

INSTRUCTIONS

DÉFI 40 JOURS

POUR METTRE L'ALIMENTATION AU SERVICE DE TA VIE

BIENVENUE !

COMBIEN DE REPAS ?

Pour connaître le nombre de repas, réfère-toi au guide semi-morphologique ci-dessous.

Les repas « XL » seront indiqués dans les menus avec une astérisque « * ».

Si tu es membre du plan personnalisé avec l'application vivaforme, réfère-toi au fonctionnement de cette dernière. (Pour rappel: avec l'application, le format est de 2 repas + 2 snacks)

LES SNACKS / DESSERTS

Selon ton poids, tu auras un nombre de collations (les snacks & desserts) recommandé quotidiennement . Dans les menus suivants, 2 menus de collations te seront proposés : le menu « Snack 1 » et le menu « Snack 2 ».

A chaque menu « Snack » est associé une liste de course.

Selon le nombre de snacks, voici comment tu peux procéder :

- **Un snack quotidien** : choisis un des deux menus snacks pour la semaine. Puis réfère-toi à la liste de courses associé au snack.
- **Plusieurs snacks** : tu peux choisir un mix des 2 menus, ou multiplier les quantités d'un seul des 2 menus.
 - Par exemple : Si as 3 snacks, tu peux choisir **2 x « Snack 1 » ET 1 x « Snack 2 »** (ou vice-versa)
 - **Ou 3 x « Snack 1 »** (ou 3 x « Snack 2 »)

GUIDE SEMI-MORPHOLOGIQUE Combien de repas selon votre poids ?

	Nb de repas complets	Nb de snacks (salé ou sucré)
55kg et moins	2 normaux	1 snack
56kg - 68kg	2 normaux	2 snacks
69kg - 79kg	2 normaux	3 snacks
80kg - 90kg	1 normal + 1 XL	2 snacks
91kg et plus	1 normal + 1 XL	3 snacks

Si utilisation de l'app : ne pas tenir compte de ce tableau

MENU 1

DÉFI 40 JOURS

POUR METTRE L'ALIMENTATION AU SERVICE DE TA VIE

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PETIT DÉJEUNER	Café noir, thé, eau (pas de calories jusqu'au déjeuner)						
DÉJEUNER		Salade de mâche au jambon	Brocolis Rôtis et saumon à la vapeur	Salade de pousses d'épinards au saumon	Pâtes de courgette & poulet au pesto*	Salade de mâche au jambon	Pâtes de courgette & poulet au pesto
DINER	Brocolis Rôtis et saumon à la vapeur	Pâtes de courgette & poulet au pesto*	Emincé de Steak & Epinards à la crème*	Salade de mâche au jambon*	Epinards & Œufs au plat	Emincé de Steak & Epinards à la crème*	Libre
SNACK 1	Muffins salés aux tomates séchées	Noix	Muffins salés aux tomates séchées	Noix	Muffins salés aux tomates séchées	Noix	
SNACK 2	Une portion de fruits	Yaourt aux fruits glacés	Une portion de fruits	Yaourt aux fruits glacés	Une portion de fruits	Yaourt aux fruits glacés	

*il s'agit des repas XL si votre poids est supérieur à 80kg

	PAGE	COMBIEN ?	QUAND PRÉPARER ?	PRÉP. MASSE	ASTUCES
BROCOLIS RÔTIS ET SAUMON À LA VAPEUR	p.79 & p.152	2	Dimanche soir	x	
SALADE DE MÂCHE AU JAMBON	p. 57	3 / 4*	Dimanche soir (ou lundi midi)	x	faire le nettoyage et la découpe des ingrédients en une fois
PÂTES DE COURGETTE & POULET AU PESTO	p.77 & p.123	3 / 5*	Lundi soir	x	détailler le poulet et faire les pâtes à l'avance. Passer à la poêle au moment du repas
EMINCÉ DE STEAK & EPINARDS À LA CRÈME	p.90	2 / 4*	Mardi soir & Vendredi soir		
SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS AU SAUMON	p.65	1	Dimanche soir	x	uniquement le saumon est préparé à l'avance
EPINARDS & ŒUFS AU PLAT	p.137	1	Jeudi soir		
MUFFINS SALÉS AUX TOMATES SÉCHÉES	p.171	3 **	Dimanche	x	
NOIX	p.164	3 **			
UNE PORTION DE FRUITS	p.172	3 ***			
YAOURT AUX FRUITS GLACÉS	p.176	3 ***			

* portions doublées en repas XL (si votre poids est supérieur à 80kg)

** le nombre dépend de vos choix. Les valeurs sont ici données pour 1 x « Snack 1 »

*** le nombre dépend de vos choix. Les valeurs sont ici données pour 1 x « Snack 2 »

MENU 1 : courses (79kg et moins)

