un mélange pois + riz

Comment la choisir : lis l'étiquette

- **Protéines :** au moins 75 g pour 100 g (80 g et plus pour un isolat).
- **Sucres :** moins de 5 g pour 100 g.
- **Liste d'ingrédients courte :** protéine de lactosérum, arôme, édulcorant, émulsifiant. Méfie-toi des longues listes.
- **Attention aux protéines « gonflées » :** si la liste cite glycine, taurine ou glutamine juste après la protéine, la teneur réelle est plus faible qu'annoncé.
- **Label anti-dopage :** norme AFNOR NF V94-001, indispensable si tu fais de la compétition.
- **Prix :** compte environ 20 à 35 € le kilo pour une concentrée, 30 à 45 € pour un isolat. Plus cher ne veut pas dire meilleur.
- **Goût :** commence par un petit format, en vanille ou neutre : ça passe dans toutes les recettes.

Quand et combien ?

- **1 dose = 25 à 30 g de poudre,** soit environ 20 à 25 g de protéines et 110 kcal.
- **1 à 2 doses par jour maximum :** le reste de tes protéines doit venir de vrais aliments.

- **Le meilleur moment :** celui qui t'arrange ! Après la séance, au petit-déjeuner ou en collation : le total de la journée compte bien plus que l'horaire.
- **Avec de l'eau** (moins de calories) ou du lait (plus crémeux, + 8 g de protéines).

4 façons de l'utiliser

Recette	Comment
Shaker express	1 dose + 250 ml d'eau ou de lait froid, secoue 10 secondes.
Porridge protéiné	Ajoute ½ dose hors du feu dans tes flocons d'avoine cuits, mélange bien.
Pancakes	Remplace 20 g de flocons d'avoine par 1 dose de whey dans la pâte.
« Fluff » glacé	1 dose + 100 ml de lait + glaçons au mixeur pendant 2 minutes : texture de mousse glacée.

Bon à savoir

- Ce programme fonctionne SANS whey : tous les menus atteignent tes protéines avec de vrais aliments.
- La whey ne fait pas « gonfler » : sans entraînement lourd et sans surplus de calories, impossible de prendre du volume.
- Aux doses conseillées, elle ne fatigue pas les reins d'une personne en bonne santé. En cas de maladie rénale, avis médical obligatoire.



Le NEAT : les calories invisibles

Le NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis), ce sont toutes les calories que tu dépenses en dehors du sport : marcher, monter les escaliers, faire le ménage, jouer avec les enfants, rester debout. Chez certaines personnes, la différence de NEAT représente plusieurs centaines de calories par jour.

Activité (30 minutes, personne de 65 kg)	Calories dépensées
Marche à allure normale	≈ 110 kcal
Marche rapide	≈ 150 kcal
Monter les escaliers	≈ 250 kcal
Ménage, aspirateur	≈ 110 kcal
Jardinage	≈ 140 kcal
Rester debout (au lieu d'assis)	≈ +20 kcal
Danser dans le salon	≈ 150 kcal
Jouer avec les enfants (actif)	≈ 130 kcal

- Vise 8 000 pas les jours d'entraînement et 10 000 les jours de repos.
- Téléphone en marchant, escaliers plutôt qu'ascenseur, un arrêt de bus plus tôt.
- Mets un minuteur toutes les heures : 3 minutes debout ou à marcher.
- En sèche, le corps réduit spontanément le NEAT (on bouge moins sans s'en rendre compte) : c'est une des causes des plateaux.



Eau, sommeil, stress : le trio oublié

	Combien ?	Astuces
Eau	30 à 35 ml par kilo (≈ 2 L pour 65 kg), + 500 ml par séance	Une gourde de 1 L à finir avant midi, une autre avant 18 h.
Sommeil	7 à 8 heures	Même heure de coucher, écrans coupés 30 min avant, chambre fraîche.
Stress	Le gérer sans nourriture	Marche, respiration 4-7-8, appel d'un proche, douche chaude.
Café / thé	Jusqu'à 3 tasses avant 14 h	Le café 30 minutes avant la séance améliore légèrement la performance.



Cortisol, ghréline : pourquoi le stress et le manque de sommeil font stocker

Tu peux tout faire parfaitement dans l'assiette et stagner… à cause de tes nuits et de ton stress. Voici pourquoi.

Hormone	Son rôle	Ce qui la dérègle	Conséquence en sèche
Cortisol	Hormone du stress, utile à petite dose	Stress chronique, manque de sommeil, déficit trop fort, trop de cardio	Rétention d'eau, envies de sucre, fonte musculaire, gras abdominal plus tenace
Ghréline	Hormone de la faim	Nuits de moins de 6 heures	Jusqu'à 20 % d'appétit en plus le lendemain
Leptine	Hormone de la satiété	Manque de sommeil, déficit prolongé	Tu es moins vite rassasié(e)

Ton plan anti-cortisol

- Couche-toi à heure fixe, écrans coupés 30 minutes avant, chambre fraîche et sombre.
- Respiration 4-7-8 : inspire 4 secondes, bloque 7, expire 8. Répète 4 fois.
- Marche 20 minutes dehors chaque jour, idéalement à la lumière du matin.
- Pas plus de 2 séances intenses (HIIT) par semaine.
- Si tu dors mal plusieurs nuits de suite, ne baisse pas tes calories : attends que le sommeil revienne.



Ventre gonflé, rétention d'eau, balance qui fait le yoyo

« J'ai tout bien fait et j'ai pris 1 kg ce matin ! » Rassure-toi : ce n'est pas de la graisse. Pour stocker 1 kg de graisse, il faudrait manger environ 7 000 kcal de trop. Les variations d'un jour à l'autre, c'est de l'eau.

Pourquoi la balance varie de 1 à 2 kg d'un jour à l'autre

La cause	Ce qui se passe
Un repas salé	Le sodium retient l'eau pendant 1 à 3 jours.
Les glucides des jours d'entraînement	Chaque gramme de glycogène stocké dans tes muscles retient environ 3 g d'eau. C'est normal et utile.
Ton cycle	La semaine avant les règles, les hormones font retenir l'eau : 1 à 2 kg de plus, parfois.
La musculation	Un muscle qui se répare retient de l'eau, surtout au début d'un programme.
Le transit	Quelques centaines de grammes selon les jours.
Le stress et le manque de sommeil	Le cortisol fait retenir l'eau.

⚖ La règle d'or

Regarde la moyenne de ta semaine, jamais un seul matin. Et pèse-toi toujours dans les mêmes conditions : au réveil, après être passé(e) aux toilettes, avant de boire.

Le sel : c'est la quantité qui compte

Vise 5 g de sel par jour au maximum, soit une cuillère à café rase au total. Le piège : 70 à 80 % du sel que tu manges est déjà dans les produits industriels : pain, charcuterie, fromages, plats préparés, sauces, chips, bouillons cubes, sauce soja.

- **Remplace le sel par :** herbes fraîches, épices (paprika, cumin, curry), citron, ail, oignon, moutarde à l'ancienne.
- **Goûte avant de saler :** la plupart du temps, le plat n'en a pas besoin.
- **Lis les étiquettes :** plus de 1,5 g de sel pour 100 g, c'est un produit très salé.

Et le sel d'Himalaya ?

Le sel d'Himalaya, le sel gris et la fleur de sel sont plus agréables en goût et moins raffinés. Mais ils contiennent quand même 95 à 98 % de chlorure de sodium, et leurs minéraux en plus sont en quantité infime : ils ne font pas moins gonfler que le sel ordinaire. Prends celui que tu préfères, mais utilises-en peu. Bon à savoir : le sel iodé apporte de l'iode, utile à ta thyroïde. Si tu choisis un sel non iodé, mange du poisson et des laitages pour ton iode.

Le potassium, l'allié anti-gonflement

Le potassium aide ton corps à éliminer le sodium. On le trouve dans les légumes verts, les épinards, la banane, le kiwi, l'avocat, les pommes de terre, les patates douces et les légumineuses. Tes menus en sont riches.

Boire plus pour gonfler moins

C'est contre-intuitif : quand tu bois peu, ton corps retient l'eau. Vise 1,5 à 2,5 L par jour, plus les jours de séance et quand il fait chaud.

Contre le ventre gonflé

- Augmente les légumineuses et les fibres progressivement, et rince bien les légumineuses en conserve.
- Mange lentement et mâche bien : on avale moins d'air.
- Limite les boissons gazeuses, les chewing-gums et les édulcorants en « -itol » (sorbitol, maltitol…).
- Si tu es sensible, les crudités passent souvent mieux le midi que le soir.
- Marche 10 minutes après le repas : ça aide la digestion.

Les astuces anti-rétention

- **Marcher :** le mollet est la « pompe » qui fait remonter le sang et la lymphe. Tes 8 000 à 10 000 pas comptent aussi pour ça.
- **Jambes surélevées :** 10 minutes le soir, allongé(e), les jambes contre un mur.
- **Douche fraîche :** finis par un jet d'eau fraîche sur les jambes, des chevilles vers les cuisses.
- **Bouger régulièrement :** évite de rester des heures assis(e) ou debout sans bouger ; lève-toi toutes les heures.
- **Vêtements :** évite ce qui serre la taille et les jambes. Chaussettes de contention en voyage.



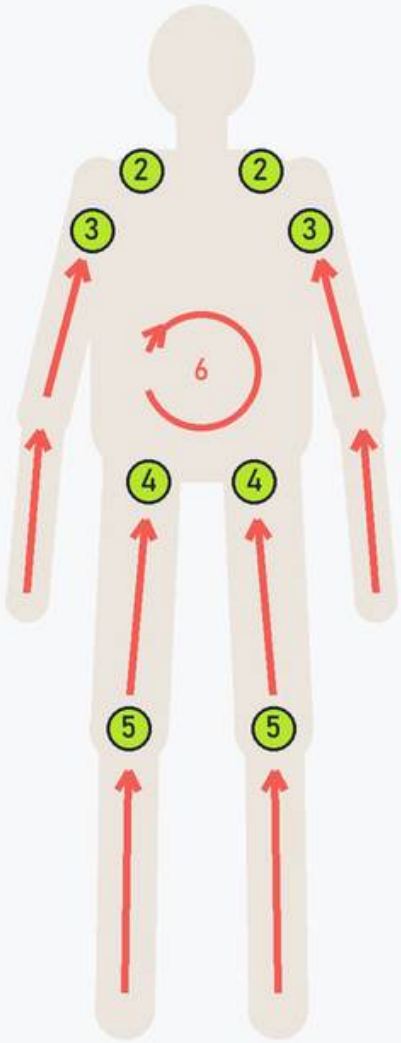
Le muscle se construit la nuit

7 à 8 heures de sommeil = meilleure récupération, moins de faim.

Le drainage lymphatique en automassage

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE EN AUTOMASSAGE

Toujours vers le haut, vers les zones de drainage · gestes lents · pression très légère



1 RESPIRE

5 grandes respirations avec le ventre : elles lancent la circulation de la lymphe.

2 CLAVICULES

Dans le creux au-dessus des clavicules : 10 petits cercles très doux.

3 AISSELLES

Paume à plat dans le creux de l'aisselle : 10 pressions légères vers le haut.

4 PLIS DE L'AINE

10 pressions légères, comme pour étirer la peau vers le ventre.

5 GENOUX, PUIS JAMBES

10 pressions derrière chaque genou. Puis mains en « brassard » : des chevilles vers les genoux, puis des genoux vers l'aine, 5 fois par jambe.

6 VENTRE

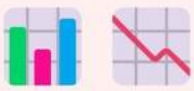
Grands cercles doux dans le sens des aiguilles d'une montre, 1 minute.

10 minutes, le soir, jambes surélevées ensuite : le moment idéal. Soulage les jambes lourdes et la sensation de gonflement ; ne fait pas fondre la graisse.

⚠ Précautions

- Pas d'automassage en cas de phlébite, de problème cardiaque, d'infection de la peau ou de cancer sans avis médical. Enceinte : demande d'abord à ta sage-femme ou à ton médecin.
- Consulte rapidement si un gonflement apparaît brutalement, si une seule jambe est gonflée ou douloureuse, ou si tu es essoufflé(e).





La moyenne, pas le chiffre

Compare la moyenne de tes pesées de la semaine, jamais deux matins.

Récupérer plus vite : courbatures et aliments anti-inflammatoires

Les courbatures sont des micro-lésions de tes fibres musculaires et une inflammation normale, qui durent 24 à 72 heures. Elles font partie des progrès : c'est en se réparant que le muscle se renforce. Le but n'est donc pas de les supprimer, mais d'éviter l'excès, de mieux dormir et de pouvoir enchaîner tes 4 séances de la semaine.

Les aliments de la récupération

Aliment	Pourquoi	Comment
Poissons gras (saumon, sardines, maquereau)	Oméga-3 : réduisent l'inflammation excessive	2 fois par semaine
Fruits rouges, myrtilles	Antioxydants	1 poignée par jour, frais ou surgelés
Jus de cerise acidulée (griotte)	Les études montrent moins de courbatures et une récupération plus rapide	Un petit verre (ou la dose du concentré) quelques jours autour des séances intenses
Curcuma + poivre noir	Anti-inflammatoire ; le poivre multiplie son absorption	Dans les currys, soupes, sauces
Gingembre	Réduit légèrement les douleurs musculaires	Environ 2 g par jour, frais râpé ou en infusion
Huile d'olive, huile de colza	Bonnes graisses et oméga-3	1 à 2 c. à soupe par jour
Noix, graines de lin et de chia	Oméga-3 végétaux	1 c. à soupe par jour
Légumes verts, thé vert, cacao	Antioxydants, magnésium	Tous les jours

Après ta séance

Dans les 2 heures qui suivent : 25 à 40 g de protéines, des glucides les jours d'entraînement et de l'eau. Tes menus le font déjà : c'est pour ça que les jours de séance ont plus de glucides.

Contre les courbatures

- **Bouge doucement :** marche, vélo léger, montée d'escaliers. Le repos total les fait durer plus longtemps.
- **Étirements doux :** ceux de fin de séance, sans forcer.
- **Chaleur :** douche ou bain chaud.
- **Rouleau de massage :** 5 minutes sur les zones courbaturées.

- **Sommeil :** c'est pendant la nuit que le muscle se répare. 7 à 8 heures.

❌ Les erreurs à éviter

- **Les anti-inflammatoires en médicament (ibuprofène…) contre les courbatures :** ils peuvent freiner l'adaptation du muscle et fatiguent l'estomac et les reins. À réserver à une vraie douleur, sur avis médical.
- **L'alcool :** il freine la fabrication de muscle et abîme la qualité du sommeil.
- **Sauter le repas après la séance :** ton muscle a besoin de protéines pour se réparer.
- **Dormir moins de 7 heures :** la récupération se fait la nuit.

⚠ À limiter : ce qui entretient l'inflammation

- Le sucre ajouté, les sodas et les jus sucrés
- Les produits ultra-transformés et les fritures
- La charcuterie
- L'alcool
- L'excès d'huiles de tournesol et de maïs (trop d'oméga-6)



Le volume qui cale

Légumes à volonté : beaucoup de volume, très peu de calories.

Compléments : ce qui marche (et ce qui est inutile)

Le marché des compléments pour la sèche est énorme… et la plupart ne servent à rien. Voici ce que disent vraiment les études.

Complément	Verdict	Ce qu'il faut savoir
Protéine en poudre (whey, végétale)	✅ Pratique	Ce n'est qu'un aliment riche en protéines. Utile si tu n'atteins pas tes 2 g/kg avec l'alimentation. Pas obligatoire : ce programme n'en utilise pas.
Créatine monohydrate	✅ Efficace	Le complément le plus étudié : aide à garder force et muscle. 3 à 5 g par jour. Peut faire prendre 1 kg d'eau (normal, dans le muscle).
Caféine	✅ Efficace	Améliore un peu la performance. Pas après 14 h pour protéger ton sommeil.
Vitamine D	✅ Si carence	Fréquente en hiver en France. À faire doser par ton médecin.
Oméga-3	🟡 Utile	Si tu manges peu de poissons gras. Pas d'effet « brûle-graisse ».
« Brûleurs de graisse »	❌ Inutile	Effet quasi nul, parfois risqué (stimulants puissants). Garde ton argent.
Thé détox, tisanes minceur	❌ Inutile	Diurétiques ou laxatifs : tu perds de l'eau, pas du gras.
L-carnitine, CLA, cétones de framboise	❌ Inutile	Aucune preuve sérieuse chez l'humain.

Quoi prendre, combien, quand ?

Complément	Dose conseillée	Quand	Pour qui
Whey ou protéine végétale	1 dose (25 à 30 g de protéines)	Quand un repas manque de protéines, ou après la séance	Si tu n'atteins pas tes protéines avec l'alimentation
Créatine monohydrate	3 à 5 g par jour, tous les jours	N'importe quand, avec un verre d'eau	Tous les sportifs, femmes comprises
Caféine	1 à 3 mg/kg (≈ 1 à 2 cafés)	30 à 60 min avant la séance, jamais après 14 h	Si tu la tolères bien

Vitamine D	Selon ton médecin (souvent 1 000 à 2 000 UI/j l'hiver)	Au cours d'un repas avec des lipides	Après dosage sanguin
Oméga-3 (EPA + DHA)	1 à 2 g par jour	Pendant un repas	Si tu manges moins de 2 poissons gras par semaine
Magnésium	300 mg par jour	Le soir	Si crampes, fatigue, stress (avis médical)

Important

Aucun complément ne remplace l'alimentation, le sommeil et l'entraînement. Choisis des marques qui affichent un label anti-dopage (norme AFNOR NF V94-001) et demande l'avis de ton médecin si tu prends un traitement, si tu es enceinte ou si tu as un problème de santé.



Suppléments avancés : créatine, carnitine, BCAA, berbérine…

Voici l'état des connaissances sur les compléments dont on parle le plus en sèche, classés du plus utile au moins utile.

Complément	Niveau de preuve	Effet réel	À savoir
Créatine monohydrate	★★★ Fort	Aide à garder force et muscle pendant le déficit.	3 à 5 g par jour. Sûre chez l'adulte en bonne santé. Peut ajouter 0,5 à 1 kg d'eau dans le muscle.
Caféine	★★★ Fort	Un peu plus d'énergie et de performance à l'entraînement.	Pas après 14 h. À éviter si hypertension, anxiété, grossesse.
Protéine en poudre	★★★ Fort	Aide à atteindre ses protéines, rien de plus.	Ce n'est qu'un aliment pratique (voir le guide de la whey).
Berbérine	★★ Moyen	Peut améliorer un peu la glycémie ; effet faible sur le poids.	Nombreuses interactions médicamenteuses, troubles digestifs. Déconseillée enceinte/allaitante. Avis médical obligatoire, surtout si diabète ou traitement.
Cannelle	★ Faible	Effet très modeste et variable sur la glycémie.	En cuisine, c'est parfait. En gélules : la cannelle « cassia » contient de la coumarine, toxique pour le foie à forte dose. Préfère la cannelle de Ceylan.
L-carnitine	★ Faible	Pas d'effet prouvé sur la perte de gras chez une personne en bonne santé.	Ton corps en fabrique assez. Inutile.
EAA / BCAA	★ Faible	Inutiles si tu manges assez de protéines (ce qui est le cas avec ce programme).	Les BCAA seuls sont moins efficaces qu'une vraie source de protéines. Garde ton argent.
« Brûleurs de graisse »	✗ Aucun	Effet quasi nul.	Souvent chargés en stimulants, parfois dangereux.

Notre conseil

Si tu ne devais en prendre qu'un seul : la créatine monohydrate. Pour tout le reste, l'assiette, les pas et le sommeil font 95 % du travail. Tout complément se prend avec l'accord de ton médecin si tu as un traitement ou un problème de santé.



Peptides et « biohacking » : ce qu'il faut savoir

Sur les réseaux, on entend de plus en plus parler de « peptides » pour sécher plus vite ou récupérer d'une blessure. Voici ce qu'il faut vraiment savoir avant de se laisser tenter.

C'est quoi, un peptide ?

Un peptide est une petite chaîne d'acides aminés (les briques des protéines). Ton corps en fabrique naturellement : l'insuline, par exemple, est une hormone peptidique. Certains peptides de synthèse sont de vrais médicaments, prescrits et contrôlés. D'autres sont vendus en ligne comme « produits de recherche », sans aucune autorisation pour l'être humain.

Produit	Ce qu'on en dit	Ce qu'on sait vraiment	Statut en France / Europe
AOD-9604 (fragment d'hormone de croissance)	« Brûle la graisse de façon ciblée »	Les essais chez l'humain n'ont pas montré de perte de poids significative ; le développement comme médicament a été abandonné.	Pas de médicament autorisé. Interdit par l'Agence mondiale antidopage.
BPC-157	« Répare tendons et articulations »	Quelques études chez l'animal ; quasiment aucune donnée fiable chez l'humain, sécurité à long terme inconnue.	Pas de médicament autorisé. Interdit par l'Agence mondiale antidopage.
TB-500 (thymosine bêta-4)	« Accélère la récupération »	Données surtout animales ; effets et risques chez l'humain mal connus.	Pas de médicament autorisé. Interdit par l'Agence mondiale antidopage.
Agonistes du GLP-1 (médicaments de l'obésité)	« La piqûre qui fait maigrir »	Vrais médicaments, efficaces dans l'obésité, avec des effets secondaires (digestifs, fonte musculaire si protéines insuffisantes…).	Uniquement sur ordonnance, pour des indications précises, avec suivi médical.

⚠ Pourquoi nous ne les recommandons pas

- Les produits achetés en ligne ne sont pas contrôlés : dosage réel, pureté et stérilité inconnus. Les analyses montrent régulièrement des flacons sous-dosés, contaminés ou contenant autre chose.
- S'injecter un produit non autorisé expose à des infections, des réactions allergiques et des effets à long terme inconnus.
- Ils sont interdits en compétition : un contrôle positif peut entraîner une suspension.
- Aucun d'eux n'est nécessaire pour réussir une sèche. Ce livre te donne tout ce qui fonctionne, sans risque.
- Si tu penses avoir besoin d'un traitement de l'obésité ou d'une prise en charge d'une blessure, parles-en à ton médecin : lui seul peut prescrire un médicament adapté.

Articulations qui souffrent en déficit : ce qui marche vraiment

En sèche, on récupère moins bien et les tendons peuvent être plus sensibles. Avant de chercher un produit miracle, applique ces règles :

- **Échauffement de 8 à 10 minutes** avec mobilité des épaules, hanches et genoux avant chaque séance.
- **Technique avant la charge :** un mouvement mal exécuté est la première cause de blessure.
- **Ne monte pas le volume trop vite :** suis la progression du programme, pas plus.
- **Assez de protéines et de vitamine C :** ils participent à la réparation des tendons (collagène).
- **Sommeil et jours de repos :** c'est là que les tissus se réparent.
- **Douleur qui dure plus de 7 jours, gonflement, douleur la nuit :** consulte un médecin ou un kinésithérapeute.



Resto, fast-food, apéro : survivre en sèche

Une sortie ne ruine pas une sèche. Voici les meilleurs choix, partout.

Où ?	☑ Le meilleur choix	❌ Le piège
Fast-food burger	Wrap ou burger au poulet grillé, salade, eau ou soda zéro	Menu maxi, frites + sauce, milkshake
Sushi	Sashimi, makis saumon ou thon, soupe miso, salade de chou	California et makis tempura, sauce sucrée
Kebab	Assiette viande + salade + crudités, sauce blanche à part	Sandwich-frites-sauce samouraï
Pizzeria	Pizza fine margherita ou jambon de poulet, ½ pizza + grande salade	Pizza 4 fromages entière, pâte épaisse
Boulangerie	Sandwich poulet ou jambon de volaille-crudités (pain complet si possible), fruit	Quiche, viennoiserie, sandwich mayo-thon
Restaurant	Viande ou poisson grillé, légumes, dessert partagé	Plat en sauce + frites + dessert + vin
Apéro	Crudités, tomates cerises, 2 verres d'eau entre chaque verre	Chips, cacahuètes, cocktails sucrés

La règle d'or

Prends une source de protéines, ajoute des légumes, et choisis UN plaisir (le dessert OU le verre OU le pain), pas les trois.



J'ai craqué : le plan de rattrapage

Un anniversaire, un restaurant, un week-end de relâche : ça arrive à tout le monde, et c'est prévu. Ce qui compte, ce n'est pas l'écart : c'est ce que tu fais le lendemain.

À retenir

Un repas plaisir ne ruine pas une sèche. La graisse réellement stockée après un gros repas est faible. Le chiffre de la balance le lendemain, c'est surtout de l'eau (sel et glucides) qui repart en 2 à 3 jours.

Le lendemain d'un écart

- **Reprends ton menu normal** dès le petit-déjeuner : pas de jeûne, pas de repas sauté.
- **Pas de séance « punition » :** fais la séance prévue, ni plus ni moins.
- **Bois bien et marche :** 10 000 pas, ça aide à évacuer l'eau retenue.
- **Ne te pèse pas** pendant 3 jours : le chiffre te découragerait pour rien.

Après un week-end ou des vacances

Fais 3 jours avec les menus des jours de repos (moins de glucides), garde tes pas quotidiens, puis reprends le programme là où tu l'avais laissé. Pas besoin de « compenser » : la régularité fait le travail.

Le repas plaisir, bien géré

- **1 par semaine, prévu à l'avance :** tu en profites vraiment, sans culpabilité.
- **Plutôt un jour d'entraînement :** tes muscles utilisent mieux les glucides en plus.
- **Un repas, pas une journée :** le reste de la journée suit ton menu.
- **Commence par les protéines et les légumes :** tu auras naturellement moins de place pour le reste.
- **Pas de « dernier repas » la veille de la reprise :** c'est le meilleur moyen de craquer davantage.

Le piège du « tout ou rien »

« J'ai mangé une part de pizza, donc ma semaine est fichue, autant tout manger. » C'est ce raisonnement, pas la part de pizza, qui fait échouer une sèche. Un écart pèse sur un seul repas. Tu fermes la parenthèse et tu continues.



Déjouer les pièges du supermarché

Le marketing est très fort pour vendre du « healthy » qui n'en est pas. En 2 minutes au rayon, voici comment ne plus te faire avoir.

Lire une étiquette en 4 étapes

Étape	Regarde…	Le bon repère
1	La liste d'ingrédients	Courte, avec des mots que tu connais. Les ingrédients sont classés du plus présent au moins présent.
2	Le tableau « pour 100 g »	Compare toujours pour 100 g, jamais « par portion » (les portions sont souvent minuscules).
3	Protéines et sucres	Un produit « protéiné » digne de ce nom : au moins 10 g de protéines pour 100 g. Sucres : le moins possible.
4	Le Nutri-Score	Utile pour comparer deux produits du même rayon, pas un yaourt avec des chips.

Les faux amis du rayon « healthy »

Le produit	Le piège	Le bon choix
Barres « protéinées »	Souvent autant de sucre et de calories qu'une barre chocolatée	Skyr, œufs durs, fruit + amandes
Granola « healthy »	Jusqu'à 25 g de sucres pour 100 g et 450 kcal	Flocons d'avoine nature + fruits (voir la recette du bol granola express)
Yaourts aux fruits « 0 % »	0 % de gras mais 12 à 15 g de sucres ajoutés	Skyr ou fromage blanc nature + vrais fruits
Jus de fruits « 100 % pur jus »	Le sucre du fruit sans ses fibres : zéro satiété	Le fruit entier
Gâteaux « light », galettes de riz seules	Peu rassasiants, index glycémique élevé : faim 1 heure après	Pain complet, pain suédois, ou galettes de riz avec une protéine (skyr, jambon de poulet, beurre de cacahuète)
Chips de légumes	Frites dans l'huile comme les chips classiques	Crudités + houmous
Sauces salade « allégées »	Moins de gras mais sucre et épaississants ajoutés	Huile d'olive + citron + moutarde

Produits « sans sucres ajoutés »	Peuvent contenir beaucoup de sucres naturels (dattes, jus concentrés)	Regarde la ligne « dont sucres »
Plats « végétariens » industriels	Souvent peu de protéines, beaucoup de gras et de sel	Tofu nature, lentilles, pois chiches

Ta liste de base, toujours dans le placard

Rayon	Les incontournables de la sèche
Frais	Œufs, skyr, fromage blanc 0 %, cottage cheese, blancs de poulet, jambon (blanc ou de poulet) dégraissé, tofu
Surgelés	Légumes nature (brocoli, haricots verts, poêlées), fruits rouges, poisson blanc, crevettes
Épicerie	Flocons d'avoine, riz basmati, quinoa, lentilles, pois chiches, thon au naturel, tomates concassées, pain complet
Placard saveur	Épices, herbes séchées, moutarde, sauce soja, citron, vinaigre, cacao non sucré

3 réflexes pour dépenser moins chaque mois

- Achète les marques distributeur : même qualité nutritionnelle, 30 à 40 % moins cher.
- Préfère les surgelés nature : moins chers, pas de gaspillage.
- Regarde le prix au kilo (en petit sur l'étiquette), pas le prix du paquet.



Plateau : que faire ?

Ton poids ne bouge plus depuis 10 à 14 jours ? Avant de manger moins, vérifie ces 6 points dans l'ordre.

	Vérifie…	Si oui…
1	Est-ce vraiment un plateau ? (moyenne des pesées sur 7 jours, pas un seul matin)	Continue, la tendance compte.
2	Ton tour de taille baisse-t-il ?	Tu perds du gras et gagnes du muscle : c'est parfait.
3	Tes portions ont-elles grossi « à l'œil » ?	Repèse huile, féculents et oléagineux pendant 1 semaine.
4	Tes pas quotidiens ont-ils baissé ?	Remonte à 10 000 pas : c'est souvent suffisant.
5	Dors-tu moins de 7 h, es-tu stressé(e), en période de règles ?	Rétention d'eau : attends 1 semaine.
6	Tout est en ordre depuis 2 semaines ?	Retire 100 à 150 kcal (½ portion de féculent au dîner) ou ajoute 2 000 pas.



