

# SÈCHE CHALLENGE

by  
*Virginie.mumfit*



## 6 SEMAINES

ALIMENTATION - MOTIVATION

**COSTA** FITNESS  
DEPUIS 2009

*Virginie.mumfit*  
SPORT - NUTRITION - BEAUTÉ



## Un petit mot pour toi :

*Je suis très fière de toi et je suis fière que tu m'aies fait confiance pour ton changement physique.*

*Je te remercie infiniment de me suivre au quotidien, je ne te lâcherais pas maintenant que tu as pris un bon rythme sportif !*

*À très vite !*

*Virginie.*

# Sommaire

<b>1. Le bilan de départ</b>	<b>  03</b>
<b>2. Comment adapter les recettes à mes besoins ?</b>	<b>  07</b>
<b>3. Comment ajuster les recettes selon mes résultats ?</b>	<b>  11</b>
<b>4. Alimentation et Motivation :</b>	<b>  13</b>
Semaine 1	13
Semaine 2	48
Semaine 3	84
Semaine 4	117
Semaine 5	155
Semaine 6	189
<b>5. Mes compléments</b>	<b>  222</b>
<b>6. Extrait du programme de sport</b>	<b>  223</b>
<b>7. Que faire après le programme ?</b>	<b>  234</b>



Cliquez sur la semaine de votre choix pour y accéder.

# 1) Le bilan de départ

Votre réussite repose sur votre **confiance en vous**, et votre confiance en vous repose sur les **progrès** que vous allez observer au fil de ces semaines.

Pour observer des progrès, vous devez tout d'abord les **mesurer**.

Suivre un **protocole précis** vous permet d'avoir des progrès **fiables** et donc d'en être sûre et **fière** !

Pour vous montrer que vos efforts durant ces 6 semaines d'entraînement vous donneront de bons résultats, je vous présente notre protocole pour suivre votre évolution grâce à des mesures fiables.

Il est important de réaliser ce premier bilan avant de commencer le programme en respectant les conseils ci-dessous :

🚦 Placez-vous dans des conditions facilement reproductibles : heure, digestion, lumière, attitude, etc.

💡 Les périodes de menstruations sont déconseillées pour les mesures et photos.

🚦 Prenez vos mensurations comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

🚦 Prenez-vous en photo : en sous-vêtements ou maillot de bain 2 pièces, les bras relâchés le long du corps, les pieds écartés de la largeur du bassin, le regard droit devant.

Une photo de face, une de dos et une de profil. Si vous êtes seule, placez votre téléphone, lancez la vidéo, prenez les poses puis faites des captures d'écran les photos de dos et profil seront les plus utiles pour visualiser vos progrès.

Pour vous aider à toujours positionner vos pieds avec le même écartement, placez une basket entre vos pieds pour reproduire le même espace à chaque fois.

💡 Les photos doivent se faire à la lumière du jour, dans des conditions que vous pourrez facilement reproduire lors des bilans futurs.

# Mesures :

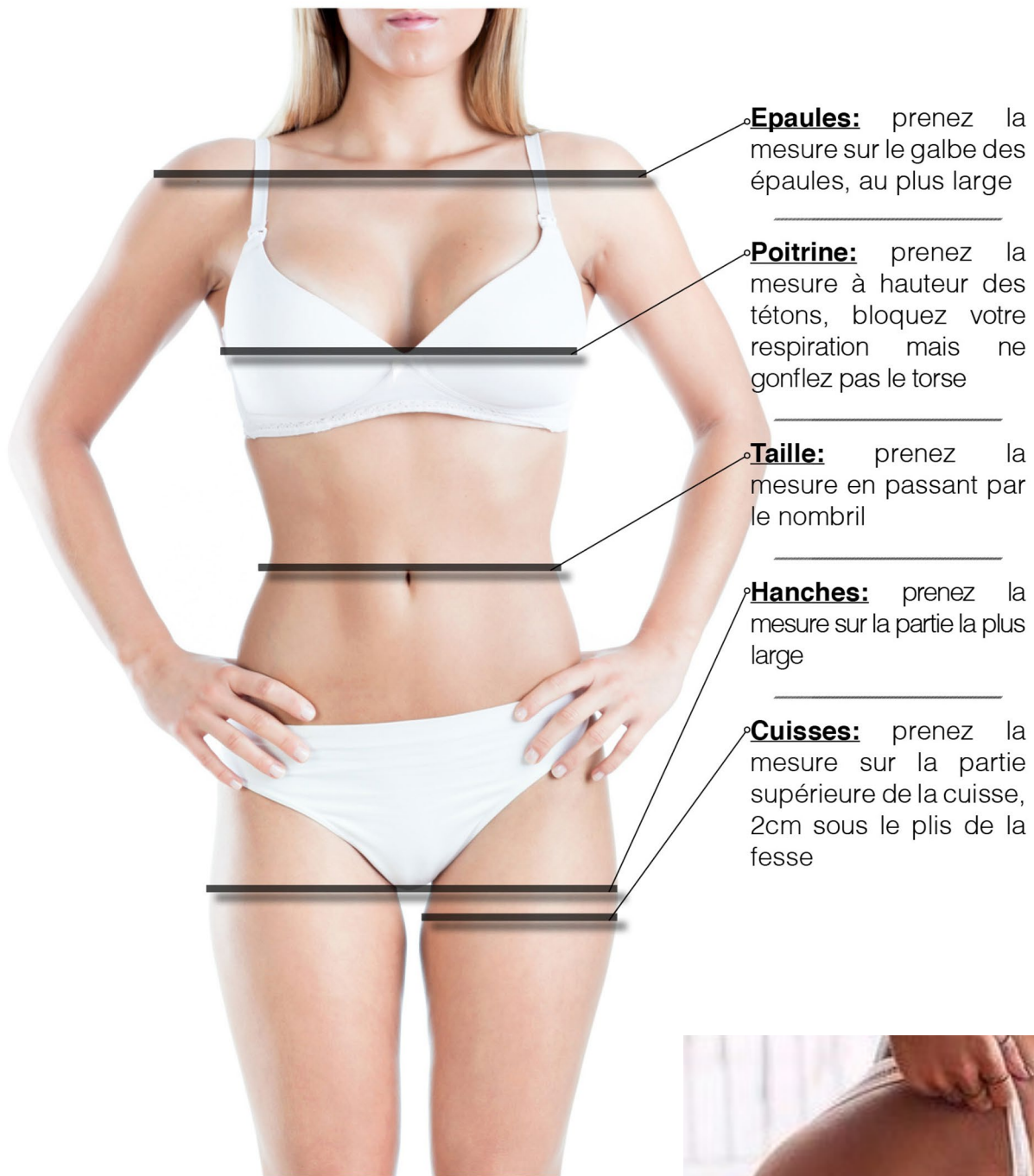
Respectez les consignes suivantes pour obtenir des résultats fiables :

- 📏 Demandez à la même personne de prendre les mensurations.
- 📏 Adoptez une attitude naturelle durant la prise de mesure (ne gonflez pas la poitrine, ne rentrez pas le ventre, etc.)
- 📏 Tendez légèrement le mètre sans écraser la peau ni le décoller.  
Réalisez 3 fois la mesure d'une même zone et prenez la moyenne des 3 résultats.
- 📏 Toutes les mesures sont parallèles au sol. Assurez-vous que tout le tour du mètre soit au même niveau.
- 📏 Si vous mesurez votre masse grasseuse, utilisez toujours le même outil : soit une pince à plis cutanés, soit une balance avec impédance mètre. Ne comparez pas les mesures faites entre divers outils.

💡 Si vous ne prenez pas cette mesure, rien de grave, **la réduction du tour de taille, du tour de cuisses et du tour de hanches reflèteront votre perte de masse grasseuse** et sont des indicateurs nettement plus fiables.

Ensuite, nous comptons sur vous pour prendre vos mesures toutes les 2 semaines comme noté dans le tableau. Il est inutile de le faire toutes les semaines ou de vous peser tous les jours. 😊


Ci-dessous, vous trouverez comment prendre les différentes mesures.