DÉFI 40 JOURS

POUR METTRE L'ALIMENTATION AU SERVICE DE TA VIE

(-79KG) LISTE DE COURSES : REPAS

INGRÉDIENTS
▼ Fruits & Légumes
<input type="checkbox"/> ¾ concombre
<input type="checkbox"/> 1 ½ poivrons rouges
<input type="checkbox"/> 200 g de salade mixte
<input type="checkbox"/> 8 tomates
<input type="checkbox"/> 3 gousse(s) d'ail
<input type="checkbox"/> 800 g brocolis
<input type="checkbox"/> 3 courgettes
<input type="checkbox"/> 20 tomates cerises
<input type="checkbox"/> 200 g de champignons de Paris
<input type="checkbox"/> 250 g de pousses d'épinards
▼ Charcuterie
<input type="checkbox"/> 12 tranche(s) de jambon
<input type="checkbox"/> 1 tranche(s) de poitrine de porc
▼ Condiments & Sauces
<input type="checkbox"/> vinaigre balsamique
<input type="checkbox"/> huile d'olive
<input type="checkbox"/> pesto
▼ Epices & Herbes séchées
<input type="checkbox"/> aneth
<input type="checkbox"/> baies de poivre rouge
<input type="checkbox"/> poivre
<input type="checkbox"/> sel
▼ Poissons
<input type="checkbox"/> 440 g de pavé de saumon
▼ Viandes
<input type="checkbox"/> 420 g de filet de poulet
<input type="checkbox"/> 280 g de bavette
▼ Oeufs & Produits Laitiers
<input type="checkbox"/> 100 ml de crème fraîche légère 15%
<input type="checkbox"/> beurre
<input type="checkbox"/> 4 oeufs
▼ Autres
<input type="checkbox"/> 30 ml de vin blanc

LISTE DE COURSES : SNACK 1 *

INGRÉDIENTS
▼ Oeufs & Produits Laitiers
<input type="checkbox"/> 6 oeufs
<input type="checkbox"/> 30 g de cheddar râpé
▼ Fruits & Légumes
<input type="checkbox"/> 1 avocat
<input type="checkbox"/> 2 oignons verts
<input type="checkbox"/> 50 g de pousses d'épinards
▼ Condiments & Sauces
<input type="checkbox"/> 6 tomates séchées
▼ Herbes aromatiques
<input type="checkbox"/> 3 branche(s) de coriandre fraîche
▼ Epices & Herbes séchées
<input type="checkbox"/> sel
<input type="checkbox"/> poivre
▼ Autres
<input type="checkbox"/> 75 g de noix

LISTE DE COURSES : SNACK 2 *

INGRÉDIENTS
▼ Oeufs & Produits Laitiers
<input type="checkbox"/> 750 g de fromage blanc 0%
▼ Epicerie sucrée
<input type="checkbox"/> sirop d'érable
▼ Fruits & Légumes
<input type="checkbox"/> 90 g de fruits rouges surgelés
<input type="checkbox"/> 3 pommes
▼ Autres
<input type="checkbox"/> 15 g de copeaux de noix de coco
<input type="checkbox"/> 15 g d'amandes

* Pour les snacks : se référer au guide semi-morphologique et multiplier les quantités si nécessaire

MENU 1 : courses (80kg et plus)

DÉFI 40 JOURS

POUR METTRE L'ALIMENTATION AU SERVICE DE TA VIE

(80KG ET +) LISTE DE COURSES : REPAS

INGRÉDIENTS
▼ Fruits & Légumes
<input type="checkbox"/> ¾ concombre
<input type="checkbox"/> 1 ½ poivrons rouges
<input type="checkbox"/> 200 g de salade mixte
<input type="checkbox"/> 8 tomates
<input type="checkbox"/> 3 gousse(s) d'ail
<input type="checkbox"/> 800 g brocolis
<input type="checkbox"/> 5 courgettes
<input type="checkbox"/> 400 g de champignons de Paris
<input type="checkbox"/> 350 g de pousses d'épinards
<input type="checkbox"/> 30 tomates cerises
▼ Charcuterie
<input type="checkbox"/> 12 tranche(s) de jambon
<input type="checkbox"/> 1 tranche(s) de poitrine de porc
▼ Condiments & Sauces
<input type="checkbox"/> vinaigre balsamique
<input type="checkbox"/> huile d'olive
<input type="checkbox"/> 10 c.c de pesto
▼ Epices & Herbes séchées
<input type="checkbox"/> aneth
<input type="checkbox"/> baies de poivre rouge
<input type="checkbox"/> poivre
<input type="checkbox"/> sel
▼ Poissons
<input type="checkbox"/> 440 g de pavé de saumon
▼ Viandes
<input type="checkbox"/> 700 g de filet de poulet
<input type="checkbox"/> 560 g de bavette
▼ Oeufs & Produits Laitiers
<input type="checkbox"/> 200 ml de crème fraîche légère 15%
<input type="checkbox"/> 10 g de beurre
<input type="checkbox"/> 4 oeufs
▼ Autres
<input type="checkbox"/> 60 ml de vin blanc

LISTE DE COURSES : SNACK 1*

INGRÉDIENTS
▼ Oeufs & Produits Laitiers
<input type="checkbox"/> 6 oeufs
<input type="checkbox"/> 30 g de cheddar râpé
▼ Fruits & Légumes
<input type="checkbox"/> 1 avocat
<input type="checkbox"/> 2 oignons verts
<input type="checkbox"/> 50 g de pousses d'épinards
▼ Condiments & Sauces
<input type="checkbox"/> 6 tomates séchées
▼ Herbes aromatiques
<input type="checkbox"/> 3 branche(s) de coriandre fraîche
▼ Epices & Herbes séchées
<input type="checkbox"/> sel
<input type="checkbox"/> poivre
▼ Autres
<input type="checkbox"/> 75 g de noix

LISTE DE COURSES : SNACK 2*

INGRÉDIENTS
▼ Oeufs & Produits Laitiers
<input type="checkbox"/> 750 g de fromage blanc 0%
▼ Epicerie sucrée
<input type="checkbox"/> sirop d'érable
▼ Fruits & Légumes
<input type="checkbox"/> 90 g de fruits rouges surgelés
<input type="checkbox"/> 3 pommes
▼ Autres
<input type="checkbox"/> 15 g de copeaux de noix de coco
<input type="checkbox"/> 15 g d'amandes

* Pour les snacks : se référer au guide semi-morphologique et multiplier les quantités si nécessaire