Suivre ta sèche comme un pro

- **Pèse-toi 3 à 7 matins par semaine** à jeun, après les toilettes, et fais la moyenne. Compare les moyennes, jamais deux matins isolés.
- **Mesure ton tour de taille** une fois par semaine, au niveau du nombril, ventre relâché.
- **Prends des photos** toutes les 2 semaines : face, profil, dos, même lumière, même tenue.
- **Note ta force** (nombre de répétitions, poids des bouteilles) : si elle se maintient, tu gardes ton muscle.

Et ton énergie ?

C'est l'indicateur le plus oublié. Chaque semaine, note ton énergie, ton sommeil et ta faim sur 10. Si ta moyenne tombe sous 5 pendant 2 semaines, ce n'est pas un manque de volonté : ton déficit est trop fort. Remonte d'un niveau de coefficient pendant une semaine.



10 000 pas

Les jours de repos, marche : c'est la moitié de ta perte de gras.

Le meal prep du dimanche

Le dimanche, 1 h 15 de préparation = 4 jours de repas prêts. Voici le plan type.

Étape	Quoi	Temps
1	Lance la cuisson des féculents de la semaine (riz, quinoa) et des œufs durs	20 min
2	Pendant ce temps, fais mariner et cuis le poulet / la dinde (four 200 °C)	25 min
3	Rôtis les légumes (patate douce, brocoli) sur une deuxième plaque	25 min
4	Prépare les sauces (fromage blanc aux herbes, citron) et le granola express	10 min
5	Coupe les crudités et répartis tout dans des boîtes en verre étiquetées	15 min

- Viandes et poissons cuits : 3 à 4 jours au frigo.
- Féculents cuits : 4 jours au frigo.
- Boulettes, curry, sauces : 3 mois au congélateur.
- Crudités coupées : 4 jours dans une boîte hermétique avec un essuie-tout.



PARTIE 2 — TES 6 SEMAINES

Chaque jour : ta séance (les jours d'entraînement), puis tes 5 repas calculés. Chaque semaine : ta liste de courses.

Le programme d'entraînement

4 séances par semaine, avec 2 bouteilles d'eau (1,5 à 2 L) ou des haltères, un tapis et une chaise. Chaque séance dure 30 à 45 minutes. La charge reste la même, mais la difficulté augmente toutes les 2 semaines (séries, répétitions, tempo, repos).

Jour	Séance	Objectif
Lundi	A — Bas du corps	Fessiers, cuisses, mollets
Mardi	B — Haut du corps & abdos	Bras, dos, épaules, gainage
Mercredi	Repos actif	10 000 pas ou 30 min de marche rapide
Jeudi	C — Full body HIIT	Cardio, brûler un maximum en 30 min
Vendredi	D — Fessiers & sangle abdo	Fessiers galbés, ventre gainé
Samedi	Cardio facultatif	30 à 45 min : vélo, marche rapide, natation
Dimanche	Repos	Étirements, balade

Comment lire une séance

- **3 × 12 :** 3 séries de 12 répétitions. Repos indiqué entre chaque série.
- **Tempo « descente en 3 s » :** descends lentement en comptant 3 secondes, remonte normalement. Beaucoup plus efficace.
- **« + 5 pulses » :** à la fin de la série, 5 petits mouvements rapides dans la position la plus difficile.
- **HIIT :** enchaîne les 8 exercices (effort / repos indiqués), 1 minute de repos entre les tours.
- **La bonne charge :** les 2 dernières répétitions doivent être difficiles mais propres. Trop facile ? Prends des bouteilles plus lourdes.

⚠ Avant et après

Échauffe-toi 5 minutes (jumping jacks, montées de genoux, rotations des bras et des hanches). Étire-toi 5 minutes après. Douleur articulaire vive ou gêne dans la poitrine : arrête.

Pourquoi la musculation est reine en sèche

En sèche, ton corps a deux options pour trouver de l'énergie : ta graisse ou tes muscles. La musculation lui dit clairement : « j'ai besoin de ces muscles, prends dans le gras ». Sans elle, jusqu'à un tiers du poids perdu peut être du muscle.

Intensité ou volume ?

- **L'intensité,** c'est la difficulté de chaque répétition (charge, tempo lent, pause). C'est elle qui garde le muscle.
- **Le volume,** c'est le nombre total de séries. En sèche, on le garde raisonnable : tu récupères moins bien en déficit.
- **La règle :** garde l'intensité haute, adapte le volume à ta fatigue. Mieux vaut 3 séries difficiles que 6 séries faciles.

Garde tes charges

Le réflexe classique en sèche est de « s'alléger » avec des séries très longues. C'est l'inverse qu'il faut faire : essaie de garder les mêmes charges (ou bouteilles) qu'avant la sèche. Si ta force se maintient, c'est la preuve que tu gardes ton muscle. Si elle chute nettement pendant 2 semaines, ton déficit est trop fort : remonte un peu tes calories.

Le repère des 2 répétitions en réserve

À la fin de chaque série, tu devrais pouvoir faire encore 1 à 2 répétitions propres, pas plus. Si tu peux en faire 5 de plus : prends plus lourd ou ralentis la descente.



Cardio : LISS ou HIIT ?

	LISS (basse intensité)	HIIT (haute intensité)
C'est quoi ?	Effort long et modéré : marche rapide, vélo tranquille, natation douce	Efforts courts et très intenses, entrecoupés de repos
Durée	30 à 60 minutes	15 à 25 minutes
Avantages	Peu fatigant, n'augmente pas la faim, n'empêche pas de récupérer	Très efficace en peu de temps, améliore le cardio
Inconvénients	Prend du temps	Très fatigant : trop de HIIT gâche tes séances de musculation
Dans ce programme	Samedi (facultatif) + tes pas quotidiens	Séance C du jeudi

Pourquoi 10 000 pas valent parfois mieux qu'une heure de course

Une heure de course brûle beaucoup, mais elle fatigue, ouvre l'appétit et se fait rarement plus de 2 à 3 fois par semaine. 10 000 pas par jour brûlent environ 300 à 400 kcal, tous les jours, sans fatigue ni faim supplémentaire. Sur une semaine, la marche gagne souvent.

- Maximum 2 séances de HIIT par semaine en sèche.
- Place le LISS les jours de repos ou après la musculation, jamais avant (tu serais moins fort(e)).
- Si tu es épuisé(e) ou si ta force baisse : supprime le cardio facultatif avant de toucher à la musculation.



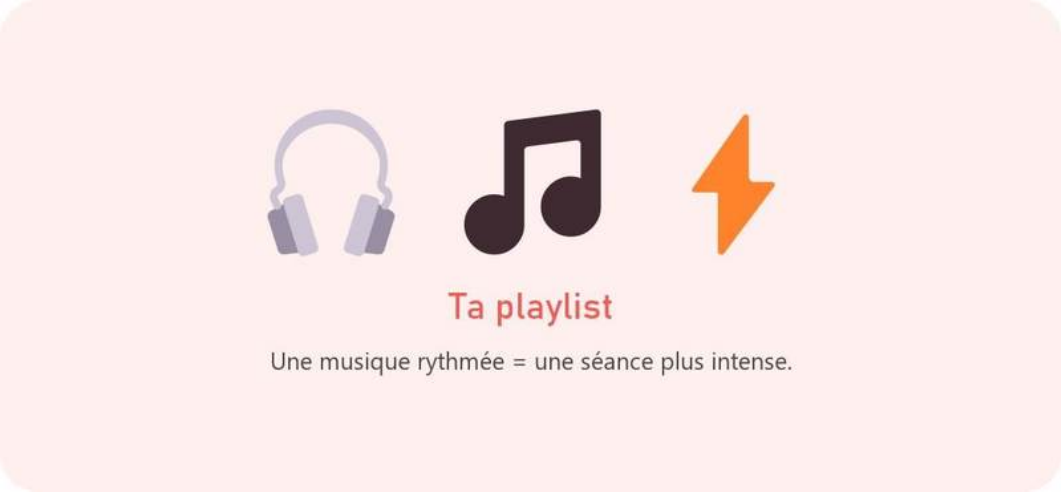
S'entraîner avec son cycle menstruel

Ton cycle influence ton énergie, ta force, ta faim et ta rétention d'eau. Plutôt que de le subir, adapte ton entraînement. (Si tu prends une pilule en continu, ces variations sont plus faibles : écoute surtout ton énergie.)

Phase	Ce qui se passe	Comment adapter
Règles (J1 à J5)	Énergie parfois basse, crampes possibles	Garde tes séances mais baisse l'intensité si besoin ; marche, étirements. C'est OK de raccourcir.
Phase folliculaire (≈ J6 à J14)	Œstrogènes en hausse : énergie et force au top, meilleure récupération	Le moment de pousser : charges plus lourdes, séance HIIT à fond, record de répétitions.
Ovulation (≈ J14)	Pic de force, ligaments un peu plus lâches	Reste très attentive à ta technique sur les sauts et les fentes.
Phase lutéale (≈ J15 à J28)	Progestérone en hausse : faim, fatigue, rétention d'eau (1 à 2 kg)	Garde les charges, baisse un peu le volume ; ajoute 100 à 150 kcal si la faim est forte (plus de protéines et de légumes).

Ne panique pas sur la balance

Pendant la phase lutéale et les règles, 1 à 2 kg d'eau en plus sont normaux. Compare ton poids d'un mois sur l'autre au même moment du cycle, et fie-toi à ton tour de taille.



Sèche après 40 ans et à la ménopause

Sécher à 45 ou 55 ans, c'est tout à fait possible, et même particulièrement utile : c'est à cet âge que le muscle devient ton meilleur allié santé. Il faut simplement adapter quelques réglages.

Ce qui change

- **Moins d'œstrogènes :** la graisse a tendance à se loger davantage au niveau du ventre.
- **Le muscle se perd plus vite :** c'est la sarcopénie. Sans musculation, on perd un peu de muscle chaque année.
- **Le sommeil est plus fragile :** réveils nocturnes, bouffées de chaleur.
- **Les os se fragilisent :** le risque d'ostéoporose augmente après la ménopause.

Comment adapter SÈCHE EXPRESS

Réglage	Ce que tu fais
Protéines	30 à 40 g à chaque repas principal (le muscle y répond moins bien après 40 ans : il en faut un peu plus).
Musculation	Prioritaire. Augmente les charges dès que c'est facile : c'est ce qui protège ton muscle et tes os.
Os	Marche rapide, et petits sauts si tes articulations le permettent. Calcium (laitages, eaux riches en calcium) et vitamine D.
Séance HIIT	En cas de grande fatigue ou de douleurs articulaires, remplace-la par 40 minutes de marche rapide.
Calories	Déficit plus doux : ajoute 0,1 à ton coefficient. Tu avances un peu moins vite, mais tu gardes ton muscle et ton énergie.
Sommeil et bouffées de chaleur	Chambre fraîche, pas de caféine après 14 h, alcool et plats épicés limités le soir.

Parles-en à ton médecin

Un bilan (vitamine D, fer, thyroïde) et une discussion avec ton médecin ou ta gynécologue, notamment sur le traitement hormonal de la ménopause, t'aideront à mieux vivre cette période.

Et les hommes de plus de 40 ans ?

Même logique : la testostérone baisse doucement et le muscle se perd plus vite. Protéines à chaque repas, musculation prioritaire, sommeil soigné : le programme s'applique tel quel.

BONUS — La version salle de sport

Tu es inscrit(e) en salle ? Remplace chaque séance maison par sa version salle, le même jour. Le reste du programme (repas, pas, étirements) ne change pas. Choisis des charges qui laissent 1 à 2 répétitions en réserve.

Période	Séries, répétitions, repos
Semaines 1-2	3 × 10 à 12, repos 90 s, charge avec 2 répétitions en réserve
Semaines 3-4	4 × 8 à 10, repos 90 s, + 2,5 à 5 % de charge quand tu atteins le haut de la fourchette
Semaines 5-6	4 × 8 à 10, repos 75 s, descente en 3 s, dernière série jusqu'à 1 répétition en réserve

SÉANCE A BAS DU CORPS — salle		
1	**Squat à la barre (ou à la Smith machine)**	*Descends au moins à hauteur de genoux, dos gainé.*
2	**Presse à cuisses**	*Pieds largeur d'épaules, ne verrouille pas les genoux en haut.*
3	**Soulevé de terre jambes tendues (haltères)**	*Dos plat, recule les fesses, sens l'arrière des cuisses.*
4	**Hip thrust à la barre**	*Menton rentré, serre les fessiers 1 seconde en haut.*
5	**Fentes marchées avec haltères**	*Grand pas, genou arrière près du sol.*
6	**Leg curl allongé**	*Remonte vite, redescends en 3 secondes.*
7	**Mollets à la machine**	*Amplitude complète, pause en haut.*



SÉANCE B HAUT DU CORPS & ABDOS — salle		
1	**Développé couché haltères**	*Omoplates serrées, descends jusqu'à la poitrine.*
2	**Tirage vertical (poulie haute)**	*Tire la barre vers le haut de la poitrine, coudes vers le bas.*
3	**Rowing assis à la poulie**	*Dos droit, ramène les coudes derrière toi.*
4	**Développé militaire haltères (assis)**	*Ne cambre pas, abdos serrés.*
5	**Élévations latérales haltères**	*Monte jusqu'aux épaules, sans élan.*
6	**Extensions triceps à la poulie**	*Coudes fixes le long du corps.*
7	**Curl biceps haltères**	*Coudes collés, descente lente.*
8	**Relevés de jambes suspendu (ou crunch à la poulie)**	*Enroule le bassin, pas d'élan.*

SÉANCE C CARDIO MÉTABOLIQUE — salle		
1	**Rameur : 20 s à fond / 40 s lent**	*8 à 10 répétitions.*
2	**Vélo d'assaut ou vélo : 30 s / 30 s**	*8 répétitions.*
3	**Kettlebell swing**	*C'est la hanche qui propulse.*
4	**Burpees**	*Version sans saut si besoin.*
5	**Tapis incliné (marche rapide 10 à 12 %)**	*10 minutes pour finir, sans tenir les barres.*

SÉANCE D FESSIERS & SANGLE ABDOMINALE — salle		
1	**Hip thrust à la machine ou à la barre**	*Pause de 2 secondes en haut.*
2	**Presse à cuisses pieds hauts et larges**	*Pousse dans les talons pour cibler les fessiers.*
3	**Soulevé de terre roumain (barre)**	*Dos plat, charge proche des jambes.*
4	**Abduction à la machine**	*Buste légèrement penché vers l'avant.*
5	**Kickback fessier à la poulie**	*Garde le bassin fixe.*
6	**Gainage sur ballon ou planche**	*Nombril rentré.*
7	**Crunch à la poulie haute**	*Enroule le dos, ne tire pas avec les bras.*

Ton test de forme : jour 1, semaine 3, semaine 6

La balance ne dit pas tout : en sèche, tu peux perdre du gras et gagner du muscle en même temps, et le chiffre bouge peu. Ce test mesure ce qui compte vraiment : ta force, ton endurance et tes centimètres. Fais-le 3 fois : le jour 1, en semaine 3 et en semaine 6. Tu notes tes résultats dans le tableau de ton carnet (Partie 5).

Test	Comment faire
Pompes au maximum	Sur les pieds ou sur les genoux (note la version). Poitrine près du sol, corps gainé. Arrête dès que la technique se dégrade.
Squats en 1 minute	Pieds largeur d'épaules, fesses au niveau des genoux, remonte complètement. Compte les squats propres.
Gainage (planche)	Sur les avant-bras, corps aligné. Chronomètre jusqu'à ce que les hanches tombent.
Jumping jacks en 1 minute	Bras et jambes s'écartent en même temps. Version sans saut possible (pas chassés).
Mesures	Au mètre ruban, le matin : taille (au nombril), hanches (le plus large), cuisse (le plus large), bras (au milieu).
Photos	Face, profil et dos, même lumière, même tenue, le matin à jeun.
Ressenti	Énergie sur 10 et sommeil sur 10 de la semaine.

📋 Les règles pour comparer

- Même jour de la semaine, même heure, après 5 minutes d'échauffement.
- Même mètre ruban, même endroit de mesure.
- Un test par séance de repos (pas après une séance d'entraînement).

📲 Partage tes progrès

Tes chiffres de force et tes centimètres se partagent mieux que ton poids : poste ton tableau jour 1 / semaine 6 en story avec #SecheExpress !

💜✨💪

« Ton corps entend tout ce que ton esprit dit. Reste positif(ve). »

PHASE 1 — DÉCLENCHER

Semaines 1 à 3 : on crée le déficit, on installe les 4 séances et on muscle.

SEMAINE 1 — DÉCLENCHER

Phase 1 · Déclencher

Objectif de la semaine

Prendre le rythme des 5 prises alimentaires et des 4 séances. Pèse-toi 3 matins cette semaine pour calculer ta moyenne de départ.

Dans ton corps cette semaine : Ton corps se réveille

Les premiers jours, la balance peut descendre vite : c'est surtout de l'eau et du glycogène (tes réserves de sucre, stockées avec environ 3 fois leur poids en eau). Les courbatures sont normales. La faim des jours 2 à 4 passe dès que ton corps a pris le rythme des 5 prises. Fais ton test de forme n°1 cette semaine.

Progression de la semaine

- **Séances A, B, D :** 3 séries de 12 répétitions, repos 60 s, tempo : normal.
- **Séance C (HIIT) :** 3 tours · 30 s d'effort / 30 s de repos.
- **Gainage :** 30 s par série.

Le conseil de ta coach

La première semaine, les courbatures sont normales. Marche 20 minutes le lendemain des séances : ça les soulage.



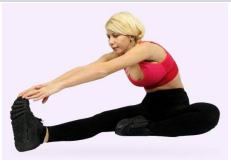
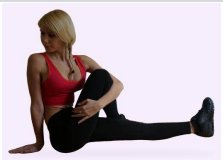
LUNDI · Semaine 1 · SÉANCE A + repas

SÉANCE A BAS DU CORPS — fessiers & cuisses · 45 min

Semaine 1 : 3 séries · repos 60 s · tempo : normal

	**1. SQUAT** (squat) *Poids sur les talons, genoux dans l'axe des pieds.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**2. BULGARIAN SQUAT** (fente bulgare) *Buste légèrement penché, descends lentement.*	**3 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**3. SINGLE LEG GLUTE BRIDGE** (pont fessier sur une jambe) *Serre la fesse 2 secondes en haut.*	**3 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**4. BACK CROSS LUNGES** (fente arrière croisée) *Croise la jambe derrière, garde le bassin face à toi.*	**3 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**5. SUMO SQUAT** (squat sumo) *Pieds larges, pointes vers l'extérieur, dos droit.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**6. DONKEY KICK** (ruade arrière) *Ne cambre pas : c'est la fesse qui pousse.*	**3 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**7. CALF RAISES** (montées sur la pointe des pieds) *Monte sur la pointe, redescends en 2 secondes.*	**3 × 12**	repos 60 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**	 **Étirement des fessiers**	 **Étirement des mollets**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1589 kcal · 135 g protéines · 168 g glucides · 37 g lipides · 26 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Protein oats cacao-banane (sans poudre)** ★ 45 g flocons d'avoine · 170 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 5 g cacao en poudre non sucré · 60 g banane 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait de soja ou d'amande ; skyr → fromage blanc 0 % ; banane → fruits rouges*	**391**	**30**	51	6
Déjeuner	**Bowl poulet shawarma, quinoa & sauce blanche** ★ 150 g filets de poulet · 50 g quinoa (cru) · 80 g chou rouge · 80 g concombre · 80 g tomates · 50 g fromage blanc 0 % · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou tofu ferme ; quinoa → riz ; sauce fromage blanc → skyr*	**422**	**48**	40	6
Collation	**Yogurt bark fruits rouges & chocolat** ★ 170 g skyr nature 0 % · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g chocolat noir 70 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja*	**159**	**20**	12	3
Collation 2	**Pré-training : 1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → 5 amandes ; banane → 2 dattes*	**159**	**4**	24	5
Dîner	**Saumon laqué soja-miel, brocoli & riz** ★ 125 g pavés de saumon · 200 g brocoli en fleurettes · 40 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Saumon → truite ou poulet ; riz → quinoa*	**459**	**35**	41	17

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1442 kcal / 123 g P Femme 75 kg ≈ 1737 kcal / 148 g P
Homme 75 kg ≈ 1958 kcal / 167 g P Homme 90 kg ≈ 2180 kcal / 186 g P



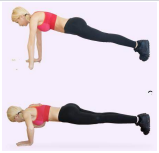
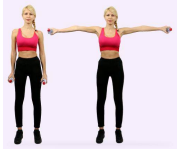
La technique d'abord

Une répétition propre vaut mieux que trois bâclées.

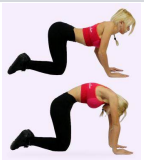
MARDI · Semaine 1 · SÉANCE B + repas

SÉANCE B HAUT DU CORPS & ABDOS · 45 min

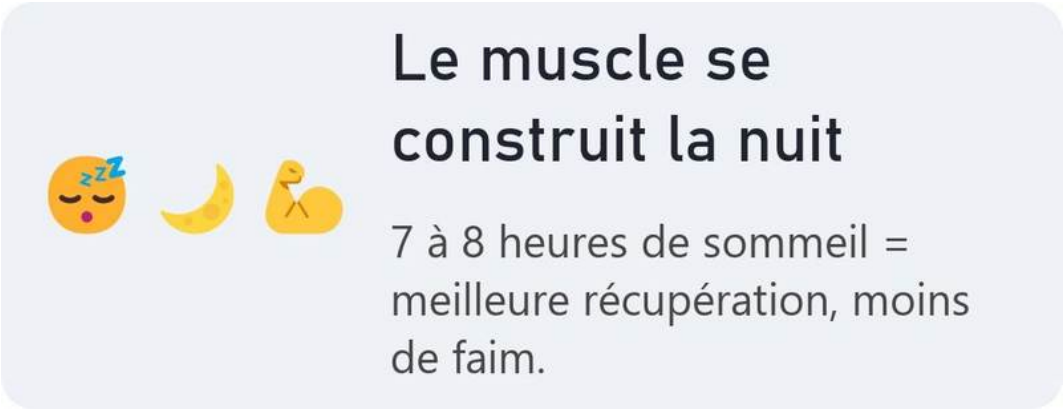
Semaine 1 : 3 séries · repos 60 s · tempo : normal

	**8. PUSH UP** (pompes) *Version genoux si besoin : le corps reste gainé.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**9. BENT OVER ROWING** (rowing buste penché) *Tire les coudes vers l'arrière, dos plat.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**10. DUMBBELL LATERAL RAISE** (élévations latérales) *Monte jusqu'aux épaules, pas plus haut.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**11. OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS** (extension des triceps au-dessus de la tête) *Coudes fixes, seuls les avant-bras bougent.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**12. CURL** (flexion des biceps) *Coudes collés au corps, pas d'élan.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**13. PLANK** (gainage (planche)) *Nombril rentré, fesses serrées.*	**3 × 30 s**	repos 60 s
	**14. BICYCLE CRUNCH** (crunch vélo) *Coude vers le genou opposé, lentement.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**15. SUPERMAN** (superman (gainage du dos)) *Regard vers le sol, tiens 2 secondes en haut.*	**3 × 12**	repos 60 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des triceps	**Étirement des pectoraux**	**Dos rond, dos creux**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +) 1525 kcal · 138 g protéines · 132 g glucides · 44 g lipides · 24 g fibres					
Repas	**Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)**	**kcal**	**P**	**G**	**L**
Petit-déjeuner	**Wrap omelette blancs d'œufs, épinards & feta** ★ 1 tortilla · 1 œuf · 150 g blancs d'œufs liquides · 50 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais ; tortilla → pain complet*	**391**	**32**	32	13
Déjeuner	**Boulettes de bœuf sauce tomate & pâtes de lentilles** ★ 130 g steak haché 5 % mg · 60 g pâtes de lentilles corail (crues) · 150 g tomates concassées · 30 g oignons · 5 g parmesan 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → dinde hachée ou steak végétal ; pâtes de lentilles → pâtes complètes*	**435**	**46**	38	9
Collation	**Skyr cannelle + 10 amandes** 170 g skyr nature 0 % · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou 2 petits-suisses 0 % ; amandes → noix*	**169**	**21**	8	6
Collation 2	**Pré-training : tartine complète + miel** 40 g pain complet · 8 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Miel → confiture ; pain → 2 galettes de riz*	**122**	**4**	23	1
Dîner	**Sauté de bœuf aux légumes & quinoa** ★ 130 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 30 g quinoa (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou tofu ; quinoa → riz*	**408**	**36**	31	15
Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1389 kcal / 125 g P Femme 75 kg ≈ 1662 kcal / 151 g P Homme 75 kg ≈ 1867 kcal / 171 g P Homme 90 kg ≈ 2072 kcal / 190 g P					



MERCREDI · Semaine 1 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides –)

1343 kcal · 132 g protéines · 84 g glucides · 47 g lipides · 28 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Bol skyr, granola express & fruits rouges** ★ 250 g skyr nature 0 % · 30 g flocons d'avoine · 10 g amandes · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noix*	**392**	**35**	39	8
Déjeuner	**Salade niçoise protéinée (thon, œuf, haricots verts)** ★ 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 œuf · 150 g haricots verts extra-fins · 1 tomate · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou poulet ; œuf → jambon de poulet*	**306**	**38**	9	12
Collation	**2 œufs durs + tomates cerises** 2 œufs · 100 g tomates cerises 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ou 150 g de fromage blanc*	**176**	**15**	4	11
Collation 2	**1 fruit + 10 amandes** 1 pomme · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Amandes → noix ou noisettes*	**142**	**3**	18	6
Dîner	**Cabillaud en croûte d'herbes, purée de chou-fleur** ★ 180 g dos de cabillaud · 250 g riz de chou-fleur · 10 g parmesan · 10 g flocons d'avoine · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cabillaud → colin ou merlu ; chou-fleur → brocoli*	**328**	**42**	13	11

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1224 kcal / 120 g P Femme 75 kg ≈ 1462 kcal / 144 g P
Homme 75 kg ≈ 1640 kcal / 163 g P Homme 90 kg ≈ 1818 kcal / 181 g P



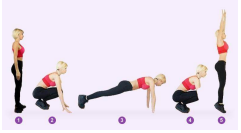
Surcharge progressive

Un peu plus chaque semaine : une répétition, une série ou un tempo plus lent.

JEUDI · Semaine 1 · SÉANCE C + repas

SÉANCE C FULL BODY MÉTABOLIQUE — circuit HIIT · 30 min

Circuit : 3 tours · 30 s d'effort / 30 s de repos · 1 min de repos entre les tours

	**16. JUMP SQUAT** (squat sauté) *Atterris en douceur, genoux souples.*	**30 s d'effort / 30 s de repos**	
	**17. MOUNTAIN CLIMBER** (grimpeur) *Hanches basses, genoux vers la poitrine.*	**30 s d'effort / 30 s de repos**	
	**18. BURPEE** (burpee) *Version sans saut si besoin.*	**30 s d'effort / 30 s de repos**	
	**19. ICE SKATER** (patineur) *Saute d'un pied sur l'autre, reste gainé(e).*	**30 s d'effort / 30 s de repos**	
	**20. SQUAT AND ARM EXTENSION** (squat et développé des bras) *Pousse les bouteilles vers le ciel en remontant.*	**30 s d'effort / 30 s de repos**	
	**21. PLANK JUMPING JACK** (gainage sauté) *Épaules au-dessus des mains.*	**30 s d'effort / 30 s de repos**	
	**22. KETTLEBELL SWING** (balancé (swing)) *C'est la hanche qui propulse, pas les bras.*	**30 s d'effort / 30 s de repos**	
	**23. JUMPING JACK** (jumping jack) *Rythme régulier, respiration continue.*	**30 s d'effort / 30 s de repos**	

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Grandir vers le ciel**	 **Étirement de la hanche**	 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1510 kcal · 129 g protéines · 141 g glucides · 40 g lipides · 33 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Œufs brouillés protéinés sur toast complet** ★ 60 g pain complet · 2 œufs · 60 g blancs d'œufs liquides · 80 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé (150 g) ; pain complet → pain de seigle*	**342**	**26**	28	13
Déjeuner	**Poulet paprika, patate douce rôtie & brocoli** ★ 150 g filets de poulet · 180 g patate douce · 200 g brocoli en fleurettes · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ; patate douce → pommes de terre ; brocoli → haricots verts*	**425**	**43**	38	9
Collation	**Cottage cheese & ananas** ★ 150 g cottage cheese · 80 g ananas en morceaux 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; ananas → fruits rouges*	**182**	**17**	13	7
Collation 2	**2 kiwis + 1 carré de chocolat noir** 2 kiwis · 1 carré 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Kiwis → 2 clémentines ; chocolat → 5 amandes*	**148**	**2**	20	5
Dîner	**Colin à la tomate, haricots verts & pommes de terre** ★ 180 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 150 g haricots verts extra-fins · 180 g pommes de terre · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Colin → cabillaud ; pommes de terre → riz*	**412**	**40**	42	8

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1374 kcal / 117 g P Femme 75 kg ≈ 1645 kcal / 141 g P
Homme 75 kg ≈ 1849 kcal / 159 g P Homme 90 kg ≈ 2052 kcal / 176 g P



Le tempo compte

Descendre en 3 secondes double le travail du muscle.