**Fessiers:** prenez la mesure au plus large de vos fessiers, en passant par le pubis et en faisant le tour des 2 fessiers



	Début	+2 semaines	+4 semaines	+6 semaines
Date				
Tour des 2 épaules (cm)		#SCVMumFit		
Tour de poitrine (cm)				
Tour de taille (cm)				
Tour des fessiers (en cm)		#SCVMumFit		
Tour d'une cuisse (sous la fesse, en cm)				
Tour de hanche (cm)				
Poids (kg)				

Tous les jours partage tes recettes et training en stories sur Instagram  en mentionnant **@Virginie.mumfit** et **@davidcostacoach**

Et toutes les 2 semaines partages tes résultats sur le groupe Facebook 

 Les mesures ne doivent pas se prendre pendant les menstruations ni 2-3 jours avant ou après.

## 2) Comment adapter les recettes à mes besoins ?

Ce qui va définir si vous prenez ou perdez du poids c'est le **déficit de calories** : si vous y êtes alors vous perdrez, si vous êtes en excédent de calories (le contraire du déficit), vous en prendrez.

C'est ce sur quoi vous devez jouer pour atteindre votre objectif, mais attention c'est aussi ce qui peut nuire à votre métabolisme si vous faites mal les choses.

Les quantités des recettes ont été calculé selon les besoins de Virginie :

- 28 ans ans, 1,73 cm et 60 Kg
- 3 à 4 séances de musculation avec charge par semaine

Et cela fait suite à plusieurs année de **coaching** avec David Costa (suivez le ici [@davidcostacoach](#) ). Car en effet, Virginie n'a pas toujours eu un métabolisme, qui lui permet de manger « autant » et de se faire si souvent plaisir.

A ses débuts avec David avec le **Bikini Challenge**, c'était même le contraire : Virginie faisais 5 à 7 séances par semaine, principalement du cardio, de la musculation avec poids légers et se privait énormément coté alimentaire (elle contrôlait tout et avait peur de se faire plaisir).

Tout cela pour vous dire que c'est grâce à un grand travail de suivi réalisé par David que Virginie a atteint son physique d'aujourd'hui et grâce à un net changement dans sa vision de son alimentation.

Ici, nous allons vous expliquer **comment adapter les recettes selon vos besoins**.

Attention, ce seront des conseils génériques. Si vous souhaitez un vrai suivi adapté à vos besoins, alors optez sans hésiter pour le **coaching alimentaire personnalisé** de David.

Revenons au **déficit de calories** : il s'agit donc de contrôler la **quantité de ce que vous mangez**. Nous parlons ici de quantité, et non qualité (type d'aliments), je vous en dit plus juste après.

Pour influencer sur ce déficit vous pouvez aussi jouer sur **vos dépenses** : dans ce programme vous aurez déjà 3 à 4 séances, il ne sera pas la peine d'en ajouter d'autres.

Par contre, vous pourrez chercher à augmenter votre **NEAT** : c'est-à-dire chercher à **être plus active chaque jour**. Par exemple, faire plus de trajet à pieds, prendre les escaliers, restez moins de temps assise ou couchez. Pour faire simple, se essayez de se bouger plus !

## Les règles à respecter pour ajuster le plan à vos besoins :

- **Lipides** : conservez toujours entre 0.7 et 1 g / kilo de poids de corps et / jour. Exemple, si vous pesez 55 Kg, consommez-en entre 38.5 g et 55 g / jour.
- **Protéines** : conservez toujours entre 1.3 et 1.8 g / kilo de poids de corps et / jour. Exemple, si vous pesez 55 Kg, consommez-en entre 71,5 g et 99 g / jour.
- **Glucides** : c'est ici où vous aurez le plus de marge de manœuvre afin de faire varier votre apport calorique. Ne descendez pas en dessous de 2 g de glucides / kilo de poids de corps et / jour. Exemple, si vous pesez 55 Kg, consommez-en au minimum 110 g / jour.
- **Légumes et fruit** : gardez toujours des légumes le midi, le soir et au moins 1 fruit / jour.

💡 Ces conseils ont pour but de préserver votre santé, maintenir une alimentation équilibrée et vous évitez de créer un rapport malsain avec les aliments.



Pour vous aider du mieux possible, voici différents profils afin de vous situer et ainsi adapter les recettes à vos besoins (les indications ont été faites en supposant que vous preniez facilement du poids).



<i>Active</i>					
		+ 1,65 m et - 60 Kg	+ 1,65 m et + 60 Kg	- 1,65 m et - 60 Kg	- 1,65 m et + 60 Kg
Protéines	Glucides	Réduisez légèrement ou conservez	Conservez ou augmentez légèrement	Réduisez légèrement	Conservez ou réduisez légèrement
	Lipides	Réduisez légèrement ou conservez	Conservez ou augmentez légèrement	Réduisez légèrement	Conservez ou réduisez légèrement
	Protéines	Réduisez légèrement ou conservez	Conservez ou augmentez légèrement	Réduisez légèrement	Conservez ou réduisez légèrement
Toujours en restant dans les règles conseillées.					

**Vous êtes active si :** en plus des 3-4 séances du programme, **vous faites plus de 10 000 pas** par jour. Si vous ne comptez pas les pas, vous devez cumuler **plus de 2H de marche soutenue par jour** (marche en extérieur ou dans de grands établissements, magasins, hôpitaux).



<i>Sédentaire</i>					
		+ 1,65 m et - 60 Kg	+ 1,65 m et + 60 Kg	- 1,65 m et - 60 Kg	- 1,65 m et + 60 Kg
Protéines	Glucides	Réduisez légèrement	Conservez	Réduisez	Conservez ou réduisez légèrement
	Lipides	Réduisez légèrement	Conservez	Réduisez	Conservez ou réduisez légèrement
	Protéines	Réduisez légèrement	Conservez	Réduisez	Conservez ou réduisez légèrement
Toujours en restant dans les règles conseillées.					

**Vous êtes sédentaire si :** en plus des 3-4 séances du programme, **vous faites moins de 10 000 pas** par jour. Si vous ne comptez pas les pas, vous devez moins **plus de 2H de marche soutenue** par jour (marche en extérieur ou dans de grands établissements, magasins, hôpitaux).

💡 Faire du shopping ne compte pas 😊

# Comment savoir si on est en déficit de calories ?

Avant de débiter, pesez-vous à jeun et surtout mesurez votre tour de taille comme expliqué au 1er chapitre.

Une fois vos ajustements des recettes mis en place, suivez cette alimentation durant 7 à 10 jours.

Aux termes, pesez-vous à jeun et surtout mesurez votre tour de taille et observez vos résultats.

**Rendez-vous au chapitre suivant pour savoir comment les interprétez.**



### 3) Comment ajuster les recettes selon mes résultats ?

Comme nous vous l'expliquions précédemment, les résultats de Virginie ne se sont pas construits en jour et encore moins par magie.

Ils sont le fruit de plusieurs années de travail et **d'ajustements** avec son coach David Costa (suivez le ici [@davidcostacoach](#)).

Ici, nous allons vous donner les astuces utilisés pour ajuster votre alimentation en fonction de vos besoins.

**Voici les différents résultats que tu vas pouvoir rencontrer.**



Vous avez perdu du poids et du tour de taille : alors c'est super, **vous séchez**, vous perdez du gras.

---



Vous êtes stable côté kilos mais vous avez perdu du tour de taille : super, **vous perdez du gras**. Le poids devrait descendre très prochainement.

---



Vous avez pris du poids et votre tour de taille réduit : oups, petit problème dans les deux mesures car vous ne pouvez que très rarement perdre de tour de taille en prenant du poids. Reprenez-les à nouveau pour vérifier. Si c'est toujours le cas, **vous perdez du gras** et prenez du muscle.

---



Vous avez perdu du poids et maintenu ou pris du tour de taille : reprenez les deux mesures pour vérifier car vous ne pouvez pas dans ce cas prendre du tour de taille. **Vous stagnez** surement.

---



Vous êtes stable côté kilos et coté tour de taille : aucuns doutes, **vous stagnez**.

---



Vous êtes stable côté kilos et vous avez pris du tour de taille : oups, petit problème. Soit vous étiez ballonnée lors de la mesure soit **vous prenez du gras** et votre poids augmentera très prochainement. Reprenez quand même les mesures pour vérifier.