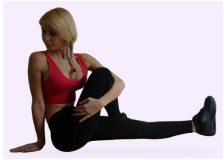
VENDREDI · Semaine 1 · SÉANCE D + repas

SÉANCE D FESSIERS & SANGLE ABDOMINALE · 40 min

Semaine 1 : 3 séries · repos 60 s · tempo : normal

	**24. GOBLET SQUAT** (squat gobelet) *La bouteille contre la poitrine, descends bas.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**25. KICK LUNGES** (fente et coup de pied) *Remonte et tends la jambe devant toi.*	**3 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**26. FIRE HYDRANT** (ouverture de hanche à quatre pattes) *Le bassin ne bascule pas.*	**3 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**27. SIDE LYING LEG RAISE** (élévation latérale de la jambe) *Jambe tendue, pointe du pied vers l'avant.*	**3 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**28. BRIDGE** (pont fessier) *Pousse dans les talons, serre en haut.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**29. LEG PULL IN KNEES UP** (ramené de genoux) *Ramène les genoux sans t'aider des bras.*	**3 × 12**	repos 60 s
	**30. SIDE PLANK** (gainage latéral) *Hanche haute, corps aligné.*	**3 × 30 s par côté**	repos 60 s
	**31. REVERSE CRUNCH** (crunch inversé) *Décolle le bassin, redescends lentement.*	**3 × 12**	repos 60 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

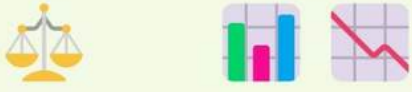
			
Étirement des fessiers	**Étirement de la hanche**	**Étirement papillon**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1535 kcal · 132 g protéines · 140 g glucides · 45 g lipides · 24 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes cottage cheese-avoine & fruits rouges** ★ 100 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; fruits rouges → banane*	**356**	**24**	32	13
Déjeuner	**Tacos de crevettes, chou croquant & sauce citron vert** ★ 1 tortilla · 150 g crevettes cuites décortiquées · 80 g chou rouge · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g avocat · 15 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ou cabillaud ; avocat → fromage frais*	**421**	**41**	35	11
Collation	**Mug cake protéiné au cacao** ★ 1 œuf · 60 g blancs d'œufs liquides · 20 g flocons d'avoine · 8 g cacao en poudre non sucré · 40 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œuf → 2 blancs d'œufs de plus ; fromage blanc → skyr*	**227**	**20**	15	9
Collation 2	**2 galettes de riz + beurre de cacahuète** 20 g galettes de riz soufflé · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → miel ; galettes → 1 tranche de pain complet*	**136**	**4**	18	6
Dîner	**Curry de poulet léger, épinards & riz basmati** ★ 150 g filets de poulet · 40 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 45 g riz basmati (cru) · 80 g pousses d'épinards 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; riz → quinoa*	**395**	**42**	40	7

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1389 kcal / 119 g P Femme 75 kg ≈ 1682 kcal / 145 g P
Homme 75 kg ≈ 1901 kcal / 164 g P Homme 90 kg ≈ 2121 kcal / 183 g P



La moyenne, pas le chiffre

Compare la moyenne de tes pesées de la semaine, jamais deux matins.

SAMEDI · Semaine 1 · REPOS ACTIF : 10 000 pas + cardio facultatif 30-45 min

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides —)

1374 kcal · 130 g protéines · 99 g glucides · 46 g lipides · 26 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Flatbread au cottage cheese, jambon de poulet & crudités** ★ 125 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 40 g pain complet · 80 g tomates · 30 g salade verte 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet, blanc de dinde ou saumon fumé ; cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	**355**	**34**	24	13
Déjeuner	**Crevettes sautées ail-citron & courgettes** ★ 180 g crevettes cuites décortiquées · 250 g courgettes · 100 g tomates cerises · 7 g huile d'olive · 15 g citron · 30 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ou cabillaud ; courgettes → haricots verts*	**372**	**44**	20	11
Collation	**Edamame au sel + 1 pomme** 100 g edamame écossés · 1 pomme 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Edamame → pois chiches grillés (60 g) ; pomme → poire*	**204**	**11**	24	5
Collation 2	**Mangue fraîche + 1 yaourt au soja** 120 g mangue en morceaux · 100 g yaourt au soja nature 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Mangue → ananas ou banane ; yaourt au soja → skyr*	**117**	**5**	18	3
Dîner	**Burger sans pain & frites de courgette** ★ 125 g steak haché 5 % mg · 60 g salade verte · 60 g tomates · 15 g oignon rouge · 200 g courgettes · 10 g parmesan · 10 g flocons d'avoine · 3 g huile d'olive · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak → steak de poulet haché ou steak végétal*	**325**	**35**	13	14

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1251 kcal / 118 g P Femme 75 kg ≈ 1497 kcal / 142 g P
Homme 75 kg ≈ 1682 kcal / 160 g P Homme 90 kg ≈ 1866 kcal / 178 g P



Le volume qui cale

Légumes à volonté : beaucoup de volume, très peu de calories.

DIMANCHE · Semaine 1 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides –)

1359 kcal · 128 g protéines · 96 g glucides · 44 g lipides · 29 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats chia, skyr & fruits rouges (lait de soja)** ★ 40 g flocons d'avoine · 120 g lait de soja sans sucre · 130 g skyr nature 0 % · 10 g graines de chia · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait de soja → lait d'amande ; skyr → fromage blanc 0 % ; chia → graines de lin moulues*	**360**	**26**	36	9
Déjeuner	**Salade César protéinée (poulet, parmesan, sauce yaourt)** ★ 150 g filets de poulet · 100 g salade verte · 100 g tomates cerises · 10 g parmesan · 50 g fromage blanc 0 % · 10 g citron · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	**276**	**44**	8	7
Collation	**Cheesecake protéiné en verrine** ★ 170 g skyr nature 0 % · 20 g flocons d'avoine · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou petits-suisses 0 %*	**224**	**22**	27	2
Collation 2	**Bâtonnets de carotte & houmous** 150 g carottes · 30 g houmous 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Houmous → fromage frais ; carotte → concombre*	**138**	**3**	14	7
Dîner	**Frittata aux légumes & feta** ★ 2 œufs · 120 g blancs d'œufs liquides · 200 g poêlée de légumes nature · 20 g feta aop · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ; légumes au choix*	**362**	**32**	11	19

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1240 kcal / 116 g P Femme 75 kg ≈ 1479 kcal / 140 g P
Homme 75 kg ≈ 1658 kcal / 158 g P Homme 90 kg ≈ 1837 kcal / 177 g P



Meal prep

1 h 15 le dimanche = 4 jours de repas prêts et zéro craquage.

Liste de courses — semaine 1

Pour 1 personne, coefficient 1,00. Adapte selon ton coefficient ; pour 2 personnes, double les quantités.

💶 Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 148 € + 32 € de placard (épices, huile, sauces : achetés une fois pour plusieurs semaines).
- **Coût réel de tes repas :** ≈ 73 € pour la semaine, soit ≈ 10,36 € 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	170 g	≈ 170 g	**0,32 €**
☐ Carottes	150 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Chou rouge	160 g	1 × la pièce (≈1 kg)	**1,60 €**
☐ Citron	50 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	80 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	450 g	≈ 450 g	**1,17 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	2 kiwis	2 × la pièce	**0,80 €**
☐ Oignon rouge	15 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	30 g	≈ 30 g	**0,05 €**
☐ Patate douce	180 g	≈ 180 g	**0,52 €**
☐ Pomme	2 pommes	≈ 2 pommes	**0,75 €**
☐ Pommes de terre	180 g	≈ 180 g	**0,25 €**
☐ Pousses d'épinards	130 g	1 × sachet 125 g	**1,60 €**
☐ Salade verte	250 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	460 g	≈ 460 g	**1,47 €**
☐ Tomates cerises	300 g	2 × barquette 250 g	**3,80 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	330 g	2 × barquette 200 g	**9,00 €**
☐ Filets de poulet	600 g	≈ 600 g	**7,50 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	40 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Pavés de saumon	125 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Steak haché 5 % MG	385 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	11 œufs	1 × boîte de 12	**3,60 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Blancs d'œufs liquides	390 g	1 × bouteille 1 L	**5,20 €**
☐ Cottage cheese	375 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Feta AOP	35 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**

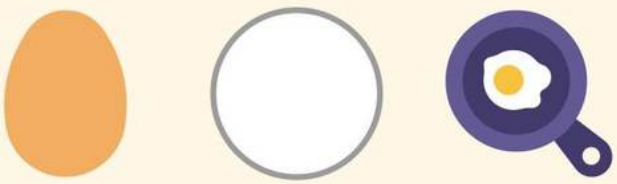
☐ Fromage blanc 0 %	180 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Houmous	30 g	1 × pot 200 g	**1,90 €**
☐ Lait de soja sans sucre	120 g	1 × brique 1 L	**1,50 €**
☐ Lait demi-écrémé	100 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Parmesan	35 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	1060 g	3 × pot 450 g	**6,60 €**
☐ Yaourt au soja nature	100 g	1 × 4 pots de 100 g	**1,60 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	30 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Beurre de cacahuète 100 %	20 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	15 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	215 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Galettes de riz soufflé	20 g	1 × paquet 130 g	**1,30 €**
☐ Lait de coco allégé	40 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Pain complet	170 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pâtes de lentilles corail (crues)	60 g	1 × paquet 250 g	**1,99 €**
☐ Quinoa (cru)	80 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	85 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	2 tortillas	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Ananas en morceaux	80 g	1 × sachet 500 g	**2,70 €**
☐ Brocoli en fleurettes	400 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Dos de cabillaud	180 g	1 × sachet 400 g	**6,50 €**
☐ Edamame écossés	100 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Filets de colin (lieu)	180 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	370 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	300 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Mangue en morceaux	120 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Poêlée de légumes nature	450 g	1 × sachet 1 kg	**2,60 €**
☐ Riz de chou-fleur	250 g	1 × sachet 600 g	**2,50 €**

☐ PLACARD (1 ACHAT POUR PLUSIEURS SEMAINES)			
☐ Cacao en poudre non sucré	13 g	1 × boîte 250 g	**3,20 €**
☐ Graines de chia	10 g	1 × sachet 250 g	**3,50 €**
☐ Huile d'olive	38 g	1 × bouteille 1 L	**9,50 €**
☐ Levure chimique	—	1 × 6 sachets	**0,80 €**
☐ Miel	23 g	1 × pot 250 g	**3,50 €**
☐ Moutarde	10 g	1 × pot 200 g	**1,20 €**
☐ Sauce soja salée	20 g	1 × bouteille 150 ml	**2,00 €**

☐ Vinaigre balsamique	—	1 × bouteille 250 ml	**1,90 €**
☐ Épices (cannelle, curry, cumin, paprika)	—	1 × 4 pots	**6,00 €**



Les blancs d'œufs

En bouteille, c'est 10 g de protéines pour 50 kcal : parfait pour les omelettes.

SEMAINE 2 — INSTALLER

Phase 1 · Déclencher

Objectif de la semaine

Atteindre 8 000 pas par jour, y compris les jours de repos. C'est une grande partie du résultat d'une sèche.

Dans ton corps cette semaine : Le vrai travail commence

La perte d'eau se stabilise et la balance ralentit : c'est maintenant que la graisse part vraiment. Tu gagnes déjà en force, parce que ton cerveau apprend à mieux recruter tes muscles. Ton énergie et ton sommeil s'améliorent souvent à partir d'ici.

Progression de la semaine

- **Séances A, B, D :** 3 séries de 15 répétitions, repos 60 s, tempo : normal.
- **Séance C (HIIT) :** 3 tours · 35 s / 25 s.
- **Gainage :** 40 s par série.

Le conseil de ta coach

Garde toujours une collation protéinée dans ton sac : c'est elle qui t'évite la boulangerie de 17 h.



Ta playlist

Une musique rythmée = une séance plus intense.

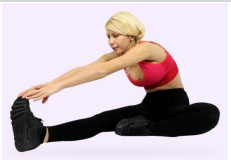
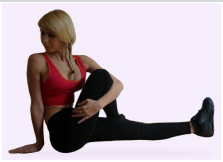
LUNDI · Semaine 2 · SÉANCE A + repas

SÉANCE A BAS DU CORPS — fessiers & cuisses · 45 min

Semaine 2 : 3 séries · repos 60 s · tempo : normal

	**1. SQUAT** (squat) *Poids sur les talons, genoux dans l'axe des pieds.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**2. BULGARIAN SQUAT** (fente bulgare) *Buste légèrement penché, descends lentement.*	**3 × 15 par jambe**	repos 60 s
	**3. SINGLE LEG GLUTE BRIDGE** (pont fessier sur une jambe) *Serre la fesse 2 secondes en haut.*	**3 × 15 par jambe**	repos 60 s
	**4. BACK CROSS LUNGES** (fente arrière croisée) *Croise la jambe derrière, garde le bassin face à toi.*	**3 × 15 par jambe**	repos 60 s
	**5. SUMO SQUAT** (squat sumo) *Pieds larges, pointes vers l'extérieur, dos droit.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**6. DONKEY KICK** (ruade arrière) *Ne cambre pas : c'est la fesse qui pousse.*	**3 × 15 par jambe**	repos 60 s
	**7. CALF RAISES** (montées sur la pointe des pieds) *Monte sur la pointe, redescends en 2 secondes.*	**3 × 15**	repos 60 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**	 **Étirement des fessiers**	 **Étirement des mollets**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1518 kcal · 127 g protéines · 143 g glucides · 43 g lipides · 34 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Bol skyr, granola express & fruits rouges** ★ 250 g skyr nature 0 % · 30 g flocons d'avoine · 10 g amandes · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noix*	**392**	**35**	39	8
Déjeuner	**Pita dinde, houmous & crudités** ★ 1 pita · 130 g escalopes de dinde · 20 g houmous · 30 g salade verte · 60 g tomates · 60 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ou jambon de poulet ; houmous → fromage frais*	**366**	**38**	35	7
Collation	**Mug cake protéiné au cacao** ★ 1 œuf · 60 g blancs d'œufs liquides · 20 g flocons d'avoine · 8 g cacao en poudre non sucré · 40 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œuf → 2 blancs d'œufs de plus ; fromage blanc → skyr*	**227**	**20**	15	9
Collation 2	**Pré-training : 1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → 5 amandes ; banane → 2 dattes*	**159**	**4**	24	5
Dîner	**Velouté de brocoli & œufs mollets** ★ 300 g brocoli en fleurettes · 40 g oignons · 2 œufs · 40 g fromage blanc 0 % · 40 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ; brocoli → courgette*	**374**	**30**	31	13

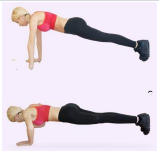
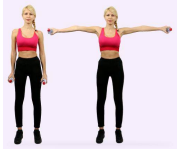
Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1379 kcal / 115 g P Femme 75 kg ≈ 1657 kcal / 138 g P
Homme 75 kg ≈ 1865 kcal / 156 g P Homme 90 kg ≈ 2074 kcal / 173 g P



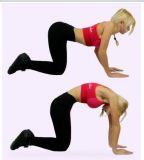
MARDI · Semaine 2 · SÉANCE B + repas

SÉANCE B HAUT DU CORPS & ABDOS · 45 min

Semaine 2 : 3 séries · repos 60 s · tempo : normal

	**8. PUSH UP** (pompes) *Version genoux si besoin : le corps reste gainé.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**9. BENT OVER ROWING** (rowing buste penché) *Tire les coudes vers l'arrière, dos plat.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**10. DUMBBELL LATERAL RAISE** (élévations latérales) *Monte jusqu'aux épaules, pas plus haut.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**11. OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS** (extension des triceps au-dessus de la tête) *Coudes fixes, seuls les avant-bras bougent.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**12. CURL** (flexion des biceps) *Coudes collés au corps, pas d'élan.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**13. PLANK** (gainage (planche)) *Nombril rentré, fesses serrées.*	**3 × 40 s**	repos 60 s
	**14. BICYCLE CRUNCH** (crunch vélo) *Coude vers le genou opposé, lentement.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**15. SUPERMAN** (superman (gainage du dos)) *Regard vers le sol, tiens 2 secondes en haut.*	**3 × 15**	repos 60 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des triceps	**Étirement des pectoraux**	**Dos rond, dos creux**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1590 kcal · 124 g protéines · 161 g glucides · 45 g lipides · 28 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Œufs brouillés protéinés sur toast complet** ★ 60 g pain complet · 2 œufs · 60 g blancs d'œufs liquides · 80 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé (150 g) ; pain complet → pain de seigle*	**342**	**26**	28	13
Déjeuner	**Burrito bowl bœuf, haricots rouges & riz** ★ 120 g steak haché 5 % mg · 80 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 45 g riz basmati (cru) · 100 g poivrons · 60 g tomates · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g avocat 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou dinde ; haricots rouges → maïs + pois chiches ; riz → quinoa*	**509**	**40**	56	12
Collation	**Yogurt bark fruits rouges & chocolat** ★ 170 g skyr nature 0 % · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g chocolat noir 70 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja*	**159**	**20**	12	3
Collation 2	**Pré-training : tartine complète + miel** 40 g pain complet · 8 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Miel → confiture ; pain → 2 galettes de riz*	**122**	**4**	23	1
Dîner	**Saumon laqué soja-miel, brocoli & riz** ★ 125 g pavés de saumon · 200 g brocoli en fleurettes · 40 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Saumon → truite ou poulet ; riz → quinoa*	**459**	**35**	41	17

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1443 kcal / 113 g P Femme 75 kg ≈ 1738 kcal / 136 g P
Homme 75 kg ≈ 1959 kcal / 153 g P Homme 90 kg ≈ 2181 kcal / 171 g P



Un plaisir planifié

Un carré de chocolat prévu vaut mieux qu'une tablette imprévue.

MERCREDI · Semaine 2 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides —)

1298 kcal · 142 g protéines · 76 g glucides · 42 g lipides · 23 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Toast avocat, 2 œufs pochés & skyr** ★ 50 g pain complet · 30 g avocat · 2 œufs · 100 g skyr nature 0 % **Si tu n'aimes pas :** *Avocat → fromage frais ; œufs → jambon de poulet (60 g) ; skyr → yaourt au soja*	**388**	**30**	26	17
Déjeuner	**Salade poulet shawarma & sauce blanche (sans féculent)** ★ 160 g filets de poulet · 100 g chou rouge · 100 g concombre · 1 tomate · 60 g salade verte · 60 g fromage blanc 0 % · 15 g feta aop · 10 g citron **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou tofu ; feta → chèvre frais*	**319**	**47**	14	7
Collation	**Skyr cannelle + 10 amandes** 170 g skyr nature 0 % · 10 g amandes **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou 2 petits-suisses 0 % ; amandes → noix*	**169**	**21**	8	6
Collation 2	**1 fruit + 10 amandes** 1 pomme · 10 g amandes **Si tu n'aimes pas :** *Amandes → noix ou noisettes*	**142**	**3**	18	6
Dîner	**Curry de poulet léger & chou-fleur rôti** ★ 150 g filets de poulet · 40 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 200 g riz de chou-fleur · 50 g pousses d'épinards **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou pois chiches ; lait de coco → fromage blanc (hors du feu)*	**281**	**41**	11	7

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1184 kcal / 129 g P Femme 75 kg ≈ 1412 kcal / 155 g P
Homme 75 kg ≈ 1583 kcal / 175 g P Homme 90 kg ≈ 1753 kcal / 194 g P



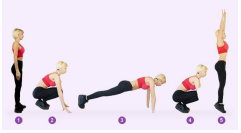
Coche tes séances

Voir sa régularité noir sur blanc motive énormément.

JEUDI · Semaine 2 · SÉANCE C + repas

SÉANCE C FULL BODY MÉTABOLIQUE — circuit HIIT · 30 min

Circuit : 3 tours · 35 s / 25 s · 1 min de repos entre les tours

	**16. JUMP SQUAT** (squat sauté) *Atterris en douceur, genoux souples.*	**35 s / 25 s**	
	**17. MOUNTAIN CLIMBER** (grimpeur) *Hanches basses, genoux vers la poitrine.*	**35 s / 25 s**	
	**18. BURPEE** (burpee) *Version sans saut si besoin.*	**35 s / 25 s**	
	**19. ICE SKATER** (patineur) *Saute d'un pied sur l'autre, reste gainé(e).*	**35 s / 25 s**	
	**20. SQUAT AND ARM EXTENSION** (squat et développé des bras) *Pousse les bouteilles vers le ciel en remontant.*	**35 s / 25 s**	
	**21. PLANK JUMPING JACK** (gainage sauté) *Épaules au-dessus des mains.*	**35 s / 25 s**	
	**22. KETTLEBELL SWING** (balancé (swing)) *C'est la hanche qui propulse, pas les bras.*	**35 s / 25 s**	
	**23. JUMPING JACK** (jumping jack) *Rythme régulier, respiration continue.*	**35 s / 25 s**	

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Grandir vers le ciel**	 **Étirement de la hanche**	 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1597 kcal · 129 g protéines · 152 g glucides · 46 g lipides · 31 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Wrap omelette blancs d'œufs, épinards & feta** ★ 1 tortilla · 1 œuf · 150 g blancs d'œufs liquides · 50 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais ; tortilla → pain complet*	**391**	**32**	32	13
Déjeuner	**Chili de dinde express & riz** ★ 130 g escalopes de dinde · 80 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 80 g poivrons · 30 g oignons · 40 g riz basmati (cru) · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → bœuf 5 % ou lentilles ; riz → quinoa*	**467**	**42**	55	6
Collation	**Cottage cheese & ananas** ★ 150 g cottage cheese · 80 g ananas en morceaux 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; ananas → fruits rouges*	**182**	**17**	13	7
Collation 2	**2 kiwis + 1 carré de chocolat noir** 2 kiwis · 1 carré 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Kiwis → 2 clémentines ; chocolat → 5 amandes*	**148**	**2**	20	5
Dîner	**Sauté de bœuf aux légumes & quinoa** ★ 130 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 30 g quinoa (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou tofu ; quinoa → riz*	**408**	**36**	31	15

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1455 kcal / 117 g P Femme 75 kg ≈ 1739 kcal / 141 g P
Homme 75 kg ≈ 1951 kcal / 160 g P Homme 90 kg ≈ 2163 kcal / 178 g P



La technique d'abord

Une répétition propre vaut mieux que trois bâclées.

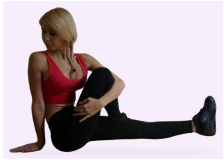
VENDREDI · Semaine 2 · SÉANCE D + repas

SÉANCE D FESSIERS & SANGLE ABDOMINALE · 40 min

Semaine 2 : 3 séries · repos 60 s · tempo : normal

	**24. GOBLET SQUAT** (squat gobelet) *La bouteille contre la poitrine, descends bas.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**25. KICK LUNGES** (fente et coup de pied) *Remonte et tends la jambe devant toi.*	**3 × 15 par jambe**	repos 60 s
	**26. FIRE HYDRANT** (ouverture de hanche à quatre pattes) *Le bassin ne bascule pas.*	**3 × 15 par jambe**	repos 60 s
	**27. SIDE LYING LEG RAISE** (élévation latérale de la jambe) *Jambe tendue, pointe du pied vers l'avant.*	**3 × 15 par jambe**	repos 60 s
	**28. BRIDGE** (pont fessier) *Pousse dans les talons, serre en haut.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**29. LEG PULL IN KNEES UP** (ramené de genoux) *Ramène les genoux sans t'aider des bras.*	**3 × 15**	repos 60 s
	**30. SIDE PLANK** (gainage latéral) *Hanche haute, corps aligné.*	**3 × 40 s par côté**	repos 60 s
	**31. REVERSE CRUNCH** (crunch inversé) *Décolle le bassin, redescends lentement.*	**3 × 15**	repos 60 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des fessiers	**Étirement de la hanche**	**Étirement papillon**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1603 kcal · 123 g protéines · 155 g glucides · 50 g lipides · 28 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Protein oats cacao-banane (sans poudre)** ★ 45 g flocons d'avoine · 170 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 5 g cacao en poudre non sucré · 60 g banane 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait de soja ou d'amande ; skyr → fromage blanc 0 % ; banane → fruits rouges*	**391**	**30**	51	6
Déjeuner	**Tofu croustillant au sésame, riz & edamame** ★ 150 g tofu nature ferme · 40 g riz basmati (cru) · 60 g edamame écossés · 100 g brocoli en fleurettes · 10 g sauce soja salée · 5 g graines de sésame · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Tofu → poulet ou crevettes ; riz → quinoa ; edamame → petits pois*	**487**	**34**	41	20
Collation	**2 œufs durs + tomates cerises** 2 œufs · 100 g tomates cerises 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ou 150 g de fromage blanc*	**176**	**15**	4	11
Collation 2	**2 galettes de riz + beurre de cacahuète** 20 g galettes de riz soufflé · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → miel ; galettes → 1 tranche de pain complet*	**136**	**4**	18	6
Dîner	**Colin à la tomate, haricots verts & pommes de terre** ★ 180 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 150 g haricots verts extra-fins · 180 g pommes de terre · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Colin → cabillaud ; pommes de terre → riz*	**412**	**40**	42	8

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1455 kcal / 111 g P Femme 75 kg ≈ 1750 kcal / 134 g P
Homme 75 kg ≈ 1970 kcal / 151 g P Homme 90 kg ≈ 2191 kcal / 169 g P



Les lipides restent

Œufs, avocat, huile d'olive : indispensables à tes hormones.

SAMEDI · Semaine 2 · REPOS ACTIF : 10 000 pas + cardio facultatif 30-45 min

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides —)

1398 kcal · 146 g protéines · 111 g glucides · 35 g lipides · 26 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Crêpe protéinée avoine-blancs d'œufs & fromage blanc** ★ 40 g flocons d'avoine · 150 g blancs d'œufs liquides · 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; fruits rouges → pomme*	**328**	**33**	36	4
Déjeuner	**Wok de dinde aux légumes & sésame (sans féculent)** ★ 160 g escalopes de dinde · 300 g poêlée de légumes nature · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive · 5 g graines de sésame 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ou tofu ; sésame → cacahuètes concassées*	**353**	**43**	16	11
Collation	**Cheesecake protéiné en verrine** ★ 170 g skyr nature 0 % · 20 g flocons d'avoine · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou petits-suisses 0 %*	**224**	**22**	27	2
Collation 2	**Mangue fraîche + 1 yaourt au soja** 120 g mangue en morceaux · 100 g yaourt au soja nature 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Mangue → ananas ou banane ; yaourt au soja → skyr*	**117**	**5**	18	3
Dîner	**Omelette soufflée thon & épinards** ★ 2 œufs · 100 g blancs d'œufs liquides · 52 g thon au naturel (égoutté) · 80 g pousses d'épinards · 30 g pain complet · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou jambon de poulet ; épinards → courgettes*	**376**	**43**	14	16

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1270 kcal / 132 g P Femme 75 kg ≈ 1525 kcal / 160 g P Homme 75 kg ≈ 1717 kcal / 180 g P Homme 90 kg ≈ 1908 kcal / 201 g P





Assaisonne fort

Épices et herbes : un plat qui a du goût rassasie mieux.

DIMANCHE · Semaine 2 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides −)

1332 kcal · 119 g protéines · 93 g glucides · 48 g lipides · 35 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes cottage cheese-avoine & fruits rouges** ★ 100 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; fruits rouges → banane*	**356**	**24**	32	13
Déjeuner	**Salade niçoise protéinée (thon, œuf, haricots verts)** ★ 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 œuf · 150 g haricots verts extra-fins · 1 tomate · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou poulet ; œuf → jambon de poulet*	**306**	**38**	9	12
Collation	**Edamame au sel + 1 pomme** 100 g edamame écossés · 1 pomme 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Edamame → pois chiches grillés (60 g) ; pomme → poire*	**204**	**11**	24	5
Collation 2	**Bâtonnets de carotte & houmous** 150 g carottes · 30 g houmous 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Houmous → fromage frais ; carotte → concombre*	**138**	**3**	14	7
Dîner	**Cabillaud en croûte d'herbes, purée de chou-fleur** ★ 180 g dos de cabillaud · 250 g riz de chou-fleur · 10 g parmesan · 10 g flocons d'avoine · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cabillaud → colin ou merlu ; chou-fleur → brocoli*	**328**	**42**	13	11

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1218 kcal / 108 g P Femme 75 kg ≈ 1447 kcal / 130 g P
Homme 75 kg ≈ 1619 kcal / 146 g P Homme 90 kg ≈ 1791 kcal / 163 g P



Le mètre ruban ne ment pas

En sèche, le tour de taille bouge souvent avant la balance.

Liste de courses — semaine 2

Pour 1 personne, coefficient 1,00. Adapte selon ton coefficient ; pour 2 personnes, double les quantités.

💶 Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 142 € + 3 € de placard (épices, huile, sauces : achetés une fois pour plusieurs semaines).
- **Coût réel de tes repas :** ≈ 67 € pour la semaine, soit ≈ 9,58 € par jour.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Avocat	60 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	170 g	≈ 170 g	**0,32 €**
☐ Carottes	150 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Chou rouge	100 g	1 × la pièce (≈1 kg)	**1,60 €**
☐ Citron	10 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	160 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	2 kiwis	2 × la pièce	**0,80 €**
☐ Oignons	70 g	≈ 70 g	**0,13 €**
☐ Poivrons	180 g	2 × la pièce (≈150 g)	**2,00 €**
☐ Pomme	2 pommes	≈ 2 pommes	**0,75 €**
☐ Pommes de terre	180 g	≈ 180 g	**0,25 €**
☐ Pousses d'épinards	180 g	2 × sachet 125 g	**3,20 €**
☐ Salade verte	150 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	460 g	≈ 460 g	**1,47 €**
☐ Tomates cerises	100 g	1 × barquette 250 g	**1,90 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Escalopes de dinde	420 g	≈ 420 g	**4,62 €**
☐ Filets de poulet	310 g	≈ 310 g	**3,88 €**
☐ Pavés de saumon	125 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Steak haché 5 % MG	250 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	14 œufs	2 × boîte de 12	**7,20 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Blancs d'œufs liquides	520 g	1 × bouteille 1 L	**5,20 €**
☐ Cottage cheese	250 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Feta AOP	30 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	330 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Houmous	50 g	1 × pot 200 g	**1,90 €**
☐ Lait demi-écrémé	100 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Parmesan	10 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**

☐ Skyr nature 0 %	1030 g	3 × pot 450 g	**6,60 €**
☐ Tofu nature ferme	150 g	1 × bloc 200 g	**1,90 €**
☐ Yaourt au soja nature	100 g	1 × 4 pots de 100 g	**1,60 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	30 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Beurre de cacahuète 100 %	20 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	15 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	205 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Galettes de riz soufflé	20 g	1 × paquet 130 g	**1,30 €**
☐ Haricots rouges (conserve, égouttés)	160 g	1 × boîte 400 g (250 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lait de coco allégé	40 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Pain complet	220 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pains pita complets	1 pita	1 × paquet de 6 (360 g)	**1,80 €**
☐ Quinoa (cru)	30 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	165 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	156 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	400 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	1 tortilla	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Ananas en morceaux	80 g	1 × sachet 500 g	**2,70 €**
☐ Brocoli en fleurettes	600 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Dos de cabillaud	180 g	1 × sachet 400 g	**6,50 €**
☐ Edamame écossés	160 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Filets de colin (lieu)	180 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	370 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	300 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Mangue en morceaux	120 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Poêlée de légumes nature	550 g	1 × sachet 1 kg	**2,60 €**
☐ Riz de chou-fleur	450 g	1 × sachet 600 g	**2,50 €**

☐ PLACARD (1 ACHAT POUR PLUSIEURS SEMAINES)			
☐ Bouillon de légumes (cubes)	—	1 × boîte de 10 cubes	**1,20 €**
☐ Graines de sésame	10 g	1 × sachet 100 g	**1,80 €**



Le cottage cheese

Pancakes, flatbread, dessert : l'ingrédient star des recettes protéinées.

SEMAINE 3 — ACCÉLÉRER

Phase 1 · Déclencher

Objectif de la semaine

Passer à 4 séries sur chaque exercice et respecter les temps de repos au chrono.

Dans ton corps cette semaine : La balance stagne ? Tout va bien

Tes muscles retiennent de l'eau pour se réparer, ce qui peut masquer la graisse perdue. Regarde ton tour de taille et tes photos, pas un seul chiffre. C'est la semaine de ton test de forme n°2 : compare-le au jour 1.

Progression de la semaine

- **Séances A, B, D :** 4 séries de 12 répétitions, repos 60 s, tempo : normal.
- **Séance C (HIIT) :** 4 tours · 40 s / 20 s.
- **Gainage :** 40 s par série.

Le conseil de ta coach

Mi-parcours de la phase 1 : compare ta moyenne de poids à celle de la semaine 1, pas le chiffre d'un seul matin.



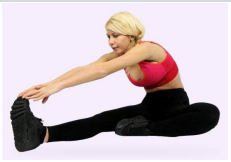
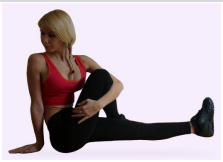
LUNDI · Semaine 3 · SÉANCE A + repas

SÉANCE A BAS DU CORPS — fessiers & cuisses · 45 min

Semaine 3 : 4 séries · repos 60 s · tempo : normal

	**1. SQUAT** (squat) *Poids sur les talons, genoux dans l'axe des pieds.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**2. BULGARIAN SQUAT** (fente bulgare) *Buste légèrement penché, descends lentement.*	**4 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**3. SINGLE LEG GLUTE BRIDGE** (pont fessier sur une jambe) *Serre la fesse 2 secondes en haut.*	**4 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**4. BACK CROSS LUNGES** (fente arrière croisée) *Croise la jambe derrière, garde le bassin face à toi.*	**4 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**5. SUMO SQUAT** (squat sumo) *Pieds larges, pointes vers l'extérieur, dos droit.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**6. DONKEY KICK** (ruade arrière) *Ne cambre pas : c'est la fesse qui pousse.*	**4 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**7. CALF RAISES** (montées sur la pointe des pieds) *Monte sur la pointe, redescends en 2 secondes.*	**4 × 12**	repos 60 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**	 **Étirement des fessiers**	 **Étirement des mollets**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1601 kcal · 132 g protéines · 145 g glucides · 51 g lipides · 22 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Wrap omelette blancs d'œufs, épinards & feta** ★ 1 tortilla · 1 œuf · 150 g blancs d'œufs liquides · 50 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais ; tortilla → pain complet*	**391**	**32**	32	13
Déjeuner	**Tofu croustillant au sésame, riz & edamame** ★ 150 g tofu nature ferme · 40 g riz basmati (cru) · 60 g edamame écossés · 100 g brocoli en fleurettes · 10 g sauce soja salée · 5 g graines de sésame · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Tofu → poulet ou crevettes ; riz → quinoa ; edamame → petits pois*	**487**	**34**	41	20
Collation	**Skyr cannelle + 10 amandes** 170 g skyr nature 0 % · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou 2 petits-suisses 0 % ; amandes → noix*	**169**	**21**	8	6
Collation 2	**Pré-training : 1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → 5 amandes ; banane → 2 dattes*	**159**	**4**	24	5
Dîner	**Curry de poulet léger, épinards & riz basmati** ★ 150 g filets de poulet · 40 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 45 g riz basmati (cru) · 80 g pousses d'épinards 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; riz → quinoa*	**395**	**42**	40	7

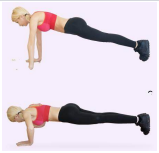
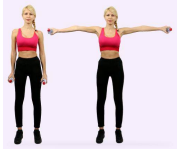
Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1451 kcal / 120 g P Femme 75 kg ≈ 1752 kcal / 144 g P
Homme 75 kg ≈ 1978 kcal / 163 g P Homme 90 kg ≈ 2204 kcal / 181 g P



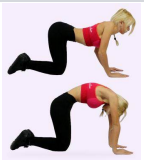
MARDI · Semaine 3 · SÉANCE B + repas

SÉANCE B HAUT DU CORPS & ABDOS · 45 min

Semaine 3 : 4 séries · repos 60 s · tempo : normal

	**8. PUSH UP** (pompes) *Version genoux si besoin : le corps reste gainé.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**9. BENT OVER ROWING** (rowing buste penché) *Tire les coudes vers l'arrière, dos plat.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**10. DUMBBELL LATERAL RAISE** (élévations latérales) *Monte jusqu'aux épaules, pas plus haut.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**11. OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS** (extension des triceps au-dessus de la tête) *Coudes fixes, seuls les avant-bras bougent.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**12. CURL** (flexion des biceps) *Coudes collés au corps, pas d'élan.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**13. PLANK** (gainage (planche)) *Nombril rentré, fesses serrées.*	**4 × 40 s**	repos 60 s
	**14. BICYCLE CRUNCH** (crunch vélo) *Coude vers le genou opposé, lentement.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**15. SUPERMAN** (superman (gainage du dos)) *Regard vers le sol, tiens 2 secondes en haut.*	**4 × 12**	repos 60 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des triceps	**Étirement des pectoraux**	**Dos rond, dos creux**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1472 kcal · 120 g protéines · 128 g glucides · 45 g lipides · 40 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats chia, skyr & fruits rouges (lait de soja)** ★ 40 g flocons d'avoine · 120 g lait de soja sans sucre · 130 g skyr nature 0 % · 10 g graines de chia · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait de soja → lait d'amande ; skyr → fromage blanc 0 % ; chia → graines de lin moulues*	**360**	**26**	36	9
Déjeuner	**Salade thon, pois chiches & feta** ★ 104 g thon au naturel (égoutté) · 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g oignon rouge · 20 g feta aop · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon, maquereau ou poulet ; pois chiches → lentilles ; feta → chèvre frais*	**389**	**40**	23	13
Collation	**Mug cake protéiné au cacao** ★ 1 œuf · 60 g blancs d'œufs liquides · 20 g flocons d'avoine · 8 g cacao en poudre non sucré · 40 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œuf → 2 blancs d'œufs de plus ; fromage blanc → skyr*	**227**	**20**	15	9
Collation 2	**Pré-training : tartine complète + miel** 40 g pain complet · 8 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Miel → confiture ; pain → 2 galettes de riz*	**122**	**4**	23	1
Dîner	**Velouté de brocoli & œufs mollets** ★ 300 g brocoli en fleurettes · 40 g oignons · 2 œufs · 40 g fromage blanc 0 % · 40 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ; brocoli → courgette*	**374**	**30**	31	13

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1339 kcal / 109 g P Femme 75 kg ≈ 1606 kcal / 131 g P
Homme 75 kg ≈ 1805 kcal / 147 g P Homme 90 kg ≈ 2005 kcal / 163 g P



Protéines à chaque repas

25 à 40 g par repas : c'est ce qui garde ton muscle pendant la sèche.

MERCREDI · Semaine 3 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides −)

1363 kcal · 125 g protéines · 93 g glucides · 49 g lipides · 22 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Œufs brouillés protéinés sur toast complet** ★ 60 g pain complet · 2 œufs · 60 g blancs d'œufs liquides · 80 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé (150 g) ; pain complet → pain de seigle*	**342**	**26**	28	13
Déjeuner	**Crevettes sautées ail-citron & courgettes** ★ 180 g crevettes cuites décortiquées · 250 g courgettes · 100 g tomates cerises · 7 g huile d'olive · 15 g citron · 30 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ou cabillaud ; courgettes → haricots verts*	**372**	**44**	20	11
Collation	**Cottage cheese & ananas** ★ 150 g cottage cheese · 80 g ananas en morceaux 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; ananas → fruits rouges*	**182**	**17**	13	7
Collation 2	**1 fruit + 10 amandes** 1 pomme · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Amandes → noix ou noisettes*	**142**	**3**	18	6
Dîner	**Burger sans pain & frites de courgette** ★ 125 g steak haché 5 % mg · 60 g salade verte · 60 g tomates · 15 g oignon rouge · 200 g courgettes · 10 g parmesan · 10 g flocons d'avoine · 3 g huile d'olive · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak → steak de poulet haché ou steak végétal*	**325**	**35**	13	14

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1241 kcal / 113 g P Femme 75 kg ≈ 1486 kcal / 137 g P
Homme 75 kg ≈ 1669 kcal / 154 g P Homme 90 kg ≈ 1853 kcal / 172 g P



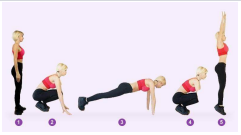
Ta playlist

Une musique rythmée = une séance plus intense.

JEUDI · Semaine 3 · SÉANCE C + repas

SÉANCE C FULL BODY MÉTABOLIQUE — circuit HIIT · 30 min

Circuit : 4 tours · 40 s / 20 s · 1 min de repos entre les tours

	**16. JUMP SQUAT** (squat sauté) *Atterris en douceur, genoux souples.*	**40 s / 20 s**	
	**17. MOUNTAIN CLIMBER** (grimpeur) *Hanches basses, genoux vers la poitrine.*	**40 s / 20 s**	
	**18. BURPEE** (burpee) *Version sans saut si besoin.*	**40 s / 20 s**	
	**19. ICE SKATER** (patineur) *Saute d'un pied sur l'autre, reste gainé(e).*	**40 s / 20 s**	
	**20. SQUAT AND ARM EXTENSION** (squat et développé des bras) *Pousse les bouteilles vers le ciel en remontant.*	**40 s / 20 s**	
	**21. PLANK JUMPING JACK** (gainage sauté) *Épaules au-dessus des mains.*	**40 s / 20 s**	
	**22. KETTLEBELL SWING** (balancé (swing)) *C'est la hanche qui propulse, pas les bras.*	**40 s / 20 s**	
	**23. JUMPING JACK** (jumping jack) *Rythme régulier, respiration continue.*	**40 s / 20 s**	

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Grandir vers le ciel**	 **Étirement de la hanche**	 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1578 kcal · 134 g protéines · 164 g glucides · 37 g lipides · 29 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Protein oats cacao-banane (sans poudre)** ★ 45 g flocons d'avoine · 170 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 5 g cacao en poudre non sucré · 60 g banane 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait de soja ou d'amande ; skyr → fromage blanc 0 % ; banane → fruits rouges*	**391**	**30**	51	6
Déjeuner	**Bowl poulet shawarma, quinoa & sauce blanche** ★ 150 g filets de poulet · 50 g quinoa (cru) · 80 g chou rouge · 80 g concombre · 80 g tomates · 50 g fromage blanc 0 % · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou tofu ferme ; quinoa → riz ; sauce fromage blanc → skyr*	**422**	**48**	40	6
Collation	**Yogurt bark fruits rouges & chocolat** ★ 170 g skyr nature 0 % · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g chocolat noir 70 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja*	**159**	**20**	12	3
Collation 2	**2 kiwis + 1 carré de chocolat noir** 2 kiwis · 1 carré 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Kiwis → 2 clémentines ; chocolat → 5 amandes*	**148**	**2**	20	5
Dîner	**Saumon laqué soja-miel, brocoli & riz** ★ 125 g pavés de saumon · 200 g brocoli en fleurettes · 40 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Saumon → truite ou poulet ; riz → quinoa*	**459**	**35**	41	17

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1432 kcal / 121 g P Femme 75 kg ≈ 1725 kcal / 147 g P
Homme 75 kg ≈ 1945 kcal / 165 g P Homme 90 kg ≈ 2165 kcal / 184 g P



Avant la séance

Une banane ou une tartine 1 h avant : de l'énergie pour tout donner.

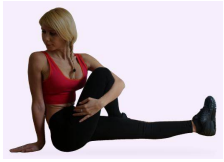
VENDREDI · Semaine 3 · SÉANCE D + repas

SÉANCE D FESSIERS & SANGLE ABDOMINALE · 40 min

Semaine 3 : 4 séries · repos 60 s · tempo : normal

	**24. GOBLET SQUAT** (squat gobelet) *La bouteille contre la poitrine, descends bas.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**25. KICK LUNGES** (fente et coup de pied) *Remonte et tends la jambe devant toi.*	**4 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**26. FIRE HYDRANT** (ouverture de hanche à quatre pattes) *Le bassin ne bascule pas.*	**4 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**27. SIDE LYING LEG RAISE** (élévation latérale de la jambe) *Jambe tendue, pointe du pied vers l'avant.*	**4 × 12 par jambe**	repos 60 s
	**28. BRIDGE** (pont fessier) *Pousse dans les talons, serre en haut.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**29. LEG PULL IN KNEES UP** (ramené de genoux) *Ramène les genoux sans t'aider des bras.*	**4 × 12**	repos 60 s
	**30. SIDE PLANK** (gainage latéral) *Hanche haute, corps aligné.*	**4 × 40 s par côté**	repos 60 s
	**31. REVERSE CRUNCH** (crunch inversé) *Décolle le bassin, redescends lentement.*	**4 × 12**	repos 60 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des fessiers	**Étirement de la hanche**	**Étirement papillon**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1501 kcal · 122 g protéines · 122 g glucides · 53 g lipides · 29 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes cottage cheese-avoine & fruits rouges** ★ 100 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; fruits rouges → banane*	**356**	**24**	32	13
Déjeuner	**Poulet paprika, patate douce rôtie & brocoli** ★ 150 g filets de poulet · 180 g patate douce · 200 g brocoli en fleurettes · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ; patate douce → pommes de terre ; brocoli → haricots verts*	**425**	**43**	38	9
Collation	**2 œufs durs + tomates cerises** 2 œufs · 100 g tomates cerises 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ou 150 g de fromage blanc*	**176**	**15**	4	11
Collation 2	**2 galettes de riz + beurre de cacahuète** 20 g galettes de riz soufflé · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → miel ; galettes → 1 tranche de pain complet*	**136**	**4**	18	6
Dîner	**Sauté de bœuf aux légumes & quinoa** ★ 130 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 30 g quinoa (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou tofu ; quinoa → riz*	**408**	**36**	31	15

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1368 kcal / 111 g P Femme 75 kg ≈ 1634 kcal / 133 g P
Homme 75 kg ≈ 1834 kcal / 150 g P Homme 90 kg ≈ 2034 kcal / 167 g P



Les glucides au bon moment

Plus de féculents les jours de séance, moins les jours de repos.

SAMEDI · Semaine 3 · REPOS ACTIF : 10 000 pas + cardio facultatif 30-45 min

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides −)

1256 kcal · 130 g protéines · 82 g glucides · 40 g lipides · 29 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Flatbread au cottage cheese, jambon de poulet & crudités** ★ 125 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 40 g pain complet · 80 g tomates · 30 g salade verte 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet, blanc de dinde ou saumon fumé ; cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	**355**	**34**	24	13
Déjeuner	**Salade César protéinée (poulet, parmesan, sauce yaourt)** ★ 150 g filets de poulet · 100 g salade verte · 100 g tomates cerises · 10 g parmesan · 50 g fromage blanc 0 % · 10 g citron · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	**276**	**44**	8	7
Collation	**Edamame au sel + 1 pomme** 100 g edamame écossés · 1 pomme 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Edamame → pois chiches grillés (60 g) ; pomme → poire*	**204**	**11**	24	5
Collation 2	**Bâtonnets de carotte & houmous** 150 g carottes · 30 g houmous 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Houmous → fromage frais ; carotte → concombre*	**138**	**3**	14	7
Dîner	**Colin à la tomate & haricots verts** ★ 180 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 200 g haricots verts extra-fins · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Colin → cabillaud ; haricots verts → courgettes*	**282**	**38**	13	8

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1151 kcal / 118 g P Femme 75 kg ≈ 1361 kcal / 142 g P
Homme 75 kg ≈ 1518 kcal / 160 g P Homme 90 kg ≈ 1675 kcal / 179 g P



10 000 pas

Les jours de repos, marche : c'est la moitié de ta perte de gras.

DIMANCHE · Semaine 3 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides −)

1447 kcal · 137 g protéines · 111 g glucides · 44 g lipides · 28 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Bol skyr, granola express & fruits rouges** ★ 250 g skyr nature 0 % · 30 g flocons d'avoine · 10 g amandes · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noix*	**392**	**35**	39	8
Déjeuner	**Wok de dinde aux légumes & sésame (sans féculent)** ★ 160 g escalopes de dinde · 300 g poêlée de légumes nature · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive · 5 g graines de sésame 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ou tofu ; sésame → cacahuètes concassées*	**353**	**43**	16	11
Collation	**Cheesecake protéiné en verrine** ★ 170 g skyr nature 0 % · 20 g flocons d'avoine · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou petits-suisses 0 %*	**224**	**22**	27	2
Collation 2	**Mangue fraîche + 1 yaourt au soja** 120 g mangue en morceaux · 100 g yaourt au soja nature 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Mangue → ananas ou banane ; yaourt au soja → skyr*	**117**	**5**	18	3
Dîner	**Frittata aux légumes & feta** ★ 2 œufs · 120 g blancs d'œufs liquides · 200 g poêlée de légumes nature · 20 g feta aop · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ; légumes au choix*	**362**	**32**	11	19

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1320 kcal / 124 g P Femme 75 kg ≈ 1574 kcal / 150 g P
Homme 75 kg ≈ 1765 kcal / 169 g P Homme 90 kg ≈ 1956 kcal / 189 g P



2 litres minimum

Une gourde avant midi, une avant 18 h. + 500 ml par séance.

Liste de courses — semaine 3

Pour 1 personne, coefficient 1,00. Adapte selon ton coefficient ; pour 2 personnes, double les quantités.

💶 Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 135 €.
- **Coût réel de tes repas :** ≈ 68 € pour la semaine, soit ≈ 9,74 € par jour.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Ail	—	1 × filet de 3 têtes	**1,50 €**
☐ Banane	170 g	≈ 170 g	**0,32 €**
☐ Carottes	150 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Chou rouge	80 g	1 × la pièce (≈1 kg)	**1,60 €**
☐ Citron	35 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	160 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	450 g	≈ 450 g	**1,17 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	2 kiwis	2 × la pièce	**0,80 €**
☐ Oignon rouge	35 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	40 g	≈ 40 g	**0,07 €**
☐ Patate douce	180 g	≈ 180 g	**0,52 €**
☐ Pomme	2 pommes	≈ 2 pommes	**0,75 €**
☐ Pousses d'épinards	130 g	1 × sachet 125 g	**1,60 €**
☐ Salade verte	190 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	460 g	≈ 460 g	**1,47 €**
☐ Tomates cerises	300 g	2 × barquette 250 g	**3,80 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	180 g	1 × barquette 200 g	**4,50 €**
☐ Escalopes de dinde	160 g	≈ 160 g	**1,76 €**
☐ Filets de poulet	600 g	≈ 600 g	**7,50 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	40 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Pavés de saumon	125 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Steak haché 5 % MG	255 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	12 œufs	1 × boîte de 12	**3,60 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Blancs d'œufs liquides	390 g	1 × bouteille 1 L	**5,20 €**
☐ Cottage cheese	375 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Feta AOP	55 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	180 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Houmous	30 g	1 × pot 200 g	**1,90 €**

☐ Lait de soja sans sucre	120 g	1 × brique 1 L	**1,50 €**
☐ Lait demi-écrémé	100 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Parmesan	20 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	1060 g	3 × pot 450 g	**6,60 €**
☐ Tofu nature ferme	150 g	1 × bloc 200 g	**1,90 €**
☐ Yaourt au soja nature	100 g	1 × 4 pots de 100 g	**1,60 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	30 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Beurre de cacahuète 100 %	20 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	15 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	205 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Galettes de riz soufflé	20 g	1 × paquet 130 g	**1,30 €**
☐ Lait de coco allégé	40 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Pain complet	210 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pois chiches (conserve, égouttés)	100 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Quinoa (cru)	80 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	125 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	104 g	1 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**1,80 €**
☐ Tomates concassées	250 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	1 tortilla	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Ananas en morceaux	80 g	1 × sachet 500 g	**2,70 €**
☐ Brocoli en fleurettes	800 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Edamame écossés	160 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Filets de colin (lieu)	180 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	370 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Mangue en morceaux	120 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Poêlée de légumes nature	750 g	1 × sachet 1 kg	**2,60 €**



PHASE 2 — SCULPTER

Semaines 4 à 6 : on intensifie les séances et on révèle la définition.

SEMAINE 4 — SCULPTER

Phase 2 · Sculpter

Objectif de la semaine

Ralentir la descente de chaque répétition (3 secondes) : même charge, deux fois plus de travail.

Dans ton corps cette semaine : Les vêtements parlent

Ta taille s'affine et on commence à voir des formes. Une petite fatigue peut apparaître après 3 semaines de déficit : dors au moins 7 heures, ne saute aucun repas et garde tes jours de repos vraiment reposants.

Progression de la semaine

- **Séances A, B, D :** 4 séries de 12 répétitions, repos 45 s, tempo : descente en 3 s.
- **Séance C (HIIT) :** 4 tours · 40 s / 20 s.
- **Gainage :** 45 s par série.

Le conseil de ta coach

Si ton poids ne bouge plus depuis 10 jours, lis la page « Plateau : que faire ? » avant de manger moins.



Coche tes séances

Voir sa régularité noir sur blanc motive énormément.

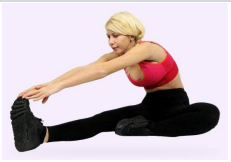
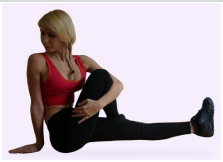
LUNDI · Semaine 4 · SÉANCE A + repas

SÉANCE A BAS DU CORPS — fessiers & cuisses · 45 min

Semaine 4 : 4 séries · repos 45 s · tempo : descente en 3 s

	**1. SQUAT** (squat) *Poids sur les talons, genoux dans l'axe des pieds.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**2. BULGARIAN SQUAT** (fente bulgare) *Buste légèrement penché, descends lentement.*	**4 × 12 par jambe**	repos 45 s
	**3. SINGLE LEG GLUTE BRIDGE** (pont fessier sur une jambe) *Serre la fesse 2 secondes en haut.*	**4 × 12 par jambe**	repos 45 s
	**4. BACK CROSS LUNGES** (fente arrière croisée) *Croise la jambe derrière, garde le bassin face à toi.*	**4 × 12 par jambe**	repos 45 s
	**5. SUMO SQUAT** (squat sumo) *Pieds larges, pointes vers l'extérieur, dos droit.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**6. DONKEY KICK** (ruade arrière) *Ne cambre pas : c'est la fesse qui pousse.*	**4 × 12 par jambe**	repos 45 s
	**7. CALF RAISES** (montées sur la pointe des pieds) *Monte sur la pointe, redescends en 2 secondes.*	**4 × 12**	repos 45 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**	 **Étirement des fessiers**	 **Étirement des mollets**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +) 1580 kcal · 137 g protéines · 167 g glucides · 35 g lipides · 27 g fibres					
Repas	**Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)**	**kcal**	**P**	**G**	**L**
Petit-déjeuner	**Protein oats cacao-banane (sans poudre)** ★ 45 g flocons d'avoine · 170 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 5 g cacao en poudre non sucré · 60 g banane 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait de soja ou d'amande ; skyr → fromage blanc 0 % ; banane → fruits rouges*	**391**	**30**	51	6
Déjeuner	**Boulettes de bœuf sauce tomate & pâtes de lentilles** ★ 130 g steak haché 5 % mg · 60 g pâtes de lentilles corail (crues) · 150 g tomates concassées · 30 g oignons · 5 g parmesan 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → dinde hachée ou steak végétal ; pâtes de lentilles → pâtes complètes*	**435**	**46**	38	9
Collation	**Cottage cheese & ananas** ★ 150 g cottage cheese · 80 g ananas en morceaux 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; ananas → fruits rouges*	**182**	**17**	13	7
Collation 2	**Pré-training : 1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → 5 amandes ; banane → 2 dattes*	**159**	**4**	24	5
Dîner	**Colin à la tomate, haricots verts & pommes de terre** ★ 180 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 150 g haricots verts extra-fins · 180 g pommes de terre · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Colin → cabillaud ; pommes de terre → riz*	**412**	**40**	42	8
Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1435 kcal / 124 g P Femme 75 kg ≈ 1725 kcal / 150 g P Homme 75 kg ≈ 1943 kcal / 170 g P Homme 90 kg ≈ 2161 kcal / 189 g P					



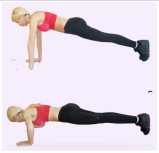
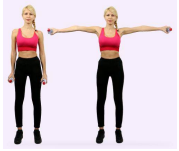
La technique d'abord

Une répétition propre vaut mieux que trois bâclées.

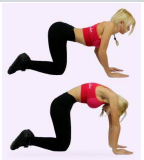
MARDI · Semaine 4 · SÉANCE B + repas

SÉANCE B HAUT DU CORPS & ABDOS · 45 min

Semaine 4 : 4 séries · repos 45 s · tempo : descente en 3 s

	**8. PUSH UP** (pompes) *Version genoux si besoin : le corps reste gainé.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**9. BENT OVER ROWING** (rowing buste penché) *Tire les coudes vers l'arrière, dos plat.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**10. DUMBBELL LATERAL RAISE** (élévations latérales) *Monte jusqu'aux épaules, pas plus haut.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**11. OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS** (extension des triceps au-dessus de la tête) *Coudes fixes, seuls les avant-bras bougent.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**12. CURL** (flexion des biceps) *Coudes collés au corps, pas d'élan.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**13. PLANK** (gainage (planche)) *Nombril rentré, fesses serrées.*	**4 × 45 s**	repos 45 s
	**14. BICYCLE CRUNCH** (crunch vélo) *Coude vers le genou opposé, lentement.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**15. SUPERMAN** (superman (gainage du dos)) *Regard vers le sol, tiens 2 secondes en haut.*	**4 × 12**	repos 45 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des triceps	**Étirement des pectoraux**	**Dos rond, dos creux**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1453 kcal · 128 g protéines · 142 g glucides · 36 g lipides · 27 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Crêpe protéinée avoine-blancs d'œufs & fromage blanc** ★ 40 g flocons d'avoine · 150 g blancs d'œufs liquides · 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; fruits rouges → pomme*	**328**	**33**	36	4
Déjeuner	**Pita dinde, houmous & crudités** ★ 1 pita · 130 g escalopes de dinde · 20 g houmous · 30 g salade verte · 60 g tomates · 60 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ou jambon de poulet ; houmous → fromage frais*	**366**	**38**	35	7
Collation	**Yogurt bark fruits rouges & chocolat** ★ 170 g skyr nature 0 % · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g chocolat noir 70 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja*	**159**	**20**	12	3
Collation 2	**1 fruit + 10 amandes** 1 pomme · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Amandes → noix ou noisettes*	**142**	**3**	18	6
Dîner	**Saumon laqué soja-miel, brocoli & riz** ★ 125 g pavés de saumon · 200 g brocoli en fleurettes · 40 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Saumon → truite ou poulet ; riz → quinoa*	**459**	**35**	41	17

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1316 kcal / 116 g P Femme 75 kg ≈ 1590 kcal / 140 g P
Homme 75 kg ≈ 1796 kcal / 158 g P Homme 90 kg ≈ 2001 kcal / 176 g P



Le muscle se construit la nuit

7 à 8 heures de sommeil = meilleure récupération, moins de faim.

MERCREDI · Semaine 4 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides −)

1390 kcal · 136 g protéines · 84 g glucides · 52 g lipides · 29 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Wrap omelette blancs d'œufs, épinards & feta** ★ 1 tortilla · 1 œuf · 150 g blancs d'œufs liquides · 50 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g tomates **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais ; tortilla → pain complet*	**391**	**32**	32	13
Déjeuner	**Salade niçoise protéinée (thon, œuf, haricots verts)** ★ 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 œuf · 150 g haricots verts extra-fins · 1 tomate · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou poulet ; œuf → jambon de poulet*	**306**	**38**	9	12
Collation	**Mug cake protéiné au cacao** ★ 1 œuf · 60 g blancs d'œufs liquides · 20 g flocons d'avoine · 8 g cacao en poudre non sucré · 40 g fromage blanc 0 % **Si tu n'aimes pas :** *Œuf → 2 blancs d'œufs de plus ; fromage blanc → skyr*	**227**	**20**	15	9
Collation 2	**Bâtonnets de carotte & houmous** 150 g carottes · 30 g houmous **Si tu n'aimes pas :** *Houmous → fromage frais ; carotte → concombre*	**138**	**3**	14	7
Dîner	**Cabillaud en croûte d'herbes, purée de chou-fleur** ★ 180 g dos de cabillaud · 250 g riz de chou-fleur · 10 g parmesan · 10 g flocons d'avoine · 5 g huile d'olive **Si tu n'aimes pas :** *Cabillaud → colin ou merlu ; chou-fleur → brocoli*	**328**	**42**	13	11

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1272 kcal / 124 g P Femme 75 kg ≈ 1508 kcal / 148 g P
Homme 75 kg ≈ 1685 kcal / 167 g P Homme 90 kg ≈ 1863 kcal / 185 g P







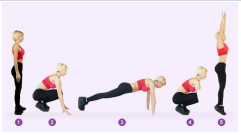
Surcharge progressive

Un peu plus chaque semaine : une répétition, une série ou un tempo plus lent.