---



Vous avez pris du poids et votre tour de taille est stable : oups, petit problème dans les deux mesures car dans ce cas, vous devez aussi prendre du tour de taille car **vous prenez du gras**. Ce dernier augmentera très prochainement. Reprenez-les à nouveau pour vérifier.

---



Vous avez pris du poids et votre tour de taille augmente : aucuns doutes, **vous prenez du gras**.

# Comment adapter mes apports selon mes résultats ?

## Vous perdez du gras !



- Vous avez mis en place un déficit de calories.
- Ne changez rien et continuez cette alimentation.
- Faites-vous plaisir et variez vos repas grâce aux équivalences
- Attendez 7 à 10 jours et faites à nouveau le point.

## Vous stagnez !



- Vous devez réduire légèrement vos calories ingérées.
- Diminuez légèrement vos apports de glucides.
- Limitez vos écarts.
- Attendez 7 à 10 jours et faites à nouveau le point.

## Vous prenez du gras !



- Vous devez réduire vos calories ingérées.
- Diminuez légèrement vos apports de glucides et de lipides.
- Limitez vos écarts.
- Attendez 7 à 10 jours et faites à nouveau le point.

Matin

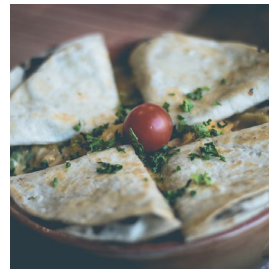
Midi

Soir

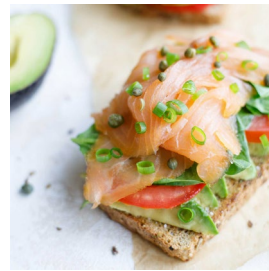
Jour 1



Jour 2



Jour 3



Jour 4



Jour 5



Jour 6



Cliquez sur la recette de votre choix pour y accéder.

## Liste de course :

1. Farine d'avoine
2. Lait
3. Œuf
4. Whey womensbest
5. Beurre de cacahuète
6. Barre protéines Womens best  
(contacte moi en dm)
7. Pomme
8. Banane
9. Chèvre allégé
10. Poireaux
11. Salade
12. Wasa sésame
13. Pate feuilleté sans gluten
14. Aiguillette de poulet
15. Pates complète
16. Champignon de paris
17. Amandes décortiquées
18. Pavé de saumon frais
19. Galette de blé complet style  
(Old El Paso)
20. Fromage blanc 0%
21. Chocolat noir ligne
22. Jambon de poulet
23. Riz basmati
24. Saumon fumé
25. Skyr
26. Haricot rouge en boite
27. Coulis de tomate
28. Fraise
29. Pavé de colin
30. Pain de mie complet
31. Courgette
32. Poivron
33. Avocat
34. Mozzarella

La phrase motivation du jour :

Nous avons tendance à vouloir les choses trop rapidement, il ne faut jamais oublier que les grandes choses prennent du temps !

Travail + Patience = Résultats



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



## Collation matin :

1 barre protéine womens best et 1 fruit



## Midi : 1 part de quiche poireaux chèvre et salade

### Ingrédients :

- 2 blancs d'œuf et 1 œuf entier
- Sel / poivre
- 200 ml de crème soja cuisine
- 2 poireaux
- 1/2 bûche de chèvre allégé (de préférence)
- Pâte feuilletée sans gluten

### Étapes :

- Préchauffe ton four à 180 degrés
- Coupe les poireaux et fait les cuire une quinzaine de minutes dans l'eau frémissante une fois la cuisson terminée égoutte les.
- Dans un saladier, cassé les œufs et ajoute la crème puis assaisonne !
- Ajoute les poireaux à ta préparation
- Etale la pâte sur une tourtière et pique là à l'aide d'une fourchette
- Une fois la garniture ajoutée dispose les tranches de chèvre
- Place au four 30 min à 180 degrés

## Collation après-midi :

1 Wasa + beurre de cacahuète



## Soir : Aiguillette de poulet champignons

### Ingrédients :

- 50 g de pâtes complètes
- 2 filets de poulet
- 1 barquette de champignons (frais)
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 15 ml de Crème fraîche 4%

### Étapes :

- Coupe ton poulet en fine lamelles ainsi que tes champignons préalablement lavés et fait le revenir à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive !
- Une fois le poulet bien doré et les champignons cuit, ajoute la crème 4 % sel et poivre laisse mijoter quelques minutes à feu doux en recouvrant la poêle

✓ Prêt en 15 min

✓ Se mange bien chaud accompagné de riz ou de pate complète.



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*La phrase motivation du jour :*

*Certains te diront que c'est impossible, d'autre te diront que tu peux le faire mais en espérant fortement que tu échoue !*

*Dans la vie, fait les choses pour toi et n'attends l'aide de personnes !*

*Tu es forte et crois moi tu peux réussir !*



## Matin : Pancakes

### Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 Œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 40 g de farine d'avoine

### Topping :

- Des fruits
- Sirop sans Womens Best de ton choix

### Étapes :

Dans un saladier écrase la banane à l'aide d'une fourchette, ajoute le reste des ingrédients et place individuellement sur une poêle bien chaude (dès que des bulles apparaissent, c'est cuit !)

## Collation matin :

10 amandes + 1 shaker de Whey



## Midi : Pavé de saumon en papillote, légumes et riz

### Ingrédients :

- 1 pavé de saumon
- Tomate / courgette / citron
- Huile d'olive
- Riz
- Ciboulette / sel / poivre
- Feuille de papier aluminium

### Étapes :

- Préchauffe ton four à 180 degrés
- Coupe tes légumes en petits dés
- Sur une feuille d'aluminium dispose ton saumon et ajoute tes légumes autour
- Place une rondelle de citron puis assaisonne en ajoutant une cuillère d'huile d'olive
- Enveloppe ta préparation dans du papier aluminium et met au four 30 min à 180 degrés
- Fait cuire ton riz durant ce temps



## Collation après-midi : Smoothie Banane

### Ingédients :

- 1 banane
- 90 ml de lait végétal
- 1 cuillère de beurre de cacahuète

### Étapes :

Dans un blender place 1 banane et le beurre de cacahuète ajoute le lait et mixe jusqu'à obtenir un mélange lisse.

✓ Prêt en 5 min



## Soir : Wrap healthy

### Ingédients :

- Galette de blé complet
- Fromage blanc 0%
- Filet de poulet
- Panure
- 1 œuf
- Salade
- Chèvre allégé
- Farine complète
- Sel poivre

### Étapes :

- Place ton œuf dans un plat, et dans une petite assiette dispose la farine, et dans une autre de la panure, trempe ton poulet dans l'œuf puis dans la farine et dans la panure pour finir.
- Mets-le à cuire dans une poêle non adhésive
- Étale ta galette et ajoute dessus 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0% puis assaisonne
- Ajoute le poulet pané, 2 tranches de chèvre et la salade

✓ Se mange chaud ou froid un vrai délice



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*La phrase motivation du jour :*

*Tout le monde commence un jour,  
ne te sens pas inférieure autres dans une  
nouvelle aventure, pour atteindre un objectif  
il faut toujours commencer de zéro !*



## Matin : Pancakes

### Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 Œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 40 g de farine d'avoine

### Topping :

- Des fruits
- Sirop sans Womens Best de ton choix

### Étapes :

Dans un saladier écrase la banane à l'aide d'une fourchette, ajoute le reste des ingrédients et place individuellement sur une poêle bien chaude (dès que des bulles apparaissent, c'est cuit !)

## Collation matin :

1 fruit, amande, 1 tranche de jambon de poulet



## Midi : Salade sportive

### Ingrédients :

- Salade
- Houmous
- Abricot sec (3)
- Baies de goji
- Oeuf dur
- Huile/vinaigre /curry

### Étapes :

- Fait cuire ton œuf dur (9 min)
- Durant ce temps dispose dans un plat ta salade, coupe les abricots en lamelle et quelques baies de goji
- Dispose 1 cuillère à soupe de houmous
- Ajoute l'œuf une fois cuit
- Et dans un récipient mélange 1 cas d'huile d'olive / 1cc de vinaigre et 1/2 cc de curry

✓ Frais / rapide / Healthy

## Collation après-midi :

1 shaker de Whey, une pomme.