JEUDI · Semaine 4 · SÉANCE C + repas

SÉANCE C FULL BODY MÉTABOLIQUE — circuit HIIT · 30 min

Circuit : 4 tours · 40 s / 20 s · 1 min de repos entre les tours

	**16. JUMP SQUAT** (squat sauté) *Atterris en douceur, genoux souples.*	**40 s / 20 s**	
	**17. MOUNTAIN CLIMBER** (grimpeur) *Hanches basses, genoux vers la poitrine.*	**40 s / 20 s**	
	**18. BURPEE** (burpee) *Version sans saut si besoin.*	**40 s / 20 s**	
	**19. ICE SKATER** (patineur) *Saute d'un pied sur l'autre, reste gainé(e).*	**40 s / 20 s**	
	**20. SQUAT AND ARM EXTENSION** (squat et développé des bras) *Pousse les bouteilles vers le ciel en remontant.*	**40 s / 20 s**	
	**21. PLANK JUMPING JACK** (gainage sauté) *Épaules au-dessus des mains.*	**40 s / 20 s**	
	**22. KETTLEBELL SWING** (balancé (swing)) *C'est la hanche qui propulse, pas les bras.*	**40 s / 20 s**	
	**23. JUMPING JACK** (jumping jack) *Rythme régulier, respiration continue.*	**40 s / 20 s**	

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Grandir vers le ciel**	 **Étirement de la hanche**	 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +) 1616 kcal · 129 g protéines · 146 g glucides · 51 g lipides · 26 g fibres					
Repas	**Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)**	**kcal**	**P**	**G**	**L**
Petit-déjeuner	**Toast avocat, 2 œufs pochés & skyr** ★ 50 g pain complet · 30 g avocat · 2 œufs · 100 g skyr nature 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Avocat → fromage frais ; œufs → jambon de poulet (60 g) ; skyr → yaourt au soja*	**388**	**30**	26	17
Déjeuner	**Burrito bowl bœuf, haricots rouges & riz** ★ 120 g steak haché 5 % mg · 80 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 45 g riz basmati (cru) · 100 g poivrons · 60 g tomates · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g avocat 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou dinde ; haricots rouges → maïs + pois chiches ; riz → quinoa*	**509**	**40**	56	12
Collation	**2 œufs durs + tomates cerises** 2 œufs · 100 g tomates cerises 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ou 150 g de fromage blanc*	**176**	**15**	4	11
Collation 2	**2 kiwis + 1 carré de chocolat noir** 2 kiwis · 1 carré 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Kiwis → 2 clémentines ; chocolat → 5 amandes*	**148**	**2**	20	5
Dîner	**Curry de poulet léger, épinards & riz basmati** ★ 150 g filets de poulet · 40 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 45 g riz basmati (cru) · 80 g pousses d'épinards 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; riz → quinoa*	**395**	**42**	40	7
Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1465 kcal / 117 g P Femme 75 kg ≈ 1767 kcal / 141 g P Homme 75 kg ≈ 1994 kcal / 160 g P Homme 90 kg ≈ 2221 kcal / 178 g P					



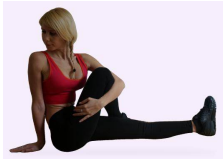
VENDREDI · Semaine 4 · SÉANCE D + repas

SÉANCE D FESSIERS & SANGLE ABDOMINALE · 40 min

Semaine 4 : 4 séries · repas 45 s · tempo : descente en 3 s

	**24. GOBLET SQUAT** (squat gobelet) *La bouteille contre la poitrine, descends bas.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**25. KICK LUNGES** (fente et coup de pied) *Remonte et tends la jambe devant toi.*	**4 × 12 par jambe**	repos 45 s
	**26. FIRE HYDRANT** (ouverture de hanche à quatre pattes) *Le bassin ne bascule pas.*	**4 × 12 par jambe**	repos 45 s
	**27. SIDE LYING LEG RAISE** (élévation latérale de la jambe) *Jambe tendue, pointe du pied vers l'avant.*	**4 × 12 par jambe**	repos 45 s
	**28. BRIDGE** (pont fessier) *Pousse dans les talons, serre en haut.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**29. LEG PULL IN KNEES UP** (ramené de genoux) *Ramène les genoux sans t'aider des bras.*	**4 × 12**	repos 45 s
	**30. SIDE PLANK** (gainage latéral) *Hanche haute, corps aligné.*	**4 × 45 s par côté**	repos 45 s
	**31. REVERSE CRUNCH** (crunch inversé) *Décolle le bassin, redescends lentement.*	**4 × 12**	repos 45 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

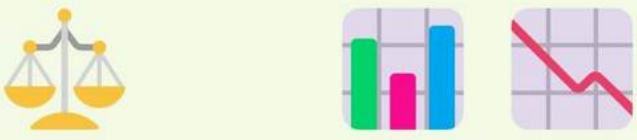
			
Étirement des fessiers	**Étirement de la hanche**	**Étirement papillon**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1526 kcal · 137 g protéines · 131 g glucides · 45 g lipides · 26 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Bol skyr, granola express & fruits rouges** ★ 250 g skyr nature 0 % · 30 g flocons d'avoine · 10 g amandes · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noix*	**392**	**35**	39	8
Déjeuner	**Tacos de crevettes, chou croquant & sauce citron vert** ★ 1 tortilla · 150 g crevettes cuites décortiquées · 80 g chou rouge · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g avocat · 15 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ou cabillaud ; avocat → fromage frais*	**421**	**41**	35	11
Collation	**Skyr cannelle + 10 amandes** 170 g skyr nature 0 % · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou 2 petits-suisses 0 % ; amandes → noix*	**169**	**21**	8	6
Collation 2	**2 galettes de riz + beurre de cacahuète** 20 g galettes de riz soufflé · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → miel ; galettes → 1 tranche de pain complet*	**136**	**4**	18	6
Dîner	**Sauté de bœuf aux légumes & quinoa** ★ 130 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 30 g quinoa (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou tofu ; quinoa → riz*	**408**	**36**	31	15

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1385 kcal / 124 g P Femme 75 kg ≈ 1667 kcal / 150 g P
Homme 75 kg ≈ 1879 kcal / 170 g P Homme 90 kg ≈ 2090 kcal / 190 g P



La moyenne, pas le chiffre

Compare la moyenne de tes pesées de la semaine, jamais deux matins.

SAMEDI · Semaine 4 · REPOS ACTIF : 10 000 pas + cardio facultatif 30-45 min

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides —)

1377 kcal · 143 g protéines · 101 g glucides · 40 g lipides · 21 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Œufs brouillés protéinés sur toast complet** ★ 60 g pain complet · 2 œufs · 60 g blancs d'œufs liquides · 80 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé (150 g) ; pain complet → pain de seigle*	**342**	**26**	28	13
Déjeuner	**Salade poulet shawarma & sauce blanche (sans féculent)** ★ 160 g filets de poulet · 100 g chou rouge · 100 g concombre · 1 tomate · 60 g salade verte · 60 g fromage blanc 0 % · 15 g feta aop · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou tofu ; feta → chèvre frais*	**319**	**47**	14	7
Collation	**Cheesecake protéiné en verrine** ★ 170 g skyr nature 0 % · 20 g flocons d'avoine · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou petits-suisses 0 %*	**224**	**22**	27	2
Collation 2	**Mangue fraîche + 1 yaourt au soja** 120 g mangue en morceaux · 100 g yaourt au soja nature 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Mangue → ananas ou banane ; yaourt au soja → skyr*	**117**	**5**	18	3
Dîner	**Omelette soufflée thon & épinards** ★ 2 œufs · 100 g blancs d'œufs liquides · 52 g thon au naturel (égoutté) · 80 g pousses d'épinards · 30 g pain complet · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou jambon de poulet ; épinards → courgettes*	**376**	**43**	14	16

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1250 kcal / 129 g P Femme 75 kg ≈ 1505 kcal / 157 g P
Homme 75 kg ≈ 1695 kcal / 177 g P Homme 90 kg ≈ 1886 kcal / 198 g P



Le volume qui cale

Légumes à volonté : beaucoup de volume, très peu de calories.

DIMANCHE · Semaine 4 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides —)

1379 kcal · 119 g protéines · 113 g glucides · 44 g lipides · 29 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes cottage cheese-avoine & fruits rouges** ★ 100 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; fruits rouges → banane*	**356**	**24**	32	13
Déjeuner	**Crevettes sautées ail-citron & courgettes** ★ 180 g crevettes cuites décortiquées · 250 g courgettes · 100 g tomates cerises · 7 g huile d'olive · 15 g citron · 30 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ou cabillaud ; courgettes → haricots verts*	**372**	**44**	20	11
Collation	**Edamame au sel + 1 pomme** 100 g edamame écossés · 1 pomme 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Edamame → pois chiches grillés (60 g) ; pomme → poire*	**204**	**11**	24	5
Collation 2	**Pré-training : tartine complète + miel** 40 g pain complet · 8 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Miel → confiture ; pain → 2 galettes de riz*	**122**	**4**	23	1
Dîner	**Burger sans pain & frites de courgette** ★ 125 g steak haché 5 % mg · 60 g salade verte · 60 g tomates · 15 g oignon rouge · 200 g courgettes · 10 g parmesan · 10 g flocons d'avoine · 3 g huile d'olive · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak → steak de poulet haché ou steak végétal*	**325**	**35**	13	14

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1254 kcal / 108 g P Femme 75 kg ≈ 1505 kcal / 130 g P
Homme 75 kg ≈ 1693 kcal / 146 g P Homme 90 kg ≈ 1881 kcal / 163 g P



Meal prep

1 h 15 le dimanche = 4 jours de repas prêts et zéro craquage.

Liste de courses — semaine 4

Pour 1 personne, coefficient 1,00. Adapte selon ton coefficient ; pour 2 personnes, double les quantités.

💶 Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 151 €.
- **Coût réel de tes repas :** ≈ 72 € pour la semaine, soit ≈ 10,35 € par jour.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Ail	—	1 × filet de 3 têtes	**1,50 €**
☐ Avocat	90 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	170 g	≈ 170 g	**0,32 €**
☐ Carottes	150 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Chou rouge	180 g	1 × la pièce (≈1 kg)	**1,60 €**
☐ Citron	40 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	160 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	450 g	≈ 450 g	**1,17 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	2 kiwis	2 × la pièce	**0,80 €**
☐ Oignon rouge	15 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	30 g	≈ 30 g	**0,05 €**
☐ Poivrons	100 g	1 × la pièce (≈150 g)	**1,00 €**
☐ Pomme	2 pommes	≈ 2 pommes	**0,75 €**
☐ Pommes de terre	180 g	≈ 180 g	**0,25 €**
☐ Pousses d'épinards	210 g	2 × sachet 125 g	**3,20 €**
☐ Salade verte	210 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	520 g	≈ 520 g	**1,66 €**
☐ Tomates cerises	200 g	1 × barquette 250 g	**1,90 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	330 g	2 × barquette 200 g	**9,00 €**
☐ Escalopes de dinde	130 g	≈ 130 g	**1,43 €**
☐ Filets de poulet	310 g	≈ 310 g	**3,88 €**
☐ Pavés de saumon	125 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Steak haché 5 % MG	505 g	2 × barquette 4 × 100 g	**9,80 €**
☐ Œufs plein air	12 œufs	1 × boîte de 12	**3,60 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Blancs d'œufs liquides	520 g	1 × bouteille 1 L	**5,20 €**
☐ Cottage cheese	250 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Feta AOP	30 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	330 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**

☐ Houmous	50 g	1 × pot 200 g	**1,90 €**
☐ Lait demi-écrémé	100 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Parmesan	25 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	1030 g	3 × pot 450 g	**6,60 €**
☐ Yaourt au soja nature	100 g	1 × 4 pots de 100 g	**1,60 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	30 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Beurre de cacahuète 100 %	20 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	15 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	215 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Galettes de riz soufflé	20 g	1 × paquet 130 g	**1,30 €**
☐ Haricots rouges (conserve, égouttés)	80 g	1 × boîte 400 g (250 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lait de coco allégé	40 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Pain complet	210 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pains pita complets	1 pita	1 × paquet de 6 (360 g)	**1,80 €**
☐ Pâtes de lentilles corail (crues)	60 g	1 × paquet 250 g	**1,99 €**
☐ Quinoa (cru)	30 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	130 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	156 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	400 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	2 tortillas	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Ananas en morceaux	80 g	1 × sachet 500 g	**2,70 €**
☐ Brocoli en fleurettes	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Dos de cabillaud	180 g	1 × sachet 400 g	**6,50 €**
☐ Edamame écossés	100 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Filets de colin (lieu)	180 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	370 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	300 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Mangue en morceaux	120 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Poêlée de légumes nature	250 g	1 × sachet 1 kg	**2,60 €**
☐ Riz de chou-fleur	250 g	1 × sachet 600 g	**2,50 €**



Pâtes de lentilles

2 fois plus de protéines que les pâtes classiques, même plaisir.

SEMAINE 5 — AFFINER

Phase 2 · Sculpter

Objectif de la semaine

Ajouter le cardio facultatif du samedi et dormir au moins 7 heures : la récupération fait la définition.

Dans ton corps cette semaine : Le passage mental

La motivation baisse souvent à ce moment-là : c'est l'effet « milieu de parcours ». Relis tes photos de départ et ton test de forme. Si la balance ne bouge plus depuis 10 jours, lis la page « Plateau : que faire ? » avant de manger moins.

Progression de la semaine

- **Séances A, B, D :** 4 séries de 15 répétitions, repos 45 s, tempo : descente en 3 s.
- **Séance C (HIIT) :** 4 tours · 45 s / 15 s.
- **Gainage :** 50 s par série.

Le conseil de ta coach

Prends tes photos de la semaine 5 dans les mêmes conditions que celles du départ : la différence se voit souvent mieux que sur la balance.



Ta playlist

Une musique rythmée = une séance plus intense.

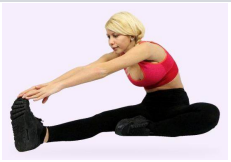
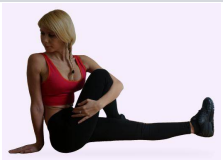
LUNDI · Semaine 5 · SÉANCE A + repas

SÉANCE A BAS DU CORPS — fessiers & cuisses · 45 min

Semaine 5 : 4 séries · repas 45 s · tempo : descente en 3 s

	**1. SQUAT** (squat) *Poids sur les talons, genoux dans l'axe des pieds.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**2. BULGARIAN SQUAT** (fente bulgare) *Buste légèrement penché, descends lentement.*	**4 × 15 par jambe**	repos 45 s
	**3. SINGLE LEG GLUTE BRIDGE** (pont fessier sur une jambe) *Serre la fesse 2 secondes en haut.*	**4 × 15 par jambe**	repos 45 s
	**4. BACK CROSS LUNGES** (fente arrière croisée) *Croise la jambe derrière, garde le bassin face à toi.*	**4 × 15 par jambe**	repos 45 s
	**5. SUMO SQUAT** (squat sumo) *Pieds larges, pointes vers l'extérieur, dos droit.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**6. DONKEY KICK** (ruade arrière) *Ne cambre pas : c'est la fesse qui pousse.*	**4 × 15 par jambe**	repos 45 s
	**7. CALF RAISES** (montées sur la pointe des pieds) *Monte sur la pointe, redescends en 2 secondes.*	**4 × 15**	repos 45 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**	 **Étirement des fessiers**	 **Étirement des mollets**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1542 kcal · 134 g protéines · 137 g glucides · 45 g lipides · 31 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Wrap omelette blancs d'œufs, épinards & feta** ★ 1 tortilla · 1 œuf · 150 g blancs d'œufs liquides · 50 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais ; tortilla → pain complet*	**391**	**32**	32	13
Déjeuner	**Poulet paprika, patate douce rôtie & brocoli** ★ 150 g filets de poulet · 180 g patate douce · 200 g brocoli en fleurettes · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ; patate douce → pommes de terre ; brocoli → haricots verts*	**425**	**43**	38	9
Collation	**Yogurt bark fruits rouges & chocolat** ★ 170 g skyr nature 0 % · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g chocolat noir 70 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja*	**159**	**20**	12	3
Collation 2	**Pré-training : 1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → 5 amandes ; banane → 2 dattes*	**159**	**4**	24	5
Dîner	**Sauté de bœuf aux légumes & quinoa** ★ 130 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 30 g quinoa (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou tofu ; quinoa → riz*	**408**	**36**	31	15

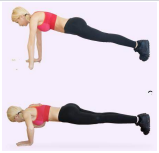
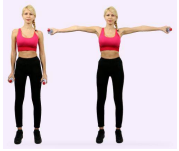
Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1405 kcal / 122 g P Femme 75 kg ≈ 1679 kcal / 147 g P
Homme 75 kg ≈ 1885 kcal / 165 g P Homme 90 kg ≈ 2091 kcal / 184 g P



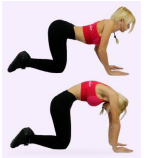
MARDI · Semaine 5 · SÉANCE B + repas

SÉANCE B HAUT DU CORPS & ABDOS · 45 min

Semaine 5 : 4 séries · repos 45 s · tempo : descente en 3 s

	**8. PUSH UP** (pompes) *Version genoux si besoin : le corps reste gainé.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**9. BENT OVER ROWING** (rowing buste penché) *Tire les coudes vers l'arrière, dos plat.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**10. DUMBBELL LATERAL RAISE** (élévations latérales) *Monte jusqu'aux épaules, pas plus haut.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**11. OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS** (extension des triceps au-dessus de la tête) *Coudes fixes, seuls les avant-bras bougent.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**12. CURL** (flexion des biceps) *Coudes collés au corps, pas d'élan.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**13. PLANK** (gainage (planche)) *Nombril rentré, fesses serrées.*	**4 × 50 s**	repos 45 s
	**14. BICYCLE CRUNCH** (crunch vélo) *Coude vers le genou opposé, lentement.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**15. SUPERMAN** (superman (gainage du dos)) *Regard vers le sol, tiens 2 secondes en haut.*	**4 × 15**	repos 45 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des triceps	**Étirement des pectoraux**	**Dos rond, dos creux**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1619 kcal · 137 g protéines · 186 g glucides · 30 g lipides · 34 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Protein oats cacao-banane (sans poudre)** ★ 45 g flocons d'avoine · 170 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 5 g cacao en poudre non sucré · 60 g banane 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait de soja ou d'amande ; skyr → fromage blanc 0 % ; banane → fruits rouges*	**391**	**30**	51	6
Déjeuner	**Chili de dinde express & riz** ★ 130 g escalopes de dinde · 80 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 80 g poivrons · 30 g oignons · 40 g riz basmati (cru) · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → bœuf 5 % ou lentilles ; riz → quinoa*	**467**	**42**	55	6
Collation	**Mug cake protéiné au cacao** ★ 1 œuf · 60 g blancs d'œufs liquides · 20 g flocons d'avoine · 8 g cacao en poudre non sucré · 40 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œuf → 2 blancs d'œufs de plus ; fromage blanc → skyr*	**227**	**20**	15	9
Collation 2	**Pré-training : tartine complète + miel** 40 g pain complet · 8 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Miel → confiture ; pain → 2 galettes de riz*	**122**	**4**	23	1
Dîner	**Colin à la tomate, haricots verts & pommes de terre** ★ 180 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 150 g haricots verts extra-fins · 180 g pommes de terre · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Colin → cabillaud ; pommes de terre → riz*	**412**	**40**	42	8

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1472 kcal / 124 g P Femme 75 kg ≈ 1766 kcal / 150 g P
Homme 75 kg ≈ 1986 kcal / 169 g P Homme 90 kg ≈ 2206 kcal / 189 g P



Un plaisir planifié

Un carré de chocolat prévu vaut mieux qu'une tablette imprévue.

MERCREDI · Semaine 5 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides –)

1321 kcal · 122 g protéines · 87 g glucides · 47 g lipides · 24 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats chia, skyr & fruits rouges (lait de soja)** ★ 40 g flocons d'avoine · 120 g lait de soja sans sucre · 130 g skyr nature 0 % · 10 g graines de chia · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait de soja → lait d'amande ; skyr → fromage blanc 0 % ; chia → graines de lin moulues*	**360**	**26**	36	9
Déjeuner	**Salade César protéinée (poulet, parmesan, sauce yaourt)** ★ 150 g filets de poulet · 100 g salade verte · 100 g tomates cerises · 10 g parmesan · 50 g fromage blanc 0 % · 10 g citron · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	**276**	**44**	8	7
Collation	**Cottage cheese & ananas** ★ 150 g cottage cheese · 80 g ananas en morceaux 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; ananas → fruits rouges*	**182**	**17**	13	7
Collation 2	**1 fruit + 10 amandes** 1 pomme · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Amandes → noix ou noisettes*	**142**	**3**	18	6
Dîner	**Frittata aux légumes & feta** ★ 2 œufs · 120 g blancs d'œufs liquides · 200 g poêlée de légumes nature · 20 g feta aop · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ; légumes au choix*	**362**	**32**	11	19

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1200 kcal / 110 g P Femme 75 kg ≈ 1442 kcal / 134 g P Homme 75 kg ≈ 1624 kcal / 151 g P Homme 90 kg ≈ 1806 kcal / 169 g P



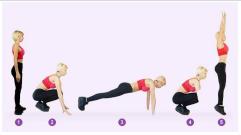
Coche tes séances

Voir sa régularité noir sur blanc motive énormément.

JEUDI · Semaine 5 · SÉANCE C + repas

SÉANCE C FULL BODY MÉTABOLIQUE — circuit HIIT · 30 min

Circuit : 4 tours · 45 s / 15 s · 1 min de repos entre les tours

	**16. JUMP SQUAT** (squat sauté) *Atterris en douceur, genoux souples.*	**45 s / 15 s**	
	**17. MOUNTAIN CLIMBER** (grimpeur) *Hanches basses, genoux vers la poitrine.*	**45 s / 15 s**	
	**18. BURPEE** (burpee) *Version sans saut si besoin.*	**45 s / 15 s**	
	**19. ICE SKATER** (patineur) *Saute d'un pied sur l'autre, reste gainé(e).*	**45 s / 15 s**	
	**20. SQUAT AND ARM EXTENSION** (squat et développé des bras) *Pousse les bouteilles vers le ciel en remontant.*	**45 s / 15 s**	
	**21. PLANK JUMPING JACK** (gainage sauté) *Épaules au-dessus des mains.*	**45 s / 15 s**	
	**22. KETTLEBELL SWING** (balancé (swing)) *C'est la hanche qui propulse, pas les bras.*	**45 s / 15 s**	
	**23. JUMPING JACK** (jumping jack) *Rythme régulier, respiration continue.*	**45 s / 15 s**	

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Grandir vers le ciel**	 **Étirement de la hanche**	 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1605 kcal · 118 g protéines · 138 g glucides · 60 g lipides · 27 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Œufs brouillés protéinés sur toast complet** ★ 60 g pain complet · 2 œufs · 60 g blancs d'œufs liquides · 80 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé (150 g) ; pain complet → pain de seigle*	**342**	**26**	28	13
Déjeuner	**Tofu croustillant au sésame, riz & edamame** ★ 150 g tofu nature ferme · 40 g riz basmati (cru) · 60 g edamame écossés · 100 g brocoli en fleurettes · 10 g sauce soja salée · 5 g graines de sésame · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Tofu → poulet ou crevettes ; riz → quinoa ; edamame → petits pois*	**487**	**34**	41	20
Collation	**Skyr cannelle + 10 amandes** 170 g skyr nature 0 % · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou 2 petits-suisses 0 % ; amandes → noix*	**169**	**21**	8	6
Collation 2	**2 kiwis + 1 carré de chocolat noir** 2 kiwis · 1 carré 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Kiwis → 2 clémentines ; chocolat → 5 amandes*	**148**	**2**	20	5
Dîner	**Saumon laqué soja-miel, brocoli & riz** ★ 125 g pavés de saumon · 200 g brocoli en fleurettes · 40 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Saumon → truite ou poulet ; riz → quinoa*	**459**	**35**	41	17

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1455 kcal / 107 g P Femme 75 kg ≈ 1755 kcal / 129 g P
Homme 75 kg ≈ 1980 kcal / 145 g P Homme 90 kg ≈ 2205 kcal / 161 g P



La technique d'abord

Une répétition propre vaut mieux que trois bâclées.

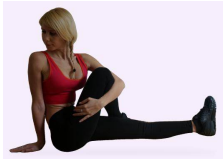
VENDREDI · Semaine 5 · SÉANCE D + repas

SÉANCE D FESSIERS & SANGLE ABDOMINALE · 40 min

Semaine 5 : 4 séries · repos 45 s · tempo : descente en 3 s

	**24. GOBLET SQUAT** (squat gobelet) *La bouteille contre la poitrine, descends bas.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**25. KICK LUNGES** (fente et coup de pied) *Remonte et tends la jambe devant toi.*	**4 × 15 par jambe**	repos 45 s
	**26. FIRE HYDRANT** (ouverture de hanche à quatre pattes) *Le bassin ne bascule pas.*	**4 × 15 par jambe**	repos 45 s
	**27. SIDE LYING LEG RAISE** (élévation latérale de la jambe) *Jambe tendue, pointe du pied vers l'avant.*	**4 × 15 par jambe**	repos 45 s
	**28. BRIDGE** (pont fessier) *Pousse dans les talons, serre en haut.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**29. LEG PULL IN KNEES UP** (ramené de genoux) *Ramène les genoux sans t'aider des bras.*	**4 × 15**	repos 45 s
	**30. SIDE PLANK** (gainage latéral) *Hanche haute, corps aligné.*	**4 × 50 s par côté**	repos 45 s
	**31. REVERSE CRUNCH** (crunch inversé) *Décolle le bassin, redescends lentement.*	**4 × 15**	repos 45 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des fessiers	**Étirement de la hanche**	**Étirement papillon**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1432 kcal · 112 g protéines · 107 g glucides · 56 g lipides · 31 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes cottage cheese-avoine & fruits rouges** ★ 100 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; fruits rouges → banane*	**356**	**24**	32	13
Déjeuner	**Salade thon, pois chiches & feta** ★ 104 g thon au naturel (égoutté) · 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g oignon rouge · 20 g feta aop · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon, maquereau ou poulet ; pois chiches → lentilles ; feta → chèvre frais*	**389**	**40**	23	13
Collation	**2 œufs durs + tomates cerises** 2 œufs · 100 g tomates cerises 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ou 150 g de fromage blanc*	**176**	**15**	4	11
Collation 2	**2 galettes de riz + beurre de cacahuète** 20 g galettes de riz soufflé · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → miel ; galettes → 1 tranche de pain complet*	**136**	**4**	18	6
Dîner	**Velouté de brocoli & œufs mollets** ★ 300 g brocoli en fleurettes · 40 g oignons · 2 œufs · 40 g fromage blanc 0 % · 40 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ; brocoli → courgette*	**374**	**30**	31	13

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1305 kcal / 102 g P Femme 75 kg ≈ 1559 kcal / 122 g P
Homme 75 kg ≈ 1749 kcal / 137 g P Homme 90 kg ≈ 1939 kcal / 152 g P



Les lipides restent

Œufs, avocat, huile d'olive : indispensables à tes hormones.

SAMEDI · Semaine 5 · REPOS ACTIF : 10 000 pas + cardio facultatif 30-45 min

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides –)

1352 kcal · 143 g protéines · 92 g glucides · 40 g lipides · 30 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Flatbread au cottage cheese, jambon de poulet & crudités** ★ 125 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 40 g pain complet · 80 g tomates · 30 g salade verte 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet, blanc de dinde ou saumon fumé ; cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	**355**	**34**	24	13
Déjeuner	**Wok de dinde aux légumes & sésame (sans féculent)** ★ 160 g escalopes de dinde · 300 g poêlée de légumes nature · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive · 5 g graines de sésame 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ou tofu ; sésame → cacahuètes concassées*	**353**	**43**	16	11
Collation	**Cheesecake protéiné en verrine** ★ 170 g skyr nature 0 % · 20 g flocons d'avoine · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou petits-suisses 0 %*	**224**	**22**	27	2
Collation 2	**Bâtonnets de carotte & houmous** 150 g carottes · 30 g houmous 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Houmous → fromage frais ; carotte → concombre*	**138**	**3**	14	7
Dîner	**Curry de poulet léger & chou-fleur rôti** ★ 150 g filets de poulet · 40 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 200 g riz de chou-fleur · 50 g pousses d'épinards 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou pois chiches ; lait de coco → fromage blanc (hors du feu)*	**281**	**41**	11	7

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1243 kcal / 130 g P Femme 75 kg ≈ 1460 kcal / 156 g P
Homme 75 kg ≈ 1623 kcal / 176 g P Homme 90 kg ≈ 1786 kcal / 195 g P





Assaisonne fort

Épices et herbes : un plat qui a du goût rassasie mieux.

DIMANCHE · Semaine 5 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides –)

1343 kcal · 127 g protéines · 90 g glucides · 48 g lipides · 30 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Toast avocat, 2 œufs pochés & skyr** ★ 50 g pain complet · 30 g avocat · 2 œufs · 100 g skyr nature 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Avocat → fromage frais ; œufs → jambon de poulet (60 g) ; skyr → yaourt au soja*	**388**	**30**	26	17
Déjeuner	**Salade niçoise protéinée (thon, œuf, haricots verts)** ★ 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 œuf · 150 g haricots verts extra-fins · 1 tomate · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou poulet ; œuf → jambon de poulet*	**306**	**38**	9	12
Collation	**Edamame au sel + 1 pomme** 100 g edamame écossés · 1 pomme 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Edamame → pois chiches grillés (60 g) ; pomme → poire*	**204**	**11**	24	5
Collation 2	**Mangue fraîche + 1 yaourt au soja** 120 g mangue en morceaux · 100 g yaourt au soja nature 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Mangue → ananas ou banane ; yaourt au soja → skyr*	**117**	**5**	18	3
Dîner	**Cabillaud en croûte d'herbes, purée de chou-fleur** ★ 180 g dos de cabillaud · 250 g riz de chou-fleur · 10 g parmesan · 10 g flocons d'avoine · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cabillaud → colin ou merlu ; chou-fleur → brocoli*	**328**	**42**	13	11

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1222 kcal / 115 g P Femme 75 kg ≈ 1464 kcal / 138 g P
Homme 75 kg ≈ 1646 kcal / 156 g P Homme 90 kg ≈ 1828 kcal / 173 g P



Le mètre ruban ne ment pas

En sèche, le tour de taille bouge souvent avant la balance.