## Soir : Avocat toast saumon fumé

### Ingédients :

- 2 Wasa
- Épices à guacamole
- 1 avocat bien mûr
- De la salade
- Saumon fumé

### Étapes :

- Dans un bol écrase ton avocat et ajoute les épices
- Dans une assiette dispose 2 tranches de Wasa puis recouvre-les de guacamole
- Ajoute 1 tranche de saumon fumé
- Et accompagne d'une salade

✓ Pleins d'autres variante possible selon les goûts



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*La phrase motivation du jour :*

*Ne regarde pas si les autres avances plus vite que toi, l'importance c'est que toi tu avances à ton allure mais de façon durable et constructive !*



## Matin : Skyr fraicheur

### Ingédients :

- 1 skyr
- Quelques fruits
- 30g de flocons d'avoine
- Stevia

### Étapes :

Dans un bol, place le skyr, puis fait des lignes avec les flocons d'avoines, les fruits et saupoudre de Stevia

✓ Prêt en moins de 5 min

## Collation matin :

2 cookies protéines 1 pomme



## Midi : Assiette veggie

### Ingédients :

- 1/2 avocat
- Une poignée de tomates cerises
- 100g de boulghour cuit
- 1 œuf
- Huile d'olive , vinaigre, moutarde

### Étapes :

- Dans un premier temps, fais cuire ton boulghour une dizaine deux minutes à la casserole.
- Ensuite sur une planche à découper en tranches ton avocat, coupes tes tomates cerises en deux.
- Place ton œuf à cuire 6 min pour obtenir un coeur coulant.
- Dans un bol, ajoute une cuillère à soupe d'huile d'olive, de vinaigre mais une cuillère à café de moutarde.
- Égoute ton boulghour et décortique l'œuf.
- Dans une assiette creuse place le boulghour, et tout le reste des aliments en ajoutant la vinaigrette.



## Collation après-midi : 3 cookies protéinés

### Ingédients :

- 3 cas de farine d'avoine ou complète
- 2 cas de graine de chia
- 2 cas d'eau
- 1 cas de beurre de cacahuète womens best
- 1 cas de whey womens best
- 1 cas de miel

### Étapes :

- Dans un saladier mélange tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène et place au four 15 min à 180°
- ✓ C'est génial et pratique pour tes collations saines !



## Soir : Assiette chili

### Ingédients :

- Coulis de tomate
- 100g d'haricots rouges
- 100g de viande hachée 5%
- Oignons
- Sel, poivre
- Quelques feuille de salades v

### Étapes :

- Émince ton oignon, puis place le dans une poêle avec un fondu le Dolive une fois qu'il a doré ajoute la viande hachée laisse revenir quelques minutes.
- Ajoute le coulis et les haricots rouge puis assaisonne.
- Laisse mijoter une dizaine de minutes et déguste avec une salade



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*La phrase motivation du jour :*

*Au début tu auras l'impression que tu n'y arriveras pas mais saches que dès l'apparition des premiers résultats tu seras impressionnée de ce que tu es capable de réaliser !*



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



## Collation matin :

2-3 pancakes issus de la recette du jour 3

✓ Gardez les pancakes restants pour un autre jour ou plus tard dans la journée.



## Midi : Wrap saumon

### Ingédients :

- 1 galette wrap blé complet
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 2 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de salade

### Étapes :

- Sur ta galette, étale le fromage blanc, assaisonne avec du sel et poivre puis place quelques feuilles de salade sur le fond et ajoute le saumon.
- Enroule wrap et déguste chaud ou froid.



## Collation après-midi :

tartine beurre de cacahuète + fraise



## Soir : Pavé de colin / Poireaux braisé

### Ingrédients :

- 1 pavé de colin
- 2 poireaux
- Riz basmati
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Étapes :

Place ton colin dans un plat au four à 180° pendant 20°. Pendant ce temps, lave et découpe tes poireaux et fais-les revenir à la poêle avec un fond d'huile d'olive.



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Ne te sous-estime jamais, il est important de croire en toi, en tes projets pour y arriver ! dit toi bien une chose : nous avons tous commencé un jour !



## Matin : Tartine express + Whey

### Ingédients :

- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas de beurre de cacahouètes womens best
- ½ banane

### Étapes :

Grille ton pain juste assez pour qu'il soit croustillant puis place le sur une assiette et ajoute le beurre de cacahouètes et les rondelles de banane.

A déguster avec un shaker de whey pour un petit déjeuner rapide et complet.

### Collation matin :

1 skyr et une poignée d'amandes



## Midi : Salade de riz

### Ingrédients :

- 30 g de riz basmati cru (ou 100 g cuit)
- Environ 10 tomates cerises
- ½ boule de mozzarella
- 1 œuf
- 50 g de maïs
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Étapes :

Faire cuire le riz environ 12 minutes puis l'égoutter. Puis faire cuire ton œuf pendant environ 9 minutes (tu peux le faire cuire dans l'eau avec le riz pour gagner du temps !). Puis décortique-le.

Sur une planche coupe les tomates en 2 et la mozza en dès.

Dans un saladier mélange le tout sans oublier le maïs et le vinaigre, huile, sel et poivre.

✓ Rapide, frais et sain

## Collation après-midi :

1 barre de protéine womens best et un thé



## Soir : Quiche de légumes et salade

### Ingédients :

- 1 pâte feuilleté sans gluten
- 2 œufs entiers
- 1 blanc
- 100 ml de lait végétal
- 1 carotte
- 1 brocoli
- 1 poivron
- 2 tranches de jambon
- Sel et poivre

### Étapes :

Après les avoir lavés, sur une planche découpe le brocoli, le poivron et la carottes. Puis place les dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 15 minutes puis égouttent-les.

Dans un saladier casse les œufs et le blanc puis ajoute le lait, mélange et assaisonne avec le sel et le poivre.

Etale ton fond de tarte sur un plat et pique la pâte avec une fourchette.

Ajoute tes légumes sur celle-ci puis la préparation et place au four pendant environ 20' minutes à 180°.



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

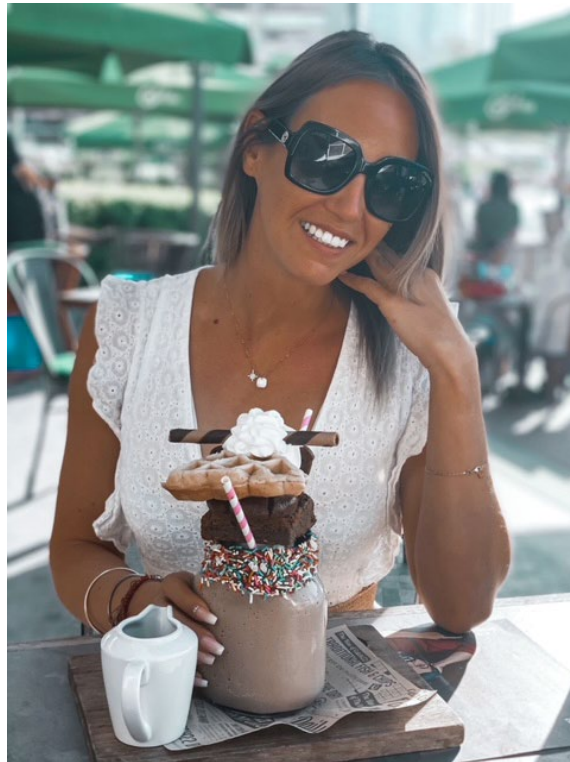
- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*100% LIBRE : fais toi plaisir !*



Matin

Midi

Soir

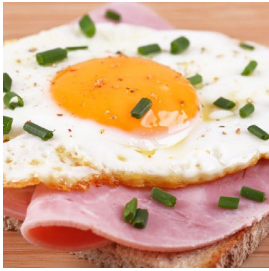
Jour 1



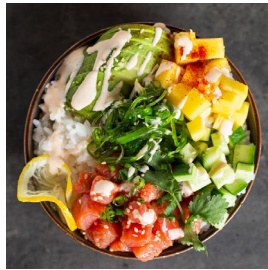
Jour 2



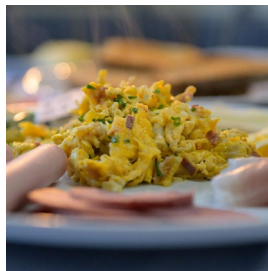
Jour 3



Jour 4



Jour 5



Jour 6



Cliquez sur la recette de votre choix pour y accéder.

## Liste de course :

1. Flocon d'avoine
2. Graine de chia
3. Thé vert
4. Lait
5. Œufs
6. Filet de poulet
7. Salade
8. Copeaux de parmesan
9. Jus de citron
10. Farine d'avoine
11. Pavé de saumon
12. Skyr ou petit suisse 0%
13. Fromage blanc 0% )
14. Pates complète
15. Oignons
16. Coulis de tomate
17. Pain de mie complet
18. Pavé de colin
19. Haricot vert
20. Noix de cajou
21. Patate douce
22. rumsteck
23. Banane
24. Barre protéine
25. Lentille
26. Wasa sésame
27. Saumon fumé
28. Framboise
29. Poireaux
30. Feta
31. Tomate cerises
32. Gousses d'ail
33. Basilic
34. Galette de blé complet  
(style Old El Paso)
35. Avocat

La phrase motivation du jour :

C'est en persévérant que l'on réussit, il y aura des hauts et des bas dans ton changement physique... mais quand tu doutes regarde toujours le chemin que tu as déjà parcouru !



## Matin : Porridge

### Ingédients :

- 40g de flocons d'avoine
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 verre de lait
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 cac de graine de chia
- 1 carré de chocolat noir

### Étapes :

Dans un bol, place les flocons d'avoines, le lait, les graines de chia et au milieu le beurre de cacahuète

Place au micro-onde et ajoute les toppings, ici des copeaux de chocolat et des fruits rouges

Peut aussi se déguster froids sans cuisson !

✓ C'est rapide et efficace



## Collation matin : 3 cookies healthy

### Ingédients :

- 3 cas de farine d'avoine ou complète
- 2 cas de graine de chia
- 2 cas d'eau
- 1 cas de beurre de cacahuète womens best
- 1 cas de whey women best
- 1 cas de miel

### Étapes :

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène et place au four 15 min à 180°



## Midi : Maxi salade César

### Ingédients :

- Salade iceberg
- 1 filet de poulet
- 1 jaune d'œuf
- 1 cas de jus de citron
- 6 tomates cerise
- Copeaux de parmesan
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas d'huile d'olive

### Étapes :

Place ton filet de poulet au four avec un filet d'huile d'olive durant 20 min à 180° puis découpe le, ensuite dispose une tranche de pain de mie au grill durant 5min et découpe la en croutons.

Dans un bol place ton jaune d'œuf, l'huile d'olive et le jus de citron, Remus bien et ajoute du sel et du poivre

Dans une assiette dispose tous les ingrédients et ajoute la sauce !

✓ Rapide et frais et surtout healthy !

## Collation après-midi :

1 pomme + 1 poignée d'amandes



## Soir : Pavé de saumon et poêlée de légumes

### Ingédients :

- 1 pavé de saumon
- Tomate / courgette / citron
- Huile d'olive
- Riz
- Ciboulette / sel / poivre
- Feuille de papier aluminium

### Étapes :

Préchauffe ton four à 180 degrés  
Coupe t'es légumes en petits dés  
Sur une feuille d'aluminium dispose ton saumon et ajoute tes légumes autour.  
Place une rondelle de citron puis assaisonne en ajoutant une cuillère d'huile d'olive.  
Enveloppe ta préparation dans du papier aluminium et met au four 30 min à 180 degrés.  
Fait cuire ton riz durant ce temps

✓ Recette rapide

✓ Healthy



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Ton entourage te demandera surement pourquoi tu fais ça, tout le monde trouvera toujours quelque chose à redire sur tes choix ! Mais VIS pour toi, quand ils te critiquent, c'est qu'ils sont incapables d'y arriver eux même.



## Matin : Pancakes

### Ingédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 Œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 40 g de farine d'avoine

### Topping :

- Des fruits
- Sirop sans Womens Best de ton choix

### Étapes :

Dans un saladier écrase la banane à l'aide d'une fourchette, ajoute le reste des ingrédients et place individuellement sur une poêle bien chaude (dès que des bulles apparaissent, c'est cuit !)



## Collation matin : Barre maison beurre de cacahuète

### Ingédients :

- 50g de flocon d'avoine
- 12g de sucre de coco
- 1 cas de syrup Womens Best sirop d'érable
- 40g de beurre de cacahuète
- 50 ml de lait

### Étapes :

Dans un saladier ajoute tous les ingrédients sauf les flocons d'avoine, mélange le tous puis ajoute les flocons d'avoine. Place au bain marie durant 10min.

Place la préparation sur un plat avec du papier cuisson en dessous, tasse bien et met au frais toute une nuit !

Le lendemain découpe en forme de barre !

✓ A conservé au frais jusqu'à 3 jours.



## Midi : Rumsteck / Riz / Salade

### Ingrédients :

- Un pavé de rumsteck
- 50 g de riz
- Quelques feuilles de salade
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamic

### Étapes :

Dans une casserole d'eau bouillante place ton riz à cuire durant 10 à 12 min, égoutte le et réserve le durant ce temps.

Sur une poêle bien chaude préalablement huilé faire cuire le rumsteck à la cuisson désirée.

Disposer le tout dans une assiette avec quelques feuilles de salade, ajouter sur la salade la vinaigrette (1 càs d'huile d'olive, 1 càc de vinaigre.)



## Collation après-midi : Tartine express + 1 thé

### Ingrédients :

- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas de beurre de cacahouète Womens Best
- ½ banane

### Étapes :

Dispose ton pain de mie dans un plat ou un grill durant 4 min, puis place sur une assiette et ajoute le beurre de cacahouète et les rondelles de banane préalablement tranchées

- ✓ A déguster avec un shaker de whey c'est le petit déjeuner parfait et rapide !



## Soir : Colin, haricots verts et patates

### Ingédients :

- 1 Pavé de colin
- Haricots verts
- Patate
- 1 Cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 100g de patates

### Étapes :

Place ton colin dans un plat au four à 180° pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, fais cuire à la vapeur tes haricots verts avec un peu de sel. Et fais revenir dans une poêle tes patates coupées en petits (comme sur la photo) avec de l'huile d'olive, du poivre et du sel.



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingredients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

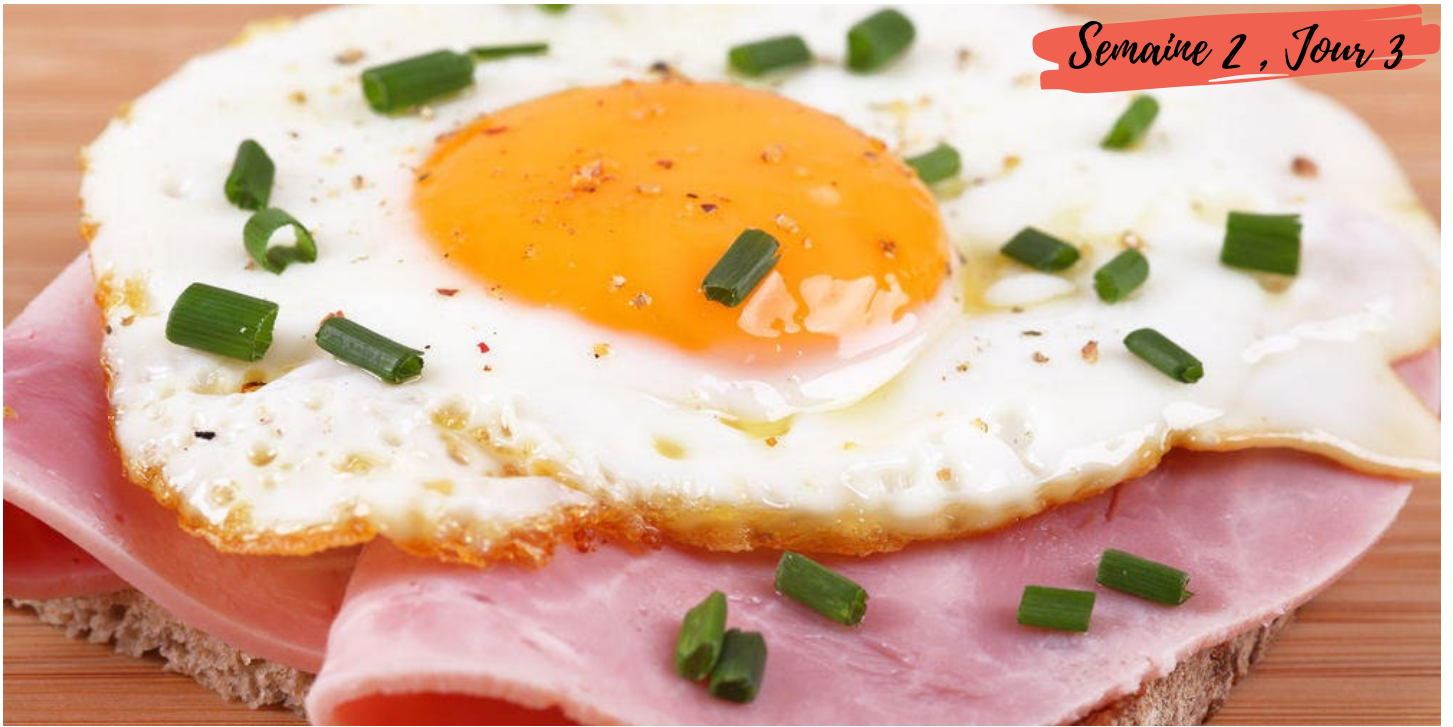
### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Les régimes te feront te sentir bien quand tu seras habillé mais le sport et l'alimentation équilibré te feront te sentir belle toute nue, il est très important d'avoir une belle image de toi !