Liste de courses — semaine 5

Pour 1 personne, coefficient 1,00. Adapte selon ton coefficient ; pour 2 personnes, double les quantités.

💶 Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 140 €.
- **Coût réel de tes repas :** ≈ 67 € pour la semaine, soit ≈ 9,51 € par jour.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Avocat	30 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	170 g	≈ 170 g	**0,32 €**
☐ Carottes	150 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Citron	10 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	80 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	2 kiwis	2 × la pièce	**0,80 €**
☐ Oignon rouge	20 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	70 g	≈ 70 g	**0,13 €**
☐ Patate douce	180 g	≈ 180 g	**0,52 €**
☐ Poivrons	80 g	1 × la pièce (≈150 g)	**1,00 €**
☐ Pomme	2 pommes	≈ 2 pommes	**0,75 €**
☐ Pommes de terre	180 g	≈ 180 g	**0,25 €**
☐ Pousses d'épinards	100 g	1 × sachet 125 g	**1,60 €**
☐ Salade verte	190 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	420 g	≈ 420 g	**1,34 €**
☐ Tomates cerises	200 g	1 × barquette 250 g	**1,90 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Escalopes de dinde	290 g	≈ 290 g	**3,19 €**
☐ Filets de poulet	450 g	≈ 450 g	**5,62 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	40 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Pavés de saumon	125 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Steak haché 5 % MG	130 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	15 œufs	2 × boîte de 12	**7,20 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Blancs d'œufs liquides	390 g	1 × bouteille 1 L	**5,20 €**
☐ Cottage cheese	375 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Feta AOP	55 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	130 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Houmous	30 g	1 × pot 200 g	**1,90 €**
☐ Lait de soja sans sucre	120 g	1 × brique 1 L	**1,50 €**

☐ Lait demi-écrémé	100 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Parmesan	20 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	910 g	2 × pot 450 g	**4,40 €**
☐ Tofu nature ferme	150 g	1 × bloc 200 g	**1,90 €**
☐ Yaourt au soja nature	100 g	1 × 4 pots de 100 g	**1,60 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	20 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Beurre de cacahuète 100 %	20 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	15 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	175 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Galettes de riz soufflé	20 g	1 × paquet 130 g	**1,30 €**
☐ Haricots rouges (conserve, égouttés)	80 g	1 × boîte 400 g (250 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lait de coco allégé	40 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Pain complet	230 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pois chiches (conserve, égouttés)	100 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Quinoa (cru)	30 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	120 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	208 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	400 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	1 tortilla	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Ananas en morceaux	80 g	1 × sachet 500 g	**2,70 €**
☐ Brocoli en fleurettes	800 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Dos de cabillaud	180 g	1 × sachet 400 g	**6,50 €**
☐ Edamame écossés	160 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Filets de colin (lieu)	180 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	270 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	300 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Mangue en morceaux	120 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Poêlée de légumes nature	750 g	1 × sachet 1 kg	**2,60 €**
☐ Riz de chou-fleur	450 g	1 × sachet 600 g	**2,50 €**



Yogurt bark

Skyr + fruits + chocolat au congélateur : la collation qui fait craquer.

SEMAINE 6 — RÉVÉLER

Phase 2 · Sculpter

Objectif de la semaine

Dernière ligne droite : régularité parfaite sur les 4 séances et les 5 prises. Prépare ta sortie de sèche.

Dans ton corps cette semaine : Termine en beauté

Ne baisse surtout pas tes calories pour « finir fort » : ton muscle en paierait le prix. Fais ton test de forme n°3 et prépare ta sortie de sèche : c'est elle qui garde tes résultats.

Progression de la semaine

- **Séances A, B, D :** 4 séries de 15 + 5 pulses répétitions, repos 40 s, tempo : descente en 3 s.
- **Séance C (HIIT) :** 5 tours · 45 s / 15 s.
- **Gainage :** 60 s par série.

Le conseil de ta coach

Ne finis pas en mangeant tout ce que tu t'es « interdit » : suis la semaine de sortie de sèche, c'est elle qui fixe tes résultats.



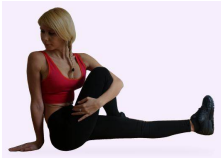
LUNDI · Semaine 6 · SÉANCE A + repas

SÉANCE A BAS DU CORPS — fessiers & cuisses · 45 min

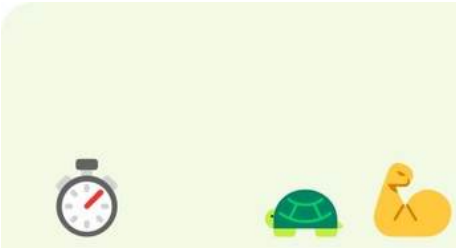
Semaine 6 : 4 séries · repos 40 s · tempo : descente en 3 s

	**1. SQUAT** (squat) *Poids sur les talons, genoux dans l'axe des pieds.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**2. BULGARIAN SQUAT** (fente bulgare) *Buste légèrement penché, descends lentement.*	**4 × 15 + 5 pulses par jambe**	repos 40 s
	**3. SINGLE LEG GLUTE BRIDGE** (pont fessier sur une jambe) *Serre la fesse 2 secondes en haut.*	**4 × 15 + 5 pulses par jambe**	repos 40 s
	**4. BACK CROSS LUNGES** (fente arrière croisée) *Croise la jambe derrière, garde le bassin face à toi.*	**4 × 15 + 5 pulses par jambe**	repos 40 s
	**5. SUMO SQUAT** (squat sumo) *Pieds larges, pointes vers l'extérieur, dos droit.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**6. DONKEY KICK** (ruade arrière) *Ne cambre pas : c'est la fesse qui pousse.*	**4 × 15 + 5 pulses par jambe**	repos 40 s
	**7. CALF RAISES** (montées sur la pointe des pieds) *Monte sur la pointe, redescends en 2 secondes.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**	 **Étirement des fessiers**	 **Étirement des mollets**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +) 1529 kcal · 133 g protéines · 147 g glucides · 39 g lipides · 32 g fibres					
Repas	**Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)**	**kcal**	**P**	**G**	**L**
Petit-déjeuner	**Bol skyr, granola express & fruits rouges** ★ 250 g skyr nature 0 % · 30 g flocons d'avoine · 10 g amandes · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noix*	**392**	**35**	39	8
Déjeuner	**Bowl poulet shawarma, quinoa & sauce blanche** ★ 150 g filets de poulet · 50 g quinoa (cru) · 80 g chou rouge · 80 g concombre · 80 g tomates · 50 g fromage blanc 0 % · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou tofu ferme ; quinoa → riz ; sauce fromage blanc → skyr*	**422**	**48**	40	6
Collation	**Cottage cheese & ananas** ★ 150 g cottage cheese · 80 g ananas en morceaux 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; ananas → fruits rouges*	**182**	**17**	13	7
Collation 2	**Pré-training : 1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → 5 amandes ; banane → 2 dattes*	**159**	**4**	24	5
Dîner	**Velouté de brocoli & œufs mollets** ★ 300 g brocoli en fleurettes · 40 g oignons · 2 œufs · 40 g fromage blanc 0 % · 40 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ; brocoli → courgette*	**374**	**30**	31	13
Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1392 kcal / 121 g P Femme 75 kg ≈ 1666 kcal / 145 g P Homme 75 kg ≈ 1872 kcal / 163 g P Homme 90 kg ≈ 2077 kcal / 181 g P					



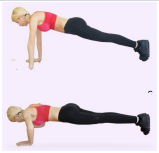
Le tempo compte

Descendre en 3 secondes double le travail du muscle.

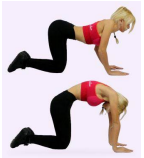
MARDI · Semaine 6 · SÉANCE B + repas

SÉANCE B HAUT DU CORPS & ABDOS · 45 min

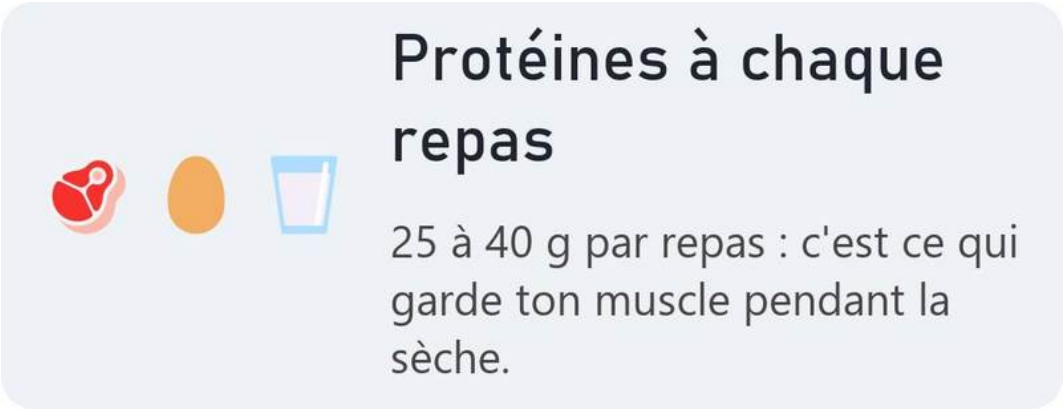
Semaine 6 : 4 séries · repos 40 s · tempo : descente en 3 s

	**8. PUSH UP** (pompes) *Version genoux si besoin : le corps reste gainé.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**9. BENT OVER ROWING** (rowing buste penché) *Tire les coudes vers l'arrière, dos plat.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**10. DUMBBELL LATERAL RAISE** (élévations latérales) *Monte jusqu'aux épaules, pas plus haut.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**11. OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS** (extension des triceps au-dessus de la tête) *Coudes fixes, seuls les avant-bras bougent.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**12. CURL** (flexion des biceps) *Coudes collés au corps, pas d'élan.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**13. PLANK** (gainage (planche)) *Nombril rentré, fesses serrées.*	**4 × 60 s**	repos 40 s
	**14. BICYCLE CRUNCH** (crunch vélo) *Coude vers le genou opposé, lentement.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**15. SUPERMAN** (superman (gainage du dos)) *Regard vers le sol, tiens 2 secondes en haut.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s

🧘 ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des triceps	**Étirement des pectoraux**	**Dos rond, dos creux**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +) 1565 kcal · 136 g protéines · 147 g glucides · 43 g lipides · 24 g fibres					
Repas	**Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)**	**kcal**	**P**	**G**	**L**
Petit-déjeuner	**Wrap omelette blancs d'œufs, épinards & feta** ★ 1 tortilla · 1 œuf · 150 g blancs d'œufs liquides · 50 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais ; tortilla → pain complet*	**391**	**32**	32	13
Déjeuner	**Boulettes de bœuf sauce tomate & pâtes de lentilles** ★ 130 g steak haché 5 % mg · 60 g pâtes de lentilles corail (crues) · 150 g tomates concassées · 30 g oignons · 5 g parmesan 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → dinde hachée ou steak végétal ; pâtes de lentilles → pâtes complètes*	**435**	**46**	38	9
Collation	**Yogurt bark fruits rouges & chocolat** ★ 170 g skyr nature 0 % · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g chocolat noir 70 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja*	**159**	**20**	12	3
Collation 2	**Pré-training : tartine complète + miel** 40 g pain complet · 8 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Miel → confiture ; pain → 2 galettes de riz*	**122**	**4**	23	1
Dîner	**Saumon laqué soja-miel, brocoli & riz** ★ 125 g pavés de saumon · 200 g brocoli en fleurettes · 40 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Saumon → truite ou poulet ; riz → quinoa*	**459**	**35**	41	17
Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1422 kcal / 123 g P Femme 75 kg ≈ 1709 kcal / 149 g P Homme 75 kg ≈ 1924 kcal / 168 g P Homme 90 kg ≈ 2139 kcal / 186 g P					



MERCREDI · Semaine 6 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides –)

1352 kcal · 139 g protéines · 102 g glucides · 36 g lipides · 30 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Crêpe protéinée avoine-blancs d'œufs & fromage blanc** ★ 40 g flocons d'avoine · 150 g blancs d'œufs liquides · 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; fruits rouges → pomme*	**328**	**33**	36	4
Déjeuner	**Crevettes sautées ail-citron & courgettes** ★ 180 g crevettes cuites décortiquées · 250 g courgettes · 100 g tomates cerises · 7 g huile d'olive · 15 g citron · 30 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ou cabillaud ; courgettes → haricots verts*	**372**	**44**	20	11
Collation	**Mug cake protéiné au cacao** ★ 1 œuf · 60 g blancs d'œufs liquides · 20 g flocons d'avoine · 8 g cacao en poudre non sucré · 40 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œuf → 2 blancs d'œufs de plus ; fromage blanc → skyr*	**227**	**20**	15	9
Collation 2	**1 fruit + 10 amandes** 1 pomme · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Amandes → noix ou noisettes*	**142**	**3**	18	6
Dîner	**Colin à la tomate & haricots verts** ★ 180 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 200 g haricots verts extra-fins · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Colin → cabillaud ; haricots verts → courgettes*	**282**	**38**	13	8

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1232 kcal / 126 g P Femme 75 kg ≈ 1471 kcal / 151 g P
Homme 75 kg ≈ 1649 kcal / 171 g P Homme 90 kg ≈ 1828 kcal / 190 g P



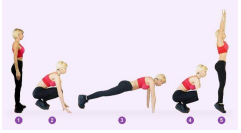
Ta playlist

Une musique rythmée = une séance plus intense.

JEUDI · Semaine 6 · SÉANCE C + repas

SÉANCE C FULL BODY MÉTABOLIQUE — circuit HIIT · 30 min

Circuit : 5 tours · 45 s / 15 s · 1 min de repos entre les tours

	**16. JUMP SQUAT** (squat sauté) *Atterris en douceur, genoux souples.*	**45 s / 15 s**	
	**17. MOUNTAIN CLIMBER** (grimpeur) *Hanches basses, genoux vers la poitrine.*	**45 s / 15 s**	
	**18. BURPEE** (burpee) *Version sans saut si besoin.*	**45 s / 15 s**	
	**19. ICE SKATER** (patineur) *Saute d'un pied sur l'autre, reste gainé(e).*	**45 s / 15 s**	
	**20. SQUAT AND ARM EXTENSION** (squat et développé des bras) *Pousse les bouteilles vers le ciel en remontant.*	**45 s / 15 s**	
	**21. PLANK JUMPING JACK** (gainage sauté) *Épaules au-dessus des mains.*	**45 s / 15 s**	
	**22. KETTLEBELL SWING** (balancé (swing)) *C'est la hanche qui propulse, pas les bras.*	**45 s / 15 s**	
	**23. JUMPING JACK** (jumping jack) *Rythme régulier, respiration continue.*	**45 s / 15 s**	

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

 **Grandir vers le ciel**	 **Étirement de la hanche**	 **Étirement des quadriceps**	 **Étirement des ischio-jambiers**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1470 kcal · 133 g protéines · 153 g glucides · 31 g lipides · 24 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Protein oats cacao-banane (sans poudre)** ★ 45 g flocons d'avoine · 170 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 5 g cacao en poudre non sucré · 60 g banane 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait de soja ou d'amande ; skyr → fromage blanc 0 % ; banane → fruits rouges*	**391**	**30**	51	6
Déjeuner	**Pita dinde, houmous & crudités** ★ 1 pita · 130 g escalopes de dinde · 20 g houmous · 30 g salade verte · 60 g tomates · 60 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ou jambon de poulet ; houmous → fromage frais*	**366**	**38**	35	7
Collation	**Skyr cannelle + 10 amandes** 170 g skyr nature 0 % · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou 2 petits-suisses 0 % ; amandes → noix*	**169**	**21**	8	6
Collation 2	**2 kiwis + 1 carré de chocolat noir** 2 kiwis · 1 carré 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Kiwis → 2 clémentines ; chocolat → 5 amandes*	**148**	**2**	20	5
Dîner	**Curry de poulet léger, épinards & riz basmati** ★ 150 g filets de poulet · 40 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 45 g riz basmati (cru) · 80 g pousses d'épinards 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; riz → quinoa*	**395**	**42**	40	7

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1329 kcal / 120 g P Femme 75 kg ≈ 1610 kcal / 145 g P
Homme 75 kg ≈ 1820 kcal / 165 g P Homme 90 kg ≈ 2031 kcal / 184 g P



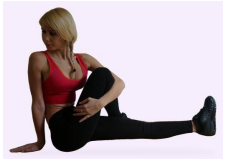
VENDREDI · Semaine 6 · SÉANCE D + repas

SÉANCE D FESSIERS & SANGLE ABDOMINALE · 40 min

Semaine 6 : 4 séries · repos 40 s · tempo : descente en 3 s

	**24. GOBLET SQUAT** (squat gobelet) *La bouteille contre la poitrine, descends bas.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**25. KICK LUNGES** (fente et coup de pied) *Remonte et tends la jambe devant toi.*	**4 × 15 + 5 pulses par jambe**	repos 40 s
	**26. FIRE HYDRANT** (ouverture de hanche à quatre pattes) *Le bassin ne bascule pas.*	**4 × 15 + 5 pulses par jambe**	repos 40 s
	**27. SIDE LYING LEG RAISE** (élévation latérale de la jambe) *Jambe tendue, pointe du pied vers l'avant.*	**4 × 15 + 5 pulses par jambe**	repos 40 s
	**28. BRIDGE** (pont fessier) *Pousse dans les talons, serre en haut.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**29. LEG PULL IN KNEES UP** (ramené de genoux) *Ramène les genoux sans t'aider des bras.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s
	**30. SIDE PLANK** (gainage latéral) *Hanche haute, corps aligné.*	**4 × 60 s par côté**	repos 40 s
	**31. REVERSE CRUNCH** (crunch inversé) *Décolle le bassin, redescends lentement.*	**4 × 15 + 5 pulses**	repos 40 s

ÉTIREMENTS DE FIN DE SÉANCE — 30 secondes chacun (de chaque côté), respiration lente

			
Étirement des fessiers	**Étirement de la hanche**	**Étirement papillon**	**Étirement des abdominaux (cobra)**

🍽 TES REPAS — JOUR D'ENTRAÎNEMENT (glucides +)

1586 kcal · 119 g protéines · 141 g glucides · 56 g lipides · 29 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes cottage cheese-avoine & fruits rouges** ★ 100 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; fruits rouges → banane*	**356**	**24**	32	13
Déjeuner	**Burrito bowl bœuf, haricots rouges & riz** ★ 120 g steak haché 5 % mg · 80 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 45 g riz basmati (cru) · 100 g poivrons · 60 g tomates · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g avocat 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou dinde ; haricots rouges → maïs + pois chiches ; riz → quinoa*	**509**	**40**	56	12
Collation	**2 œufs durs + tomates cerises** 2 œufs · 100 g tomates cerises 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → jambon de poulet (60 g) ou 150 g de fromage blanc*	**176**	**15**	4	11
Collation 2	**2 galettes de riz + beurre de cacahuète** 20 g galettes de riz soufflé · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → miel ; galettes → 1 tranche de pain complet*	**136**	**4**	18	6
Dîner	**Sauté de bœuf aux légumes & quinoa** ★ 130 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 30 g quinoa (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → poulet ou tofu ; quinoa → riz*	**408**	**36**	31	15

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1442 kcal / 108 g P Femme 75 kg ≈ 1729 kcal / 130 g P
Homme 75 kg ≈ 1945 kcal / 147 g P Homme 90 kg ≈ 2160 kcal / 164 g P





Les glucides au bon moment

Plus de féculents les jours de séance, moins les jours de repos.

SAMEDI · Semaine 6 · REPOS ACTIF : 10 000 pas + cardio facultatif 30-45 min

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides –)

1379 kcal · 142 g protéines · 92 g glucides · 45 g lipides · 22 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Flatbread au cottage cheese, jambon de poulet & crudités** ★ 125 g cottage cheese · 1 œuf · 40 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 40 g pain complet · 80 g tomates · 30 g salade verte 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet, blanc de dinde ou saumon fumé ; cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	**355**	**34**	24	13
Déjeuner	**Salade niçoise protéinée (thon, œuf, haricots verts)** ★ 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 œuf · 150 g haricots verts extra-fins · 1 tomate · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou poulet ; œuf → jambon de poulet*	**306**	**38**	9	12
Collation	**Cheesecake protéiné en verrine** ★ 170 g skyr nature 0 % · 20 g flocons d'avoine · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou petits-suisses 0 %*	**224**	**22**	27	2
Collation 2	**Mangue fraîche + 1 yaourt au soja** 120 g mangue en morceaux · 100 g yaourt au soja nature 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Mangue → ananas ou banane ; yaourt au soja → skyr*	**117**	**5**	18	3
Dîner	**Omelette soufflée thon & épinards** ★ 2 œufs · 100 g blancs d'œufs liquides · 52 g thon au naturel (égoutté) · 80 g pousses d'épinards · 30 g pain complet · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou jambon de poulet ; épinards → courgettes*	**376**	**43**	14	16

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1252 kcal / 128 g P Femme 75 kg ≈ 1506 kcal / 155 g P
Homme 75 kg ≈ 1697 kcal / 175 g P Homme 90 kg ≈ 1887 kcal / 195 g P



10 000 pas

Les jours de repos, marche : c'est la moitié de ta perte de gras.

DIMANCHE · Semaine 6 · REPOS ACTIF : 10 000 pas

🍽 TES REPAS — JOUR DE REPOS (glucides −)

1322 kcal · 117 g protéines · 85 g glucides · 51 g lipides · 26 g fibres

Repas	Menu (base 65 kg, coefficient 1,00)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Œufs brouillés protéinés sur toast complet** ★ 60 g pain complet · 2 œufs · 60 g blancs d'œufs liquides · 80 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé (150 g) ; pain complet → pain de seigle*	**342**	**26**	28	13
Déjeuner	**Salade César protéinée (poulet, parmesan, sauce yaourt)** ★ 150 g filets de poulet · 100 g salade verte · 100 g tomates cerises · 10 g parmesan · 50 g fromage blanc 0 % · 10 g citron · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	**276**	**44**	8	7
Collation	**Edamame au sel + 1 pomme** 100 g edamame écossés · 1 pomme 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Edamame → pois chiches grillés (60 g) ; pomme → poire*	**204**	**11**	24	5
Collation 2	**Bâtonnets de carotte & houmous** 150 g carottes · 30 g houmous 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Houmous → fromage frais ; carotte → concombre*	**138**	**3**	14	7
Dîner	**Frittata aux légumes & feta** ★ 2 œufs · 120 g blancs d'œufs liquides · 200 g poêlée de légumes nature · 20 g feta aop · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ; légumes au choix*	**362**	**32**	11	19

Ta journée selon ton profil : Femme 55 kg ≈ 1207 kcal / 106 g P Femme 75 kg ≈ 1436 kcal / 128 g P
Homme 75 kg ≈ 1607 kcal / 145 g P Homme 90 kg ≈ 1779 kcal / 161 g P



2 litres minimum

Une gourde avant midi, une avant 18 h. + 500 ml par séance.

Liste de courses — semaine 6

Pour 1 personne, coefficient 1,00. Adapte selon ton coefficient ; pour 2 personnes, double les quantités.

💶 Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 141 €.
- **Coût réel de tes repas :** ≈ 68 € pour la semaine, soit ≈ 9,78 € 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	170 g	≈ 170 g	**0,32 €**
☐ Carottes	150 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Chou rouge	80 g	1 × la pièce (≈1 kg)	**1,60 €**
☐ Citron	35 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	140 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	250 g	≈ 250 g	**0,65 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	2 kiwis	2 × la pièce	**0,80 €**
☐ Oignons	70 g	≈ 70 g	**0,13 €**
☐ Poivrons	100 g	1 × la pièce (≈150 g)	**1,00 €**
☐ Pomme	2 pommes	≈ 2 pommes	**0,75 €**
☐ Pousses d'épinards	210 g	2 × sachet 125 g	**3,20 €**
☐ Salade verte	220 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	520 g	≈ 520 g	**1,66 €**
☐ Tomates cerises	300 g	2 × barquette 250 g	**3,80 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	180 g	1 × barquette 200 g	**4,50 €**
☐ Escalopes de dinde	130 g	≈ 130 g	**1,43 €**
☐ Filets de poulet	450 g	≈ 450 g	**5,62 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	40 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Pavés de saumon	125 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Steak haché 5 % MG	380 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	15 œufs	2 × boîte de 12	**7,20 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Blancs d'œufs liquides	640 g	1 × bouteille 1 L	**5,20 €**
☐ Cottage cheese	375 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Feta AOP	35 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	370 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Houmous	50 g	1 × pot 200 g	**1,90 €**

☐ Lait demi-écrémé	100 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Parmesan	15 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	930 g	3 × pot 450 g	**6,60 €**
☐ Yaourt au soja nature	100 g	1 × 4 pots de 100 g	**1,60 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	30 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Beurre de cacahuète 100 %	20 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	15 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	195 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Galettes de riz soufflé	20 g	1 × paquet 130 g	**1,30 €**
☐ Haricots rouges (conserve, égouttés)	80 g	1 × boîte 400 g (250 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lait de coco allégé	40 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Pain complet	240 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pains pita complets	1 pita	1 × paquet de 6 (360 g)	**1,80 €**
☐ Pâtes de lentilles corail (crues)	60 g	1 × paquet 250 g	**1,99 €**
☐ Quinoa (cru)	80 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	130 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	156 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	400 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	1 tortilla	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Ananas en morceaux	80 g	1 × sachet 500 g	**2,70 €**
☐ Brocoli en fleurettes	500 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Edamame écossés	100 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Filets de colin (lieu)	180 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	370 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	350 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Mangue en morceaux	120 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Poêlée de légumes nature	450 g	1 × sachet 1 kg	**2,60 €**



Air fryer ou four

Le croustillant sans friture : une cuillère d'huile suffit.

Après la semaine 6 : la sortie de sèche

Les 6 semaines sont finies. Le piège : tout remanger d'un coup et reprendre en 3 semaines ce que tu as perdu en 6. La « sortie de sèche » (reverse diet) remonte tes calories progressivement : ton corps s'habitue, et tu gardes tes résultats.

Semaine	Ce que tu ajoutes (par jour)	Exemple
Semaine 7	+ 150 kcal les jours de repos	Garde les féculents des jours d'entraînement aussi les jours de repos
Semaine 8	+ 100 kcal tous les jours	1 fruit + 10 amandes en plus, ou 40 g de pain complet
Semaine 9	+ 100 kcal tous les jours	Portions de féculents + 30 %
Semaine 10	Stabilisation	Ton poids reste stable ? Tu as trouvé ton niveau d'entretien.

- Garde tes 4 séances et tes pas : c'est ce qui te permet de manger plus sans reprendre.
- Garde tes protéines hautes (au moins 1,6 g/kg).
- Un repas plaisir par semaine, sans culpabilité.
- Tu peux refaire une sèche de 6 semaines 2 à 3 fois par an, avec au moins 8 semaines d'entretien entre deux.



BONUS — Le kit de survie : 7 jours sans cuisine

Vacances, hôtel, déplacement, semaine surchargée ? Ces 7 journées se composent uniquement de produits achetés prêts en supermarché : aucune cuisson. Tu restes dans ta sèche (≈ 1 280 à 1 400 kcal, ≈ 100 à 125 g de protéines, base 65 kg) sans allumer un feu.

Le panier type (pour 7 jours)

Blancs de poulet cuits en tranches, jambon, thon, maquereau, saumon fumé, œufs durs, skyr, fromage blanc, cottage cheese, lentilles et pois chiches en boîte, sachets de quinoa-boulgour micro-ondes, pain complet et pain suédois, salade en sachet, carottes râpées, tomates, concombre, fruits, amandes, houmous.

JOUR 1 — 1397 kcal · 126 g protéines · 136 g glucides · 30 g lipides			
Petit-déjeuner	**Skyr + fruits rouges + 30 g de flocons d'avoine + 10 amandes** 200 g skyr nature 0 % · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 30 g flocons d'avoine · 10 g amandes	**344 kcal**	**29 g P**
Déjeuner	**Wrap poulet cuit, crudités & fromage frais** 1 tortilla · 120 g blanc de poulet cuit en tranches · 40 g fromage blanc 0 % · 40 g salade en sachet · 80 g tomates · 60 g carottes râpées nature	**386 kcal**	**39 g P**
Collation	**Skyr nature + 1 pomme** 170 g skyr nature 0 % · 1 pomme	**187 kcal**	**19 g P**
Collation 2	**1 fruit + 10 amandes** 1 pomme · 10 g amandes	**142 kcal**	**3 g P**
Dîner	**Thon, pois chiches en boîte & crudités** 104 g thon au naturel (égoutté) · 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 1 tomate · 100 g concombre · 50 g salade en sachet · 5 g huile d'olive	**339 kcal**	**37 g P**



Le muscle se construit la nuit

7 à 8 heures de sommeil = meilleure récupération, moins de faim.