## Matin : Petit déjeuner salé

### Ingédients :

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 1 tranches de pain de mie complet
- 1 tranche de jambon de poulet ou dinde

### Étapes :

Dans un bol, casse l'œuf entier et le blanc d'œuf. Remuer le tout. Ajoute cela dans ta casserole sans cesser de remuer. Passe au grill 5 min ta tranche de mie complet. Puis dispose sur une assiette le pain de mie, la tranche de jambon et les œufs brouillés.

✓ Rapide et complet !



### Collation matin :

1 barre maison beurre de cacahuète



## Midi : Poke bowl énergie

### Ingédients :

- 2 tranches de saumon
- ½ avocat
- 3 cas de lentilles
- 150g de patate douce
- Vinaigrette

### Étapes :

Pour la cuisson de la patate douce rapide place là directement dans ton four micro-onde sur une assiette avec la puissance à fond durant 10min plante un couteau pour vérifier la cuisson.

Dans une assiette dépose la couper en dés, les lentilles, le demi avocat et le saumon puis ajoute ta vinaigrette.

✓ C'est complet, rapide et tellement bon !

## Collation après-midi :

1 whey + 1 poignée de noix de cajou



## Soir : Frite de patate douce, rumsteak et salade

### Ingédients :

- 1 rumsteak
- Quelques feuilles de salade
- 1 patate douce

### Étapes :

Pour des belles frites croustillantes, coupe les frites en lamelles, place les frites sur une plaque avec du papier sulfurisé durant 40min à 180°

- C'est tellement bon et avec un indice glycémique bas !
- Sur une poêle bien chaude préalablement huilé fait cuire ton rumsteck à la cuisson souhaitée
- Dans ton assiette dispose quelques feuilles de salade, les frites de patate douce et le rumsteck



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Parfois tu auras envie de tout arrêter, car tu auras l'impression de ne plus avancer mais rappelle-toi pour quelles raisons tu as commencé...

**TU VAS Y ARRIVER !**



## Matin : Milkshake

### Ingédients :

- 80g de fraise
- 90 ml de lait végétal
- 1 scoop de whey

### Étapes :

Dans un Blender place les fraises et la whey ajoute le lait et mixe jusqu'à obtenir un mélange lisse.

✓ Prêt en 5 min

## Collation matin :

1 barre protéine + 1 thé



## Midi : Bowl healthy

### Ingredients :

- Salade
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 œuf
- Fruits secs noix de cajou et amandes
- 1 tranche de jambon de poulet
- Copeaux de mozzarella

### Étapes :

Dans une casserole, place de l'eau à ébullition et place ton œuf durant 6 min pour un cœur bien coulant.

Au four, place le pain complet sur la grille à 180 degrés durant 3 min pour qu'il soit toaster !

Dans une assiette, place la salade, les fruits secs, la tranche de jambon de poulet, les copeaux de mozzarella et pour finir couper le pain de mie en morceaux pour en faire des croûtons et terminer par placer l'œuf.

Ajoute 1 cas d'huile d'olive et 1 CAC de vinaigre pour l'assaisonnement.

✓ C'est complet, rapide et tellement bon !

### Collation après-midi :

1 tartine de Wasa beurre de cacahuète + 1 whey



## Soir : Wrap saumon

### Ingédients :

- 1 galette wrap blé complet
- 1 cas de fromage blanc 0%
- 2 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de salade

### Étapes :

Sur ta galette, étale le fromage blanc, assaisonne avec du sel et du poivre puis place quelques feuilles de salades sur le fond et ajoute le saumon, enroule le wrap et déguste chaud ou froid !

La phrase motivation du jour :

Peu à peu tu vas prendre confiance en toi,  
il y aura toujours des gens pour te juger !  
Alors **PROTÈGE-TOI**, n'écoute pas les autres...  
Ils t'envient car ils n'arrivent pas  
à faire ce que tu fais !



## Matin : Pancakes

### Ingédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 Œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 40 g de farine d'avoine

### Topping :

- Des fruits
- Sirop sans Womens Best de ton choix

### Étapes :

Dans un saladier écrase la banane à l'aide d'une fourchette, ajoute le reste des ingrédients et place individuellement sur une poêle bien chaude (dès que des bulles apparaissent, c'est cuit !)

## Collation matin :

60 grammes de skyr/ une poignée de framboise / ½ poignée d'amandes



## Midi : œufs brouillés, riz et salade

### Ingrédients :

- 3 œufs
- 150 g de riz
- Quelques feuilles de salades

### Étapes :

Dans un bol casse 2 œufs entier et 1 blanc d'œuf, mélange-les avec une pincé de sel, dans une casserole ajoute les œufs puis 2 cas de lait mélange sans t'arrêter jusqu'à la fin de la cuisson.

Dans une casserole d'eau frémissante ajouter le riz à cuire durant 12 min.

Dans ton assiette, disposer les œufs, la salade et le riz puis assaisonner.



## Collation après-midi : 3 cookies protéinés

### Ingédients :

- 3 cas de farine d'avoine ou complète
- 2 cas de graine de chia
- 2 cas d'eau
- 1 cas de beurre de cacahuète womens best
- 1 cas de whey womens best
- 1 cas de miel

### Étapes :

Dans un saladier mélange tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène et place au four 15 min à 180°

✓ C'est génial et pratique pour tes collations saines !



## Soir : Tarte au saumon, poireaux et salade

### Ingédients :

- 2 blancs d'œuf et 1 œuf entier
- Sel / poivre
- 20 ml de crème soja cuisine
- 2 poireaux
- 4 tranches de saumon fumé
- Pâte feuilletée sans gluten

### Étapes :

Préchauffe ton four à 180 degrés,  
Coupe les poireaux et fait les cuire une quinzaine de minutes dans l'eau frémissante une fois la cuisson terminée égoutte les.

Dans un saladier, cassé les œufs et ajoute la crème puis assaisonne !

Ajoute les poireaux à ta préparation.

Étale la pâte sur une tourtière et pique là à l'aide d'une fourchette,

Une fois la garniture ajoutée, dispose les tranches de saumon

Place au four 30 min à 180 degrés

✓ Accompagne d'une salade et c'est parfait !



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Souvent nous avons des rêves qui nous semblent  
**INACCESSIBLES** et pourtant... saches que si tu y  
crois vraiment et que tu travailles pour :  
**TOUT EST RÉALISABLE.**



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.

## Collation matin :

1 wasa/1 cac de beurre de cacahuète + 1 whey



## Midi : Pasta fêta

### Ingédients :

- 500g de pâtes complètes
- 1 barquette de tomates cerises
- 3 gousses d'ails
- Sel, poivre, paprika
- Basilic et herbes de Provence
- 1 paquet de féta

### Étapes :

Dans une casserole fait cuire tes pâtes 12 min pour une cuisson parfaite, pendant ce temps-là, dans un plat dispose la féta, les tomates cerises, les gousses d'ails et le reste de l'assaisonnement place au four 20min à 180° une fois cette cuisson terminée ajoute tes pâtes préalablement égouttées et mélange le tout pour obtenir un plat bien crémeux. Cette recette est pour 5-6 personnes.

✓ Un régal !

## Collation après-midi :

1 barre protéine + 1 thé



## Soir : Wrap plaisir

### Ingédients :

- - 1 galette de blé complet
- - 1 œuf brouillé
- - ½ avocat
- - 1 cas de fromage râpé
- - Sel et poivre

### Étapes :

Dans un bol brouille ton œuf avec du sel et du poivre et place le cuire dans une casserole à feu doux en remuant lentement. Réserve-le sur coté.

Étale ta galette de blé ajoute ton œuf sur le fond et place ton demi avocat préalablement coupé et le fromage râpé !

✓ Il ne reste plus qu'à le plié et le dégusté avec une salade !



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingredients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*LIBRE : fais toi plaisir !*



Matin

Midi

Soir

Jour 1



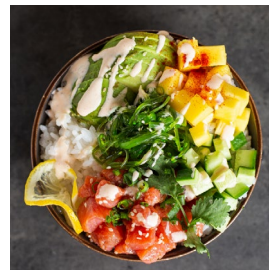
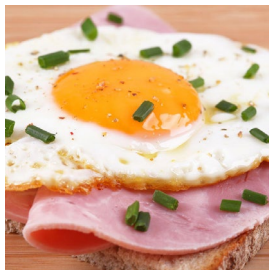
Jour 2



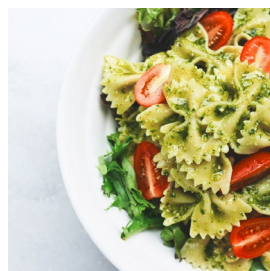
Jour 3



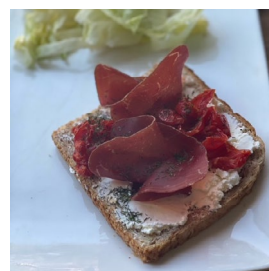
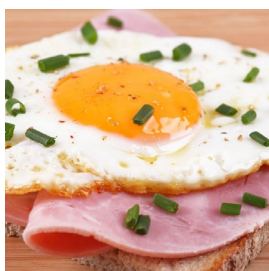
Jour 4



Jour 5



Jour 6



Cliquez sur la recette de votre choix pour y accéder.

## Liste de course :

1. Banane
2. Pomme
3. Jus de citron
4. Tomates cerises
5. Oignon
6. Salade
7. Tomate
8. Poireaux
9. Maïs
10. Fruits rouges
11. Haricots rouges
12. Pois chiches
13. Carottes
14. ½ choux rouge
15. Poivron
16. Courgette
17. Tomate séchés
18. Patate douce
19. Choux fleur
20. Avocat
21. Amandes décortiquées
22. Lait écrémé ou végétal
23. Fromage blanc 0%
24. St moret allégé
25. Mozzarella
26. Fromage râpé
27. Copeaux de parmesan
28. Œufs
29. Farine d'avoine
30. Levure
31. Pain de mie complet
32. Riz
33. Pate feuilleté sans gluten
34. Galette de wrap complet
35. Boulghour
36. Sucre coco
37. Pates complètes
38. Graine de chia
39. Crème fraiche 4%
40. Soja cuisine
41. Coulis de tomates
42. Filet de poulet
43. Jambon de poulet
44. Jambon
45. Viande haché 5%
46. Saumon fumé
47. Viande de grison
48. Champignon de paris
49. Huile d'olive
50. Chocolat ligne noir
51. Stévia
52. Thé vert
53. Whey
54. Beurre de cacahuète

## La phrase motivation du jour :

Arrêtons de vouloir aller trop vite quand nous entamons un nouveau projet ou une nouvelle routine, nous pensons souvent déjà à l'après sans même avoir commencé ! Prenez votre temps, vite et bien ne vont pas ensemble.

Obtenir des résultats, la réussite et du positif sont des choses qui prennent du temps.



## Matin : Milkshake

### Ingédients :

- 1 banane (tu peux aussi varier la recette avec d'autres fruits)
- 90 ml de lait végétal

### Étapes :

Dans un Blender place 1 banane et ajoute le lait et mixe jusqu'à obtenir un mélange lisse.

✓ Prêt en 5 min

## Collation matin :

3 pancakes healthy + un thé



## Midi : Pâtes Forestières

### Ingrédients :

- 500g de pâtes complète
- 1 briquette de crème fraîche 4%
- 1 oignon
- 2 filets de poulet
- 1 barquette de champignons de paris
- Sel et poivre
- 1 cas d'huile d'olive

### Étapes :

Dans une casserole place tes pâtes à cuire durant 12min, pendant ce temps-là, sur une planche coupe ton poulet en tranche, les champignons, l'oignon et fait revenir le tout dans une poêle avec un fond d'huile d'olive et pour terminer ajoute la crème fraîche puis le sel et le poivre. Une fois les pâtes cuites et égouttées ajoute les à la préparation. Recette pour 5-6 personnes.

## Collation après-midi :

Pomme + shaker de 20 g de whey



## Soir : Salade tomate, mozza et poulet grillé

### Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- Quelques feuilles de salades
- ½ boule de mozza
- 1 cas d'herbes de Provence
- 1 tomate

### Étapes :

Sur une planche à découper, émincer le poulet, et dans un poêle préalablement huilé à l'huile de coco, laissez le cuire durant une dizaine de minute et parseme d'herbes Provence.

Dans une assiette, disposez une poignée de salade, une tomate coupée et des lamelles de mozza puis assaisonnez et ajoutez le poulet.



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Lève-toi chaque matin en te disant que tu dois être toujours meilleure que la veille. Dans la vie nous rêvons toujours d'avoir mieux que ce que l'on a et c'est possible ! Note tes objectifs, tes rêves et travaille chaque jour y arriver car **TOUT EST POSSIBLE !**



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



## Collation matin :

tartine express



## Midi : Salade de riz jambon œuf dur tomate

### Ingrédients :

- Ingrédients :
- 30 g de riz basmati cru (ou 100 g cuit)
- Environ 10 tomates cerises
- ½ boule de mozzarella
- 1 œuf
- 50 g de maïs
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Étapes :

Faire cuire le riz environ 12 minutes puis l'égoutter. Puis faire cuire ton œuf pendant environ 9 minutes (tu peux le faire cuire dans l'eau avec le riz pour gagner du temps !). Puis décortique-le.

Sur une planche coupe les tomates en 2 et la mozza en dès.

Dans un saladier mélange le tout sans oublier le maïs et le vinaigre, huile, sel et poivre.

✓ Rapide, frais et sain

### Collation après-midi :

1 barre protéine / 1 fruit



## Soir : Assiette chili

### Ingédients :

- Coulis de tomate
- 100g d'haricots rouges
- 100g de viande hachée 5%
- Oignons
- Sel, poivre
- Quelques feuille de salades v

### Étapes :

- Émince ton oignon, puis place le dans une poêle avec un fondu le Dolive une fois qu'il a doré ajoute la viande hachée laisse revenir quelques minutes.
- Ajoute le coulis et les haricots rouge puis assaisonne.
- Laisse mijoter une dizaine de minutes et déguste avec une salade



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Nous ne pouvons pas toujours avoir une image positive de nous-même mais rappelle-toi que le positif entraîne le positif ! Si tu souhaites réussir dans ce que tu entreprendras il va falloir croire en toi ! C'est ainsi que tu vas réussir !



## Matin : Crêpes

### Ingédients :

- 40g de farine d'avoine
- 100ml de lait
- 1 blanc d'œuf
- 2 œufs entiers

### Topings :

- Chocolat noir
- Fruits rouges

### Étapes :

Dans un saladier place tous les ingrédients et remuer jusqu'à obtention d'un mélange homogène, place le tout sur ta crêpière. Et ajoute les topings.