JOUR 2	1365 kcal · 117 g protéines · 123 g glucides · 38 g lipides		
Petit-déjeuner	**2 tranches de pain complet + cottage cheese + jambon de poulet + 1 kiwi** 60 g pain complet · 100 g cottage cheese · 40 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 1 kiwi	**328 kcal**	**26 g P**
Déjeuner	**Salade lentilles en boîte, thon, tomate & concombre** 150 g lentilles cuites (boîte, égouttées) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 tomate · 100 g concombre · 5 g huile d'olive	**356 kcal**	**40 g P**
Collation	**2 œufs durs (achetés cuits) + tomates cerises** 2 œufs · 100 g tomates cerises	**176 kcal**	**15 g P**
Collation 2	**1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 %	**159 kcal**	**4 g P**
Dîner	**Jambon de poulet, cottage cheese, pain suédois & crudités** 80 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 100 g cottage cheese · 3 tranches · 100 g carottes râpées nature · 100 g tomates cerises	**346 kcal**	**32 g P**

JOUR 3	1380 kcal · 112 g protéines · 132 g glucides · 38 g lipides		
Petit-déjeuner	**Fromage blanc 0 % + 1 banane + 20 g de flocons d'avoine** 250 g fromage blanc 0 % · 1 banane · 20 g flocons d'avoine	**293 kcal**	**23 g P**
Déjeuner	**Pain suédois, saumon fumé, fromage frais & salade** 3 tranches · 100 g saumon fumé · 50 g fromage blanc 0 % · 60 g salade en sachet · 80 g concombre · 10 g citron	**331 kcal**	**30 g P**
Collation	**Cottage cheese + 1 poire** 150 g cottage cheese · 1 poire	**225 kcal**	**17 g P**
Collation 2	**Bâtonnets de carotte + houmous** 150 g carottes · 40 g houmous	**166 kcal**	**4 g P**
Dîner	**Poulet cuit, pain complet & grande salade** 130 g blanc de poulet cuit en tranches · 50 g pain complet · 80 g salade en sachet · 1 tomate · 100 g concombre · 5 g huile d'olive	**365 kcal**	**38 g P**



JOUR 4	1349 kcal · 122 g protéines · 128 g glucides · 32 g lipides		
Petit-déjeuner	**Skyr + 1 poire + 10 amandes** 250 g skyr nature 0 % · 1 poire · 10 g amandes	**302 kcal**	**30 g P**
Déjeuner	**Bowl quinoa-boulgour micro-ondes, poulet & crudités** 125 g quinoa-boulgour cuit (sachet micro-ondes) · 120 g blanc de poulet cuit en tranches · 80 g carottes râpées nature · 80 g concombre · 40 g fromage blanc 0 %	**390 kcal**	**39 g P**
Collation	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges** 200 g fromage blanc 0 % · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés	**141 kcal**	**16 g P**
Collation 2	**1 orange + 1 carré de chocolat noir** 1 orange · 1 carré	**126 kcal**	**2 g P**
Dîner	**Assiette maquereau, lentilles & crudités** 120 g maquereau au naturel (boîte) · 100 g lentilles cuites (boîte, égouttées) · 60 g salade en sachet · 80 g carottes râpées nature · 80 g tomates	**391 kcal**	**34 g P**

JOUR 5	1363 kcal · 102 g protéines · 140 g glucides · 38 g lipides		
Petit-déjeuner	**Pain complet, 2 œufs durs (achetés cuits), tomate & 1 orange** 60 g pain complet · 2 œufs · 80 g tomates · 1 orange	**381 kcal**	**21 g P**
Déjeuner	**Bowl quinoa-boulgour, thon & avocat** 125 g quinoa-boulgour cuit (sachet micro-ondes) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 40 g avocat · 100 g tomates cerises · 80 g concombre	**402 kcal**	**35 g P**
Collation	**Mozzarella light & tomates cerises** 60 g mozzarella light · 150 g tomates cerises	**132 kcal**	**13 g P**
Collation 2	**2 galettes de riz + miel** 20 g galettes de riz soufflé · 8 g miel	**102 kcal**	**2 g P**
Dîner	**Saumon fumé, lentilles en boîte & crudités** 80 g saumon fumé · 150 g lentilles cuites (boîte, égouttées) · 80 g carottes râpées nature · 60 g salade en sachet	**347 kcal**	**31 g P**



Le volume qui cale

Légumes à volonté : beaucoup de volume, très peu de calories.

JOUR 6	1277 kcal · 98 g protéines · 126 g glucides · 36 g lipides		
Petit-déjeuner	**Cottage cheese, 2 tranches de pain suédois & 2 kiwis** 150 g cottage cheese · 2 tranches · 2 kiwis	**302 kcal**	**20 g P**
Déjeuner	**Wrap jambon de poulet, fromage frais & crudités** 1 tortilla · 80 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 40 g fromage blanc 0 % · 40 g salade en sachet · 60 g carottes râpées nature · 60 g tomates	**326 kcal**	**26 g P**
Collation	**2 yaourts au soja nature** 250 g yaourt au soja nature	**112 kcal**	**10 g P**
Collation 2	**Pain suédois + beurre de cacahuète** 2 tranches · 10 g beurre de cacahuète 100 %	**130 kcal**	**4 g P**
Dîner	**Pita au poulet cuit, houmous & crudités** 1 pita · 120 g blanc de poulet cuit en tranches · 30 g houmous · 100 g concombre · 80 g tomates	**406 kcal**	**38 g P**

JOUR 7	1360 kcal · 101 g protéines · 113 g glucides · 46 g lipides		
Petit-déjeuner	**Bircher express : flocons, lait de soja, skyr & fruits rouges** 40 g flocons d'avoine · 150 g lait de soja sans sucre · 120 g skyr nature 0 % · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés	**326 kcal**	**25 g P**
Déjeuner	**Sardines, pain complet & salade de tomates** 100 g sardines à l'huile (égouttées) · 50 g pain complet · 150 g tomates · 50 g salade en sachet · 10 g citron	**369 kcal**	**31 g P**
Collation	**Jambon de poulet roulé & concombre** 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 150 g concombre	**86 kcal**	**14 g P**
Collation 2	**2 kiwis** 2 kiwis	**90 kcal**	**2 g P**
Dîner	**Salade pois chiches, œufs durs & feta** 150 g pois chiches (conserve, égouttés) · 2 œufs · 20 g feta aop · 1 tomate · 60 g salade en sachet · 5 g huile d'olive	**490 kcal**	**30 g P**



La technique d'abord

Une répétition propre vaut mieux que trois bâclées.

PARTIE 3 — LES RECETTES PROTÉINÉES

35 recettes rapides, toutes riches en protéines. Quantités pour 1 portion (coefficient 1,00).

Petits-déjeuners protéinés

WRAP OMELETTE BLANCS D'ŒUFS, ÉPINARDS & FETA

32 g de protéines pour 391 kcal : le petit-déj des sportives pressées.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
8 min	**391 kcal**	**32 g**	**32 g**	**13 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tortilla
- 1 œuf
- 150 g blancs d'œufs liquides
- 50 g pousses d'épinards
- 15 g feta aop
- 60 g tomates

PRÉPARATION

1. Bats l'œuf entier avec les blancs, sel, poivre.
2. Verse dans une grande poêle chaude : une omelette fine, de la taille de la tortilla.
3. Presque prise ? Pose la tortilla dessus, appuie, retourne 30 secondes.
4. Garnis d'épinards, de tomate et de feta, roule et coupe en deux.

L'astuce

Emballé dans du papier aluminium, il se mange froid au bureau.

PROTEIN OATS CACAO-BANANE (SANS POUDRE)

Le goût d'un dessert au chocolat, 30 g de protéines sans whey.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min	**391 kcal**	**30 g**	**51 g**	**6 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 45 g flocons d'avoine
- 170 g skyr nature 0 %
- 100 g lait demi-écrémé
- 5 g cacao en poudre non sucré
- 60 g banane

PRÉPARATION

1. Fais cuire les flocons d'avoine dans le lait 3 minutes (ou 90 secondes au micro-ondes).
2. Hors du feu, ajoute le cacao puis le skyr : il rend le porridge crémeux et protéiné.
3. Garnis de rondelles de banane.

L'astuce

Version froide : mélange tout la veille dans un bocal, c'est prêt le matin.

Sauce blanche express

Fromage blanc + citron + herbes : remplace mayo et crème.

FLATBREAD AU COTTAGE CHEESE

La recette virale : une galette moelleuse faite de cottage cheese et d'œuf.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min + 25 min de cuisson	**355 kcal**	**34 g**	**24 g**	**13 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 125 g cottage cheese
- 1 œuf
- 40 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)
- 40 g pain complet
- 80 g tomates
- 30 g salade verte

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180 °C. Mixe le cottage cheese avec l'œuf, sel, poivre, origan.
2. Étale en rectangle fin sur une plaque couverte de papier cuisson.
3. Enfourne 25 minutes, jusqu'à ce que la galette soit dorée et se décolle.
4. Garnis de jambon (blanc ou de poulet), tomate et salade, plie en deux. Sers avec la tartine de pain complet.

L'astuce

Prépare 4 galettes d'un coup : elles se gardent 3 jours au frigo et se réchauffent 1 minute à la poêle.



Congèle en portions

Boulettes, curry, sauces : 3 mois au congélateur.

BOL SKYR & GRANOLA EXPRESS

Un granola maison en 3 minutes à la poêle, sans sucre ajouté.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min	**392 kcal**	**35 g**	**39 g**	**8 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 250 g skyr nature 0 %
- 30 g flocons d'avoine
- 10 g amandes
- 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- 5 g miel

PRÉPARATION

1. Fais griller à sec les flocons d'avoine et les amandes concassées 3 minutes à la poêle, en remuant.
2. Hors du feu, ajoute le miel et mélange : c'est ton granola.
3. Verse le skyr dans un bol, ajoute les fruits rouges puis le granola tiède.

L'astuce

Fais 5 portions de granola d'un coup et garde-les dans un bocal.



Le trio saveur

Paprika, citron, ail : transforme n'importe quelle viande blanche.

ŒUFS BROUILLÉS PROTÉINÉS SUR TOAST

Des œufs ultra-crémeux grâce aux blancs, sans crème.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
7 min	**342 kcal**	**26 g**	**28 g**	**13 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g pain complet
- 2 œufs
- 60 g blancs d'œufs liquides
- 80 g tomates
- Herbes fraîches

PRÉPARATION

1. Bats l'œuf entier avec les blancs, sel, poivre et herbes.
2. Cuis à feu très doux en remuant sans arrêt, 3 à 4 minutes : les œufs doivent rester crémeux.
3. Toaste le pain, pose les œufs dessus et ajoute la tomate en tranches.

L'astuce

Retire la poêle du feu juste avant que les œufs soient cuits : la chaleur finit la cuisson.



Les blancs d'œufs

En bouteille, c'est 10 g de protéines pour 50 kcal : parfait pour les omelettes.

PANCAKES COTTAGE CHEESE-AVOINE

Épais, moelleux et 24 g de protéines, sans farine.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**356 kcal**	**24 g**	**32 g**	**13 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 100 g cottage cheese
- 1 œuf
- 40 g flocons d'avoine
- 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- ½ sachet de levure chimique

PRÉPARATION

1. Mixe le cottage cheese, l'œuf, les flocons d'avoine et ½ sachet de levure.
2. Cuis de petites louches dans une poêle antiadhésive, 2 minutes par face.
3. Sers avec les fruits rouges réchauffés 30 secondes au micro-ondes.

L'astuce

La pâte se garde 24 h au frigo : prépare-la la veille.



Le cottage cheese

Pancakes, flatbread, dessert : l'ingrédient star des recettes protéinées.

OVERNIGHT OATS CHIA, SKYR & FRUITS ROUGES

Préparé la veille en 3 minutes, prêt au réveil : 26 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
3 min + 1 nuit	**360 kcal**	**26 g**	**36 g**	**9 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 40 g flocons d'avoine
- 120 g lait de soja sans sucre
- 130 g skyr nature 0 %
- 10 g graines de chia
- 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés

PRÉPARATION

1. Dans un bocal, mélange les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait de soja.
2. Ajoute le skyr et mélange bien.
3. Ferme et laisse une nuit au réfrigérateur.
4. Le matin, ajoute les fruits rouges (surgelés : ils décongèlent pendant la nuit si tu les mets la veille).

L'astuce

Prépare 2 bocaux avec des fruits différents : la base se garde 2 jours au frigo.



Pâtes de lentilles

2 fois plus de protéines que les pâtes classiques, même plaisir.

TOAST AVOCAT & 2 ŒUFS POCHÉS

Le brunch des cafés branchés, version sèche : 30 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min	**388 kcal**	**30 g**	**26 g**	**17 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 50 g pain complet
- 30 g avocat
- 2 œufs
- 100 g skyr nature 0 %

PRÉPARATION

1. Porte une casserole d'eau à frémissement avec un filet de vinaigre.
2. Casse chaque œuf dans une tasse, fais-le glisser dans l'eau et laisse cuire 3 minutes. Égoutte sur du papier absorbant.
3. Fais griller le pain, écrase l'avocat dessus avec sel, poivre et un peu de citron.
4. Pose les œufs pochés sur le toast et sers avec le skyr à côté.

L'astuce

Pas le temps ? Un œuf au micro-ondes : dans un bol d'eau, jaune piqué, 50 à 60 secondes.

Yogurt bark

Skyr + fruits + chocolat au congélateur : la collation qui fait craquer.

CRÊPE PROTÉINÉE AVOINE & BLANCS D'ŒUFS

Une grande crêpe moelleuse sans farine blanche, 33 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min	**328 kcal**	**33 g**	**36 g**	**4 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

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

PRÉPARATION

1. Mixe les flocons d'avoine avec les blancs d'œufs jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Verse dans une poêle antiadhésive chaude et étale en tournant la poêle.
3. Cuis 2 minutes, retourne et cuis encore 1 minute.
4. Garnis de fromage blanc et de fruits rouges, plie en deux.

L'astuce

Ajoute une pincée de cannelle ou quelques gouttes de vanille dans la pâte : c'est un vrai dessert.

Air fryer ou four

Le croustillant sans friture : une cuillère d'huile suffit.

Déjeuners & bowls

BOWL POULET SHAWARMA & SAUCE BLANCHE

Toutes les épices du kebab, sans la friture : 48 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**422 kcal**	**48 g**	**40 g**	**6 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g filets de poulet
- 50 g quinoa (cru)
- 80 g chou rouge
- 80 g concombre
- 80 g tomates
- 50 g fromage blanc 0 %
- 10 g citron
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Coupe le poulet en lamelles, mélange avec 1 c. à café de cumin, paprika, curcuma, ail en poudre et le jus de citron.
2. Fais dorer 6 à 8 minutes à la poêle bien chaude.
3. Sauce blanche : fromage blanc, ail, menthe ou persil, sel, poivre.
4. Dresse le quinoa (jours d'entraînement), le chou rouge émincé, le concombre, la tomate, le poulet et la sauce. Jours de repos : sans quinoa, plus de crudités et un peu de feta.

L'astuce

Fais mariner le poulet la veille : encore plus de goût, et 5 minutes de cuisson le jour J.



Sauce blanche express

Fromage blanc + citron + herbes : remplace mayo et crème.

BOULETTES DE BŒUF & PÂTES DE LENTILLES

Le plat réconfort version sèche : pâtes de lentilles = 2 fois plus de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
25 min	**435 kcal**	**46 g**	**38 g**	**9 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 130 g steak haché 5 % mg
- 60 g pâtes de lentilles corail (crues)
- 150 g tomates concassées
- 30 g oignons
- 5 g parmesan
- Herbes fraîches

PRÉPARATION

1. Mélange la viande hachée avec l'oignon haché très fin, les herbes, sel, poivre. Forme 8 boulettes.
2. Fais-les dorer 5 minutes dans une sauteuse, puis ajoute les tomates concassées. Laisse mijoter 10 minutes.
3. Cuis les pâtes de lentilles (6 à 8 minutes, pas plus, elles collent).
4. Sers avec la sauce et le parmesan.

L'astuce

Double la recette : les boulettes se congèlent très bien dans leur sauce.



Congèle en portions

Boulettes, curry, sauces : 3 mois au congélateur.

SALADE THON, POIS CHICHES & FETA

Zéro cuisson, 40 g de protéines, prête en 5 minutes.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min	**389 kcal**	**40 g**	**23 g**	**13 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 104 g thon au naturel (égoutté)
- 100 g pois chiches (conserve, égouttés)
- 1 tomate
- 80 g concombre
- 20 g oignon rouge
- 20 g feta aop
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

PRÉPARATION

1. Rince et égoutte les pois chiches.
2. Coupe tomate, concombre et oignon rouge en dés.
3. Mélange avec le thon émietté, la feta et l'huile, sel, poivre, un filet de citron.

L'astuce

Prépare-la le matin dans un bocal : la vinaigrette au fond, les crudités au-dessus.



Le trio saveur

Paprika, citron, ail : transforme n'importe quelle viande blanche.

BURRITO BOWL BŒUF & HARICOTS ROUGES

Le bowl mexicain des fast-foods, en version maison équilibrée.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**509 kcal**	**40 g**	**56 g**	**12 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g steak haché 5 % mg
- 80 g haricots rouges (conserve, égouttés)
- 45 g riz basmati (cru)
- 100 g poivrons
- 60 g tomates
- 40 g fromage blanc 0 %
- 30 g avocat
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais revenir le poivron émincé, ajoute la viande, cumin, paprika, piment. 6 minutes.
2. Ajoute les haricots rouges rincés, 2 minutes.
3. Dresse le riz, la viande, la tomate en dés, l'avocat et une cuillère de fromage blanc citronné.

L'astuce

Ajoute de la coriandre fraîche et un quartier de citron vert : c'est tout le goût du Mexique.



Les blancs d'œufs

En bouteille, c'est 10 g de protéines pour 50 kcal : parfait pour les omelettes.

TACOS DE CREVETTES & CHOU CROQUANT

Frais, croquant, 41 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**421 kcal**	**41 g**	**35 g**	**11 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tortilla
- 150 g crevettes cuites décortiquées
- 80 g chou rouge
- 40 g fromage blanc 0 %
- 30 g avocat
- 15 g citron

PRÉPARATION

1. Fais sauter les crevettes 2 minutes avec paprika et ail.
2. Émince finement le chou rouge, mélange avec un peu de jus de citron et de sel.
3. Sauce : fromage blanc, citron, poivre.
4. Garnis les tortillas réchauffées de chou, de crevettes, d'avocat et de sauce.

L'astuce

Utilise 2 petites tortillas au lieu d'une grande : c'est plus joli et ça se mange mieux.



Le cottage cheese

Pancakes, flatbread, dessert : l'ingrédient star des recettes protéinées.

POULET PAPRIKA & PATATE DOUCE RÔTIE

La lunch box star des comptes fitness.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
30 min	**425 kcal**	**43 g**	**38 g**	**9 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g filets de poulet
- 180 g patate douce
- 200 g brocoli en fleurettes
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Coupe la patate douce en cubes, mélange avec l'huile et le paprika. Air fryer 200 °C 18 min, ou four 200 °C 25 min.
2. Assaisonne le poulet de paprika, ail, sel, poivre ; cuis-le 10 minutes à la poêle ou avec la patate douce.
3. Cuis le brocoli 6 minutes à la vapeur.

L'astuce

Cuisine le double : une portion pour aujourd'hui, une au congélateur pour la semaine suivante.



Pâtes de lentilles

2 fois plus de protéines que les pâtes classiques, même plaisir.

TOFU CROUSTILLANT AU SÉSAME

Le tofu que même ceux qui n'aiment pas le tofu adorent.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
25 min	**487 kcal**	**34 g**	**41 g**	**20 g**

VEGAN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g tofu nature ferme
- 40 g riz basmati (cru)
- 60 g edamame écossés
- 100 g brocoli en fleurettes
- 10 g sauce soja salée
- 5 g graines de sésame
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)

PRÉPARATION

1. Presse le tofu dans un torchon 10 minutes, coupe-le en cubes.
2. Enrobe de sauce soja puis de sésame. Air fryer 200 °C 12 min (ou four 200 °C 20 min, ou poêle).
3. Cuis le riz et les edamames, fais sauter le brocoli 3 minutes.
4. Dresse le tout et arrose d'un filet de sauce soja.

L'astuce

Le secret du croustillant : bien presser le tofu pour retirer l'eau.

Yogurt bark

Skyr + fruits + chocolat au congélateur : la collation qui fait craquer.

PITA DINDE, HOUMOUS & CRUDITÉS

Le sandwich healthy qui cale jusqu'au soir.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min	**366 kcal**	**38 g**	**35 g**	**7 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 pita
- 130 g escalopes de dinde
- 20 g houmous
- 30 g salade verte
- 60 g tomates
- 60 g concombre

PRÉPARATION

1. Fais dorer la dinde en lamelles 5 minutes avec sel, poivre et paprika.
2. Réchauffe la pita, ouvre-la et tartine l'intérieur de houmous.
3. Garnis de salade, tomate, concombre et dinde.

L'astuce

Version express : remplace la dinde par du blanc de poulet cuit du batch cooking.



Air fryer ou four

Le croustillant sans friture : une cuillère d'huile suffit.

CREVETTES AIL-CITRON & COURGETTES

Le déjeuner des jours de repos : léger, riche en protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
12 min	**372 kcal**	**44 g**	**20 g**	**11 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 180 g crevettes cuites décortiquées
- 250 g courgettes
- 100 g tomates cerises
- 7 g huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 15 g citron
- 30 g pain complet

PRÉPARATION

1. Coupe les courgettes en demi-lunes, fais-les sauter 5 minutes dans l'huile.
2. Ajoute l'ail, les tomates cerises et les crevettes, 3 minutes.
3. Arrose de jus de citron, poivre, persil. Sers avec la tartine.

L'astuce

Un zeste de citron râpé à la fin change tout.

Sauce blanche express

Fromage blanc + citron + herbes : remplace mayo et crème.

SALADE NIÇOISE PROTÉINÉE

La classique du Sud, sans pommes de terre, avec 38 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**306 kcal**	**38 g**	**9 g**	**12 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 104 g thon au naturel (égoutté)
- 1 œuf
- 150 g haricots verts extra-fins
- 1 tomate
- 60 g salade verte
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 1 filet de vinaigre

PRÉPARATION

1. Cuis l'œuf 9 minutes (dur) et les haricots verts 8 minutes.
2. Dispose salade, tomate, haricots verts, thon et œuf en quartiers.
3. Arrose d'huile, de vinaigre, sel et poivre.

L'astuce

Ajoute quelques olives noires et des anchois si tu aimes.



Congèle en portions

Boulettes, curry, sauces : 3 mois au congélateur.

CHILI DE DINDE EXPRESS

Tout le goût du chili, avec une viande ultra-maigre : 42 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**467 kcal**	**42 g**	**55 g**	**6 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 130 g escalopes de dinde
- 80 g haricots rouges (conserve, égouttés)
- 150 g tomates concassées
- 80 g poivrons
- 30 g oignons
- 40 g riz basmati (cru)
- Épices (voir préparation)
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)

PRÉPARATION

1. Coupe la dinde en petits dés (ou hache-la au couteau) et fais-la dorer 5 minutes avec l'oignon.
2. Ajoute le poivron en dés, 1 c. à café de cumin, 1 de paprika et une pincée de piment.
3. Verse les tomates concassées et les haricots rouges rincés, laisse mijoter 10 minutes.
4. Sers avec le riz et un peu de coriandre fraîche.

L'astuce

Cuisine 4 portions et congèle-les : un déjeuner prêt pour les semaines suivantes.



Le trio saveur

Paprika, citron, ail : transforme n'importe quelle viande blanche.

SALADE CÉSAR PROTÉINÉE

La César sans la sauce grasse ni les croûtons : 44 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**276 kcal**	**44 g**	**8 g**	**7 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g filets de poulet
- 100 g salade verte
- 100 g tomates cerises
- 10 g parmesan
- 50 g fromage blanc 0 %
- 10 g citron
- 5 g moutarde

PRÉPARATION

1. Fais griller le poulet 5 à 6 minutes par face, puis coupe-le en lamelles.
2. Prépare la sauce : fromage blanc, moutarde, jus de citron, sel et poivre.
3. Dans un grand saladier : la salade, les tomates cerises coupées et le poulet.
4. Arrose de sauce et parsème de copeaux de parmesan.

L'astuce

Pour du croquant sans croûtons, ajoute des radis ou quelques graines de courge grillées.



Les blancs d'œufs

En bouteille, c'est 10 g de protéines pour 50 kcal : parfait pour les omelettes.

WOK DE DINDE AUX LÉGUMES & SÉSAME

Le wok express sans féculent pour tes jours de repos : 43 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**353 kcal**	**43 g**	**16 g**	**11 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 160 g escalopes de dinde
- 300 g poêlée de légumes nature
- 10 g sauce soja salée
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 5 g graines de sésame

PRÉPARATION

1. Coupe la dinde en fines lanières.
2. Fais-la saisir 4 minutes à feu vif dans le wok avec l'huile.
3. Ajoute la poêlée de légumes et fais sauter 5 minutes.
4. Arrose de sauce soja, mélange et parsème de graines de sésame.

L'astuce

Ajoute du gingembre râpé et un peu d'ail : tout le goût d'un plat asiatique sans calories en plus.



CABILLAUD EN CROÛTE D'HERBES & PURÉE DE CHOU-FLEUR

Une assiette de restaurant pour 328 kcal.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
25 min	**328 kcal**	**42 g**	**13 g**	**11 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 180 g dos de cabillaud
- 250 g riz de chou-fleur
- 10 g parmesan
- 10 g flocons d'avoine
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- Herbes fraîches

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 200 °C. Mixe les flocons d'avoine, le parmesan et les herbes : c'est ta croûte.
2. Pose le cabillaud sur une plaque, couvre de croûte, arrose d'huile. 12 à 15 minutes au four.
3. Cuis le chou-fleur 10 minutes, mixe-le avec sel, poivre et muscade.

L'astuce

Le cabillaud surgelé marche très bien : décongèle-le au frigo le matin.



SAUMON LAQUÉ SOJA-MIEL & BROCOLI

Le laqué japonais en 15 minutes.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**459 kcal**	**35 g**	**41 g**	**17 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 125 g pavés de saumon
- 200 g brocoli en fleurettes
- 40 g riz basmati (cru)
- 10 g sauce soja salée
- 5 g miel

PRÉPARATION

1. Mélange la sauce soja et le miel.
2. Cuis le saumon 4 minutes côté peau à la poêle, retourne, verse la sauce et laisse caraméliser 2 minutes.
3. Sers avec le brocoli vapeur et le riz.

L'astuce

Parsème de sésame et d'oignon vert pour la touche restaurant.

❄️ 🍓 🍫

Yogurt bark

Skyr + fruits + chocolat au congélateur : la collation qui fait craquer.

FRITTATA AUX LÉGUMES & FETA

Tout le frigo dans une poêle, 32 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**362 kcal**	**32 g**	**11 g**	**19 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 œufs
- 120 g blancs d'œufs liquides
- 200 g poêlée de légumes nature
- 20 g feta aop
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)

PRÉPARATION

1. Fais revenir la poêlée de légumes 5 minutes dans l'huile.
2. Bats les œufs et les blancs, sel, poivre, verse sur les légumes.
3. Émiette la feta, couvre et cuis 8 minutes à feu doux (ou termine 5 minutes au four).

L'astuce

Froide, elle se transporte très bien dans une boîte.

Air fryer ou four

Le croustillant sans friture : une cuillère d'huile suffit.

SAUTÉ DE BŒUF AUX LÉGUMES & QUINOA

Le wok express des soirs de séance.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**408 kcal**	**36 g**	**31 g**	**15 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

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

PRÉPARATION

1. Cuis le quinoa 12 minutes.
2. Fais sauter la viande à feu vif 4 minutes, réserve.
3. Fais sauter la poêlée de légumes 5 minutes, remets la viande, ajoute la sauce soja.
4. Sers sur le quinoa.

L'astuce

Ajoute du gingembre râpé et de l'ail : parfum garanti.

Sauce blanche express

Fromage blanc + citron + herbes : remplace mayo et crème.

CURRY DE POULET LÉGER

Crémeux grâce à un peu de lait de coco, 41 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**281 kcal**	**41 g**	**11 g**	**7 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g filets de poulet
- 40 g lait de coco allégé
- 100 g tomates concassées
- 200 g riz de chou-fleur
- 50 g pousses d'épinards
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais dorer le poulet en dés avec 1 c. à café de curry.
2. Ajoute les tomates concassées et le lait de coco, laisse mijoter 10 minutes.
3. Ajoute les épinards 2 minutes avant la fin.
4. Jours de repos : sers avec du chou-fleur rôti. Jours d'entraînement : avec du riz basmati.

L'astuce

Cuisine 4 portions et congèle-les : un repas prêt pour les semaines suivantes.



Congèle en portions

Boulettes, curry, sauces : 3 mois au congélateur.

BURGER SANS PAIN & FRITES DE COURGETTE

Le burger du samedi soir, version sèche.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
25 min	**325 kcal**	**35 g**	**13 g**	**14 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

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

PRÉPARATION

1. Coupe les courgettes en frites, roule-les dans les flocons d'avoine mixés avec le parmesan.
2. Air fryer 200 °C 12 min (ou four 220 °C 20 min) avec l'huile.
3. Cuis le steak à la poêle. Remplace le pain par deux grandes feuilles de salade.
4. Garnis de tomate, oignon rouge et moutarde.

L'astuce

Écrase le steak dans la poêle bien chaude (smash) : il sera plus croustillant.



Le trio saveur

Paprika, citron, ail : transforme n'importe quelle viande blanche.

VELOUTÉ DE BROCOLI & ŒUFS MOLLETS

La soupe-repas qui tient au corps.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
25 min	**374 kcal**	**30 g**	**31 g**	**13 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 300 g brocoli en fleurettes
- 40 g oignons
- 2 œufs
- 40 g fromage blanc 0 %
- 40 g pain complet
- 1 cube de bouillon

PRÉPARATION

1. Cuis le brocoli et l'oignon 15 minutes dans l'eau avec le bouillon.
2. Mixe avec le fromage blanc, poivre et muscade.
3. Cuis les œufs 6 minutes, écale-les et pose-les coupés en deux sur le velouté.
4. Sers avec le pain complet grillé en mouillettes.

L'astuce

Le fromage blanc remplace la crème : même onctuosité, 3 fois moins de gras.



Les blancs d'œufs

En bouteille, c'est 10 g de protéines pour 50 kcal : parfait pour les omelettes.

COLIN À LA TOMATE & HARICOTS VERTS

Le poisson du soir façon provençale.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**282 kcal**	**38 g**	**13 g**	**8 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 180 g filets de colin (lieu)
- 150 g tomates concassées
- 200 g haricots verts extra-fins
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- Herbes fraîches

PRÉPARATION

1. Fais chauffer les tomates concassées avec l'huile et les herbes, 5 minutes.
2. Pose le colin dans la sauce, couvre et cuis 10 minutes à feu doux.
3. Sers avec les haricots verts vapeur (et les pommes de terre les jours d'entraînement).

L'astuce

Ajoute des olives noires et des câpres pour le goût du Sud.



Le cottage cheese

Pancakes, flatbread, dessert : l'ingrédient star des recettes protéinées.

OMELETTE SOUFFLÉE THON & ÉPINARDS

Aérienne comme au restaurant, 40 g de protéines pour à peine 370 kcal.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
12 min	**376 kcal**	**43 g**	**14 g**	**16 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 œufs
- 100 g blancs d'œufs liquides
- 52 g thon au naturel (égoutté)
- 80 g pousses d'épinards
- 30 g pain complet
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)

PRÉPARATION

1. Sépare le jaune et le blanc de l'œuf. Monte tous les blancs (œuf + blancs liquides) en neige avec une pincée de sel.
2. Mélange délicatement le jaune, le thon émietté et les épinards hachés aux blancs montés.
3. Verse dans une poêle antiadhésive chaude huilée, couvre et cuis 5 à 6 minutes à feu doux.
4. Plie l'omelette en deux et sers avec la tartine de pain complet.

L'astuce

Le couvercle est le secret : l'omelette gonfle et reste moelleuse.



Pâtes de lentilles

2 fois plus de protéines que les pâtes classiques, même plaisir.

Collations protéinées

YOGURT BARK FRUITS ROUGES & CHOCOLAT

La tendance TikTok : un « chocolat glacé » au skyr.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min + 2 h au congélateur	**159 kcal**	**20 g**	**12 g**	**3 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

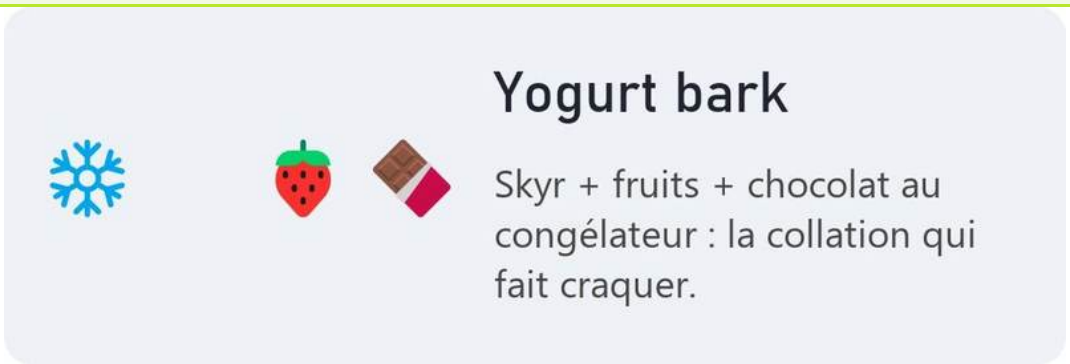
- 170 g skyr nature 0 %
- 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- 5 g chocolat noir 70 %

PRÉPARATION

1. Étale le skyr sur 1 cm d'épaisseur sur du papier cuisson.
2. Parsème de fruits rouges et de chocolat noir râpé.
3. Congèle 2 heures minimum, puis casse en morceaux.

L'astuce

Garde les morceaux dans une boîte au congélateur : une collation prête en 1 seconde.



MUG CAKE PROTÉINÉ AU CACAO

Un gâteau au chocolat en 90 secondes, 20 g de protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
3 min	**227 kcal**	**20 g**	**15 g**	**9 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 œuf
- 60 g blancs d'œufs liquides
- 20 g flocons d'avoine
- 8 g cacao en poudre non sucré
- 40 g fromage blanc 0 %

PRÉPARATION

1. Dans un grand mug, mélange l'œuf, les blancs, les flocons d'avoine mixés et le cacao.
2. Micro-ondes 70 à 90 secondes.
3. Démoule ou déguste dans le mug avec le fromage blanc.

L'astuce

Ajoute 3 framboises au centre avant la cuisson : cœur fondant garanti.

Air fryer ou four

Le croustillant sans friture : une cuillère d'huile suffit.

COTTAGE CHEESE & ANANAS

La collation préférée des bodybuilders : sucrée, fraîche, protéinée.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
1 min	**182 kcal**	**17 g**	**13 g**	**7 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g cottage cheese
- 80 g ananas en morceaux

PRÉPARATION

1. Verse le cottage cheese dans un bol, ajoute l'ananas en morceaux.
2. Une pincée de cannelle ou de menthe fraîche si tu aimes.

L'astuce

L'ananas surgelé à peine décongelé donne un effet sorbet.

Sauce blanche express

Fromage blanc + citron + herbes : remplace mayo et crème.

CHEESECAKE PROTÉINÉ EN VERRINE

Le goût du cheesecake, 20 g de protéines, zéro cuisson.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min	**224 kcal**	**22 g**	**27 g**	**2 g**

VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 170 g skyr nature 0 %
- 20 g flocons d'avoine
- 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- 5 g miel
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais griller les flocons d'avoine 2 minutes à sec avec une pincée de cannelle : c'est la base « biscuit ».
2. Mélange le skyr avec le miel et quelques gouttes de vanille.
3. Dans une verrine : les flocons, la crème de skyr, puis les fruits rouges.
4. Laisse 10 minutes au frais avant de déguster.

L'astuce

Prépare des verrines pour toute la famille : elles se gardent 2 jours au frigo.

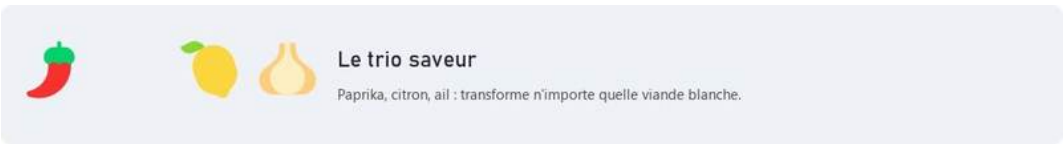
Congèle en portions

Boulettes, curry, sauces : 3 mois au congélateur.

15 snacks protéinés à moins de 150 kcal

Sans cuisson, prêts en 2 minutes : pour une envie de sucré ou de salé entre deux repas. Ils peuvent remplacer une collation de ton menu (vérifie que les calories sont proches).

Snack	Quantités	Calories	Protéines
Crevettes au citron	120 g crevettes cuites décortiquées · 10 g citron	117 kcal	25 g
Skyr nature & cannelle	170 g skyr nature 0 %	107 kcal	19 g
Blanc de poulet froid & radis	70 g blanc de poulet cuit en tranches · 80 g radis	96 kcal	17 g
2 tranches de jambon de poulet & cornichons	80 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 30 g cornichons	88 kcal	17 g
Fromage blanc 0 % au cacao	200 g fromage blanc 0 % · 5 g cacao en poudre non sucré	114 kcal	16 g
½ boîte de thon & concombre	52 g thon au naturel (égoutté) · 150 g concombre	77 kcal	14 g
Cottage cheese & concombre	120 g cottage cheese · 100 g concombre	127 kcal	14 g
Glace minute : fruits rouges surgelés mixés avec du skyr	100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 100 g skyr nature 0 %	108 kcal	12 g
Saumon fumé roulé au fromage blanc	40 g saumon fumé · 40 g fromage blanc 0 %	91 kcal	12 g
Houmous protéiné (houmous + skyr) & bâtonnets de légumes	20 g houmous · 70 g skyr nature 0 % · 100 g carottes · 60 g concombre	144 kcal	10 g
2 petits-suisses 0 % & fruits rouges	2 petits-suisses · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés	85 kcal	10 g
2 yaourts au soja nature & cannelle	250 g yaourt au soja nature	112 kcal	10 g
Lait de soja au cacao (froid ou chaud)	250 g lait de soja sans sucre · 5 g cacao en poudre non sucré	112 kcal	9 g
Edamame au sel	80 g edamame écossés	100 kcal	9 g
1 œuf dur & tomates cerises	1 œuf · 150 g tomates cerises	110 kcal	8 g



PARTIE 4 — LES FICHES EXERCICES

Les 31 exercices du programme et les 14 étirements, avec la bonne technique.

1. SQUAT (squat)



Travaille les fessiers, les quadriceps et les ischio-jambiers.

Debout, pieds un peu plus écartés que les hanches, pointes légèrement tournées vers l'extérieur.

Inspire et descends comme pour t'asseoir sur une chaise, fesses vers l'arrière, dos droit, jusqu'à ce que tes cuisses soient parallèles au sol.

Expire et remonte en poussant sur les talons.

Débutant(e) : descends moins bas, l'amplitude viendra.

Avancé(e) : tiens une bouteille d'eau de 2 L contre la poitrine.



Surcharge progressive

Un peu plus chaque semaine : une répétition, une série ou un tempo plus lent.

2. BULGARIAN SQUAT (fente bulgare)



Travaille les quadriceps, les fessiers et l'équilibre.

Dos à une chaise (ou à une marche), pose le dessus du pied arrière dessus.

Descends en pliant les deux jambes jusqu'à ce que le genou arrière frôle le sol, buste droit, genou avant au-dessus de la cheville.

Remonte en poussant sur le talon avant.

Fais toutes les répétitions d'un côté, puis change.

Avancé(e) : une bouteille d'eau dans chaque main.

3. SINGLE LEG GLUTE BRIDGE (pont fessier sur une jambe)



Travaille les fessiers et les ischio-jambiers.

Allongé(e) sur le dos, bras le long du corps, un pied au sol, l'autre jambe tendue.

Pousse sur le talon au sol et monte le bassin jusqu'à former une ligne droite des épaules aux genoux, en serrant les fesses.

Tiens 2 secondes en haut, redescends lentement.

Change de jambe.



4. BACK CROSS LUNGES (fente arrière croisée)



Travaille les fessiers (surtout sur le côté), les quadriceps et les ischio-jambiers.

Debout, buste droit.

Recule une jambe en diagonale derrière l'autre, comme une révérence, et descends jusqu'à ce que le genou arrière frôle le sol.

Remonte en poussant sur la jambe avant.

Alterne ou fais un côté puis l'autre.

Avancé(e) : une bouteille d'eau de 1 L dans chaque main.

5. SUMO SQUAT (squat sumo)



Travaille les fessiers, les quadriceps et l'intérieur des cuisses.

Debout, pieds bien plus écartés que pour le squat, pointes tournées vers l'extérieur.

Dos droit, descends le bassin entre tes jambes, genoux dans l'axe des pieds.

Remonte en poussant sur les talons et serre les fesses en haut.

Avancé(e) : tiens une bouteille d'eau de 1,5 L à deux mains.

Ta playlist

Une musique rythmée = une séance plus intense.

6. DONKEY KICK (ruade arrière)



Travaille le grand fessier. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches, ventre rentré.

Genou plié à 90°, monte une jambe vers le plafond jusqu'à ce que la cuisse soit alignée avec ton dos, sans cambrer.

Redescends sans poser le genou et recommence.

Change de jambe.

Avancé(e) : ajoute des lests aux chevilles.

7. CALF RAISES (montées sur la pointe des pieds)



Travaille les mollets.

Debout, pieds largeur de hanches, corps droit.

Monte sur la pointe des pieds le plus haut possible, marque une pause en contractant les mollets, puis redescends lentement.

Tiens-toi à une table si besoin pour l'équilibre.

Avancé(e) : une bouteille d'eau dans chaque main, ou sur une marche.



8. PUSH UP (pompes)



Travaille les pectoraux, les épaules et les triceps.

Mains au sol un peu plus écartées que les épaules, corps gainé en ligne droite de la tête aux talons.

Inspire et plie les bras pour approcher la poitrine du sol, coudes à 45° du corps.

Expire et remonte.

Débutant(e) : fais-les sur les genoux ou les mains sur une table.

Ne creuse pas le bas du dos.

9. BENT OVER ROWING (rowing buste penché)



Travaille le dos et les biceps.

Une bouteille d'eau (ou un haltère) dans chaque main, pieds largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis.

Penche le buste en avant, dos bien droit, regard vers le sol, bras tendus.

Tire les coudes vers l'arrière et vers le haut, près du corps, en serrant les omoplates.

Redescends lentement.

10. DUMBBELL LATERAL RAISE (élévations latérales)



Travaille les épaules.

Debout, une bouteille d'eau (1 ou 1,5 L) dans chaque main, bras le long du corps, coudes très légèrement fléchis.

Monte les bras sur les côtés jusqu'à hauteur des épaules, pas plus haut.

Redescends lentement, sans élan.

11. OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS (extension des triceps au-dessus de la tête)



Travaille l'arrière des bras.

Assis(e) sur une chaise, dos droit, tiens une bouteille d'eau de 1 L à deux mains au-dessus de la tête.

Plie les coudes pour descendre la bouteille derrière la tête, coudes près des oreilles, puis tends les bras.

Mouvement lent et contrôlé.

Coche tes séances

Voir sa régularité noir sur blanc motive énormément.

12. CURL (flexion des biceps)



Travaille les biceps.

Debout, pieds légèrement écartés, une bouteille d'eau de 1,5 L dans chaque main, bras le long du corps, paumes vers l'avant.

Plie un bras pour monter la bouteille vers l'épaule, coude collé au corps, puis redescends lentement.

Alterne bras gauche et bras droit, sans balancer le buste.

13. PLANK (gainage (planche))



Travaille toute la sangle abdominale, les fessiers et les épaules.

En appui sur les avant-bras et la pointe des pieds, coudes sous les épaules.

Ton corps forme une ligne droite de la tête aux talons : serre les fesses, rentre le ventre, ne monte pas les fesses et ne creuse pas le dos.

Respire calmement et tiens la position le temps indiqué.

🦵🍑🎯 **La technique d'abord**

Une répétition propre vaut mieux que trois bâclées.

14. BICYCLE CRUNCH (crunch vélo)



Travaille les abdominaux, surtout les obliques.

Allongé(e) sur le dos, mains derrière la tête sans tirer sur la nuque, jambes levées.

Amène le genou droit vers le coude gauche en tendant l'autre jambe, puis inverse, comme si tu pédalais.

Garde le bas du dos plaqué au sol et respire tout au long de l'exercice.

15. SUPERMAN (superman (gainage du dos))



Renforce le bas du dos, les fessiers et les ischio-jambiers, pour une meilleure posture.

Allongé(e) sur le ventre, bras tendus devant toi.

Décolle en même temps les bras, le buste et les jambes de quelques centimètres, regard vers le sol.

Tiens 2 à 3 secondes, puis redescends doucement.

Surcharge progressive

Un peu plus chaque semaine : une répétition, une série ou un tempo plus lent.

16. JUMP SQUAT (squat sauté)



Travaille les jambes et les fessiers, et fait monter le cardio.

Pieds largeur d'épaules, descends en squat, fesses vers l'arrière, buste droit.

Pousse fort sur les jambes pour sauter, puis réceptionne-toi en douceur en fléchissant les genoux et enchaîne le squat suivant.

17. MOUNTAIN CLIMBER (grimpeur)



Travaille les abdominaux, les épaules et les jambes, et fait monter le cardio.

En position de pompe, bras tendus, corps gainé.

Ramène rapidement un genou vers la poitrine, puis l'autre, en alternant, comme si tu courais au sol.

Garde les fesses basses et les mains sous les épaules.

Le tempo compte

Descendre en 3 secondes double le travail du muscle.

18. BURPEE (burpee)



Travaille tout le corps et le cardio.

Debout, accroupis-toi et pose les mains au sol.

Lance les pieds en arrière pour arriver en position de pompe, ramène-les vers les mains, puis relève-toi en sautant, bras vers le ciel.

Débutant(e) : recule et avance les pieds un par un, sans sauter.

19. ICE SKATER (patineur)



Travaille les jambes, les fessiers et l'équilibre, et fait monter le cardio.

Saute sur le côté droit en te réceptionnant sur la jambe droite, la jambe gauche passe derrière.

Les bras suivent comme un patineur.

Saute ensuite vers la gauche.

Version douce : un pas chassé au lieu du saut.

Ta playlist

Une musique rythmée = une séance plus intense.

20. SQUAT AND ARM EXTENSION (squat et développé des bras)



Travaille les jambes, les fessiers et les épaules.
Une bouteille d'eau dans chaque main, descends en squat, bouteilles à hauteur des genoux.
En remontant, amène les bouteilles aux épaules puis tends les bras au-dessus de la tête.
Redescends les bras et enchaîne.

21. PLANK JUMPING JACK (gainage sauté)



Travaille les abdominaux, les épaules et les jambes, et fait monter le cardio.
En position de pompe, corps gainé.
Écarte les pieds d'un petit saut, puis resserre-les, comme un jumping jack horizontal.
Garde les hanches stables.
Version plus facile : sur les avant-bras, ou en écartant un pied après l'autre.



Avant la séance

Une banane ou une tartine 1 h avant : de l'énergie pour tout donner.

22. KETTLEBELL SWING (balancé (swing))



Travaille les fessiers, les ischio-jambiers et le bas du dos.

Tiens une bouteille d'eau (ou un pack) à deux mains, pieds largeur d'épaules.

Plie légèrement les genoux et pousse les fesses en arrière pour faire passer la charge entre tes jambes, dos droit.

Contracte les fessiers pour projeter le bassin vers l'avant et monter la charge à hauteur des épaules.

Ce sont les hanches qui donnent l'élan, pas les bras.

23. JUMPING JACK (jumping jack)



Travaille les jambes, les épaules et le cardio.

Debout, bras le long du corps, pieds joints.

Saute en écartant les pieds et en levant les bras au-dessus de la tête, puis resaute pour revenir en position de départ.

Réceptionne-toi sur l'avant du pied, genoux souples.



24. GOBLET SQUAT (squat gobelet)



Travaille les quadriceps, les fessiers et la posture.

Tiens une bouteille d'eau de 2 L verticalement contre la poitrine, pieds un peu plus écartés que les épaules.

Pousse le bassin vers l'arrière comme pour t'asseoir, buste droit, coudes entre les genoux.

Descends jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, marque une pause, remonte.

25. KICK LUNGES (fente et coup de pied)



Travaille les quadriceps, les ischio-jambiers et les fessiers.

Pars en position de fente, genoux pliés à 90°.

En remontant, pousse sur la jambe avant et lance la jambe arrière vers l'avant en coup de pied, puis repose-la derrière et redescends en fente.

Fais toutes les répétitions d'un côté, puis change.

🦵🍑🎯 **La technique d'abord**

Une répétition propre vaut mieux que trois bâclées.

26. FIRE HYDRANT (ouverture de hanche à quatre pattes)



Travaille le moyen fessier, le haut et le côté des fesses. À quatre pattes, ventre rentré, dos plat.
Genou plié à 90°, monte la jambe sur le côté jusqu'à l'horizontale, sans pencher le buste.
Redescends lentement sans poser le genou.
Change de côté.
Avancé(e) : lests aux chevilles.

27. SIDE LYING LEG RAISE (élévation latérale de la jambe)



Travaille le moyen fessier et l'extérieur des cuisses.
Allongé(e) sur le côté, jambes tendues l'une sur l'autre, tête posée sur ton bras.
Monte la jambe du dessus, pied parallèle au sol, sans basculer le bassin vers l'arrière, puis redescends lentement.
Change de côté.

Surcharge progressive

Un peu plus chaque semaine : une répétition, une série ou un tempo plus lent.

28. BRIDGE (pont fessier)



Travaille les fessiers, les ischio-jambiers et le bas du dos.

Allongé(e) sur le dos, bras le long du corps, genoux pliés, pieds à plat écartés de la largeur du bassin.

Expire, serre les fesses et monte le bassin jusqu'à former une ligne droite des épaules aux genoux.

Redescends en inspirant.

Avancé(e) : tiens 30 secondes en haut.

29. LEG PULL IN KNEES UP (ramené de genoux)



Travaille les abdominaux.

Assis(e), en appui sur les avant-bras ou les mains derrière toi, jambes tendues légèrement décollées du sol.

Ramène les genoux vers la poitrine en rapprochant le buste, puis tends à nouveau les jambes sans poser les pieds.

Mouvement lent et contrôlé.



30. SIDE PLANK (gainage latéral)



Travaille les obliques et le bas du dos.

Allongé(e) sur le côté, en appui sur l'avant-bras, coude sous l'épaule.

Décolle les hanches pour que seuls l'avant-bras et le côté du pied touchent le sol : chevilles, genoux, hanches et épaules alignés.

Tiens le temps indiqué en respirant calmement.

Plus facile : genoux au sol.

31. REVERSE CRUNCH (crunch inversé)



Travaille le bas des abdominaux.

Allongé(e) sur le dos, mains sous les fesses ou le long du corps, jambes pliées à 90°.

Expire et enroule le bassin pour décoller les fesses du sol en ramenant les genoux vers la poitrine.

Redescends lentement en inspirant.

La nuque et le haut du dos restent au sol.

Ta playlist

Une musique rythmée = une séance plus intense.

Mal au genou, au dos ou à l'épaule ? Les alternatives

« Je ne peux pas faire de squats, j'ai mal au genou. » Ce n'est pas une raison d'abandonner : pour chaque exercice qui peut gêner, il existe une version plus douce qui travaille les mêmes muscles.

Courbature ou douleur ?

- **Courbature :** diffuse, dans le muscle, apparaît le lendemain, s'améliore en bougeant. Tu peux t'entraîner.
- **Douleur :** vive, localisée, dans une articulation (genou, épaule, bas du dos), pendant le mouvement. Tu arrêtes l'exercice et tu prends l'alternative.
- **La règle :** au-delà de 3 sur 10, on n'insiste pas. Si la douleur dure plus d'une semaine, consulte un médecin ou un kiné.

Exercice	Si tu as mal au genou	Si tu as mal au dos	Si tu as mal à l'épaule
Squat	Squat assis-debout sur une chaise	Squat avec les mains sur les cuisses, dos droit	—
Bulgarian squat	Pont fessier	Fente arrière courte, mains en appui	—
Back cross lunges, kick lunges	Pont fessier sur une jambe	Fente arrière courte, buste droit	—
Sumo squat, goblet squat	Squat sur chaise, pieds écartés	Sans charge, amplitude réduite	Tiens la charge contre toi, coudes bas
Jump squat	Squat sans saut	Squat sans saut	—
Burpee	Burpee sans saut, mains sur une chaise	Montées de genoux debout	Montées de genoux debout
Ice skater	Pas chassés latéraux sans saut	Pas chassés latéraux	—
Jumping jack, plank jumping jack	Pas chassés, bras en l'air	Pas chassés	Pas chassés, bras à hauteur d'épaules
Mountain climber	Montées de genoux lentes, mains sur une chaise	Mains sur une chaise, lentement	Montées de genoux debout
Kettlebell swing	Pont fessier	Pont fessier (swing à éviter)	Pont fessier
Push up	—	Pompes contre le mur	Pompes contre le mur, mains un peu plus basses

Bent over rowing	—	Rowing un bras, main en appui sur une chaise	Tirage à l'élastique, coudes bas
Dumbbell lateral raise	—	Assis(e), dos droit	Bras à 45°, sans dépasser l'horizontale, charge légère
Overhead triceps	—	Assis(e), dos droit	Dips sur une chaise… ou triceps à l'élastique, bras le long du corps
Plank, side plank	Sur les genoux	Sur les genoux, bassin neutre	Planche contre un mur ou une table
Bicycle crunch, reverse crunch	—	Crunch simple, bas du dos au sol	Mains croisées sur la poitrine
Superman	—	Bird dog (bras et jambe opposés, à quatre pattes)	Bras le long du corps
Leg pull in knees up	Jambes moins tendues	Pieds au sol, genoux ramenés un par un	Appui sur les coudes

« — » : l'exercice ne sollicite pas cette articulation, tu peux le garder tel quel si tu n'as pas mal.



Les étirements

À faire après chaque séance (5 minutes) et les jours de repos : tiens chaque position 20 à 30 secondes, sans à-coups.

1. Grandir vers le ciel



Étire tout le dos et fait du bien aux vertèbres. Debout, pieds largeur de bassin, tends les bras vers le haut, doigts écartés. Monte sur la pointe des pieds et grandis-toi le plus possible, puis relâche doucement.

2. Dos rond, dos creux



Assouplit tout le dos. À quatre pattes, inspire en creusant le dos et en relevant la tête, puis expire en arrondissant le dos et en rentrant la tête entre les épaules. Alterne lentement 5 à 8 fois.



3. Étirement du cou



Détend la nuque. Penche la tête sur le côté, oreille vers l'épaule. Avec la main du même côté, accompagne doucement la tête, pendant que l'autre bras descend vers le sol. Tiens, puis change de côté.

4. Étirement de l'épaule



Passe un bras tendu devant ta poitrine. Avec l'autre bras, ramène-le doucement vers toi, au niveau du coude. Tu sens l'étirement à l'arrière de l'épaule. Change de bras.

5. Étirement des triceps



Lève un bras et plie-le pour que la main descende entre tes omoplates. Avec l'autre main, pousse doucement le coude vers l'arrière. Change de bras.

6. Étirement des pectoraux



Croise les doigts derrière le dos, bras tendus. Éloigne doucement les mains du dos en ouvrant les épaules et en bombant la poitrine.

7. Étirement des avant-bras



Tends un bras devant toi, paume vers le plafond. Avec l'autre main, tire doucement les doigts vers le bas. Change de côté.

8. Étirement papillon



Étire l'intérieur des cuisses et assouplit les hanches. Assis(e), dos droit, plantes des pieds l'une contre l'autre, talons près de toi. Laisse descendre les genoux vers le sol, en les accompagnant doucement avec les coudes.

9. Étirement des abdominaux (cobra)



Allongé(e) sur le ventre, mains au niveau de la poitrine, coudes près du corps. Pousse doucement sur les mains pour décoller le buste, bassin au sol, regard devant toi. Redescends et recommence 5 fois.

10. Étirement des fessiers



Assis(e), dos droit, croise une jambe par-dessus l'autre, genou plié. Ramène le genou vers ta poitrine avec ta main. Change de côté.

11. Étirement de la hanche



Idéal si tu es assis(e) toute la journée. Un genou au sol, l'autre pied devant, genou à 90°. Avance doucement le bassin vers l'avant, dos droit : tu sens l'étirement à l'avant de la hanche. Change de côté.

12. Étirement des quadriceps



Allongé(e) sur le côté ou debout en appui contre un mur, attrape ta cheville et ramène le talon vers les fesses, genoux serrés. Tu sens l'avant de la cuisse s'étirer. Change de jambe.

13. Étirement des ischio-jambiers



Assis(e), une jambe tendue devant toi, l'autre pliée. Penche le buste en avant, dos droit, et va chercher la pointe du pied (ou ton tibia). Change de côté.

14. Étirement des mollets



Mains contre un mur, recule une jambe tendue, talon bien au sol, et plie la jambe avant. Tu sens l'étirement dans le mollet arrière. Change de jambe.



PARTIE 5 — TON CARNET DE SÈCHE

Pèse-toi, mesure-toi, note tes séances : ce qui se mesure progresse.

Le défi des 42 jours

Chaque jour, coche les missions réussies. Objectif : au moins 5 cases sur 7 par jour. Partage ta semaine sur les réseaux avec #SecheExpress et motive-toi avec la communauté !

BRONZE Semaine 1 terminée avec au moins 5 cases sur 7 chaque jour	**ARGENT** 3 semaines d'affilée sans rater une séance	**OR** Les 24 séances du programme cochées
MARCHEUR(SE) 7 jours d'affilée à 10 000 pas	**HYDRATÉ(E)** 21 jours à 2 litres d'eau	**DIAMANT** 42 jours terminés + photos de départ et de fin prises

SEMAINE 1	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Séance faite (ou repos actif)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas atteints (8 000 / 10 000)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protéines à chaque repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 L d'eau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Légumes à 2 repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 h de sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zéro grignotage non prévu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Total /7							



SEMAINE 2	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Séance faite (ou repos actif)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas atteints (8 000 / 10 000)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protéines à chaque repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 L d'eau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Légumes à 2 repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 h de sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zéro grignotage non prévu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Total /7							

SEMAINE 3	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Séance faite (ou repos actif)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas atteints (8 000 / 10 000)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protéines à chaque repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 L d'eau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Légumes à 2 repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 h de sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zéro grignotage non prévu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Total /7							

SEMAINE 4	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Séance faite (ou repos actif)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas atteints (8 000 / 10 000)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protéines à chaque repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 L d'eau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Légumes à 2 repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 h de sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zéro grignotage non prévu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Total /7							

SEMAINE 5	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Séance faite (ou repos actif)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas atteints (8 000 / 10 000)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protéines à chaque repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 L d'eau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Légumes à 2 repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 h de sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zéro grignotage non prévu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Total /7							

SEMAINE 6	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Séance faite (ou repos actif)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas atteints (8 000 / 10 000)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protéines à chaque repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 L d'eau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Légumes à 2 repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 h de sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zéro grignotage non prévu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Total /7							



« Pas besoin d'être parfait(e). Juste régulier(e). »

Mes pesées et ma moyenne de la semaine

Semaine	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Moyenne	Taille (cm)	Énergie /10
Départ										
S1										
S2										
S3										
S4										
S5										
S6										

Mes séances

Semaine	Séance A	Séance B	Séance C	Séance D	Pas / jour (moy.)
S1	☐	☐	☐	☐	
S2	☐	☐	☐	☐	
S3	☐	☐	☐	☐	
S4	☐	☐	☐	☐	
S5	☐	☐	☐	☐	
S6	☐	☐	☐	☐	

💜 ✨ 💪

« Tu ne sèches pas pour la balance, tu sèches pour le miroir. »

Mon test de forme

Jour 1, semaine 3, semaine 6 : même jour, même heure, même mètre ruban (voir « Ton test de forme » en Partie 2).

Test	Jour 1	Semaine 3	Semaine 6
Pompes (max)			
Squats en 1 min			
Gainage (secondes)			
Jumping jacks en 1 min			
Tour de taille (cm)			
Tour de hanches (cm)			
Tour de cuisse (cm)			
Tour de bras (cm)			
Poids moyen de la semaine			
Énergie /10			
Sommeil /10			



Mes photos

DÉPART	SEMAINE 3	SEMAINE 6

Bravo !

Tu as terminé ta sèche. Suis maintenant la sortie de sèche (fin de la Partie 2) pour garder tes résultats sur le long terme.