## Collation matin :

thé vert / fromage blanc / 1 poigné d'amande



## Midi : Tarte au saumon, poireaux et salade

### Ingrédients :

- 2 blancs d'œuf et 1 œuf entier
- Sel / poivre
- 20 ml de crème soja cuisine
- 2 poireaux
- 4 tranches de saumon fumé
- Pâte feuilletée sans gluten

### Étapes :

- Préchauffe ton four à 180 degrés.
- Coupe les poireaux et fait les cuire une quinzaine de minutes dans l'eau frémissante, une fois la cuisson terminée égoutte les.
- Dans un saladier, cassé les œufs et ajoute la crème puis assaisonne !
- Ajoute les poireaux à ta préparation.
- Étale la pâte sur une tourtière et pique là à l'aide d'une fourchette.
- Une fois la garniture ajoutée dispose les tranches de saumon.
- Place au four 30 min à 180 degrés.

✓ Accompagne d'une salade et c'est parfait !

## Collation après-midi :

3 pancakes healthy



## Soir : Wrap saumon

### Ingédients :

- 1 galette wrap blé complet
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 2 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de salade

### Étapes :

- Sur ta galette, étale le fromage blanc, assaisonne avec du sel et poivre puis place quelques feuilles de salade sur le fond et ajoute le saumon.
- Enroule wrap et déguste chaud ou froid.



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

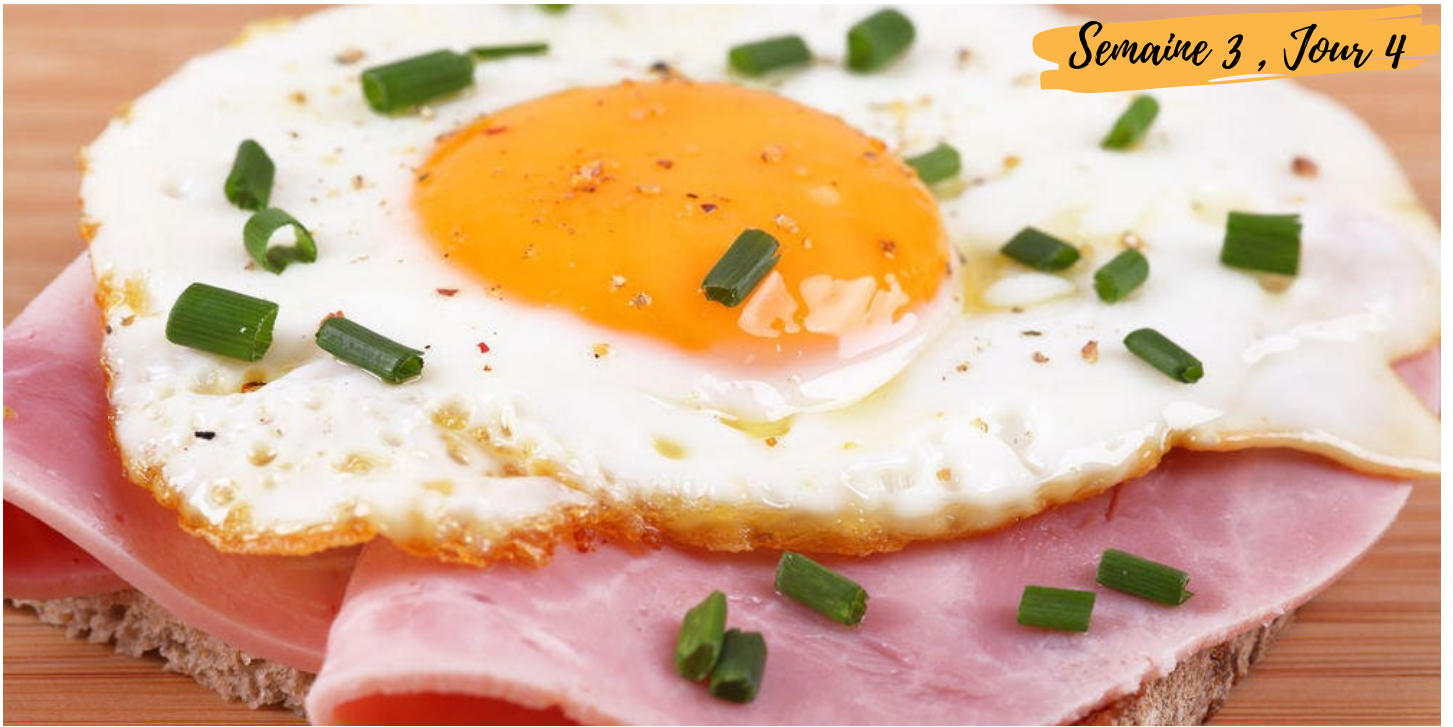
### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

## La phrase motivation du jour :

Certain jour nous avons l'impression que rien n'avance dans notre vie, nous nous sentons impuissante, nous avons l'impression que tout nos efforts ne servent à rien et pourtant ! Regarde tes photos d'avant, regarde ce que tu as déjà fait et regarde aussi que si tu continue sur cette lancée ou tu vas être dans quelques semaines et dans quelques mois ! Continue !



## Matin : Petit déjeuner salé

### Ingédients :

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 tranche de jambon de poulet ou dinde

### Étapes :

Dans un bol, casse l'œuf entier et le blanc d'œuf. Remuer le tout. Ajoute cela dans ta casserole sans cesser de remuer. Passe au grill 5 min ta tranche de mie complet. Puis dispose sur une assiette le pain de mie, la tranche de jambon et les œufs brouillés.

✓ Rapide et complet !

### Collation matin :

1 barre protéine maison



## Midi : Maxi salade César

### Ingédients :

- Salade iceberg
- 1 filet de poulet
- 1 jaune d'œuf
- 1 cas de jus de citron
- 6 tomates cerise
- Copeaux de parmesan
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas d'huile d'olive

### Étapes :

Place ton filet de poulet au four avec un filet d'huile d'olive durant 20 min à 180° puis découpe le, ensuite dispose une tranche de pain de mie au grill durant 5min et découpe la en croûtons.

Dans un bol place ton jaune d'œuf, l'huile d'olive et le jus de citron, Remus bien et ajoute du sel et du poivre

Dans une assiette dispose tous les ingrédients et ajoute la sauce !

✓ Rapide et frais et surtout healthy !

## Collation après-midi :

Milk Shake fraise



## Soir : Buddha bowl délicieux

### Ingédients :

- 30g de pois chiche
- 1 carotte
- 50g chou rouge
- 1/2avocat
- 50g de boulghour cuit
- 2 tranches de blanc de poulet
- Vinaigrette

### Étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, met le boulghour à cuire durant 10 min puis égoutte-le et place-le dans une assiette en ajoutant le reste des ingrédients et pour fini ajoute la vinaigrette !

✓ Une recette équilibrée et facile à préparer !



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*La phrase motivation du jour :*

*Même si c'est dur pour toi d'intégrer ce nouveau mode de vie, dis toi que dans quelques temps ça sera ton style de vie ! Il suffit seulement de 3 mois pour que ça devienne une véritable routine !*



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



## Collation matin :

2-3 cookies



## Midi : Pate aux légumes grillé et poulet

### Ingredients :

- 500g de pâtes complète
- 1 oignon
- 2 filets de poulet
- 2 poivrons
- 1 courgette
- Sel et poivre
- 1 cas d'huile d'olive

### Étapes :

Dans une casserole place tes pâtes à cuire durant 12min, pendant ce temps-là, sur une planche coupe ton poulet en tranche, les légumes, l'oignon et fait revenir le tout dans une poêle avec un fond d'huile d'olive puis le sel et le poivre.

Une fois les pâtes cuites et égouttées ajoute les à la préparation. Recette pour 5-6 personnes.

### Collation après-midi :

1 barre protéine



## Soir : Gratin de chou fleur jambon

### Ingédients :

- 1 chou fleur
- 4 tranches de jambon
- 20cl de crème fraîche 4%
- 1cas de gruyère râpé
- Sel et poivre

### Étapes :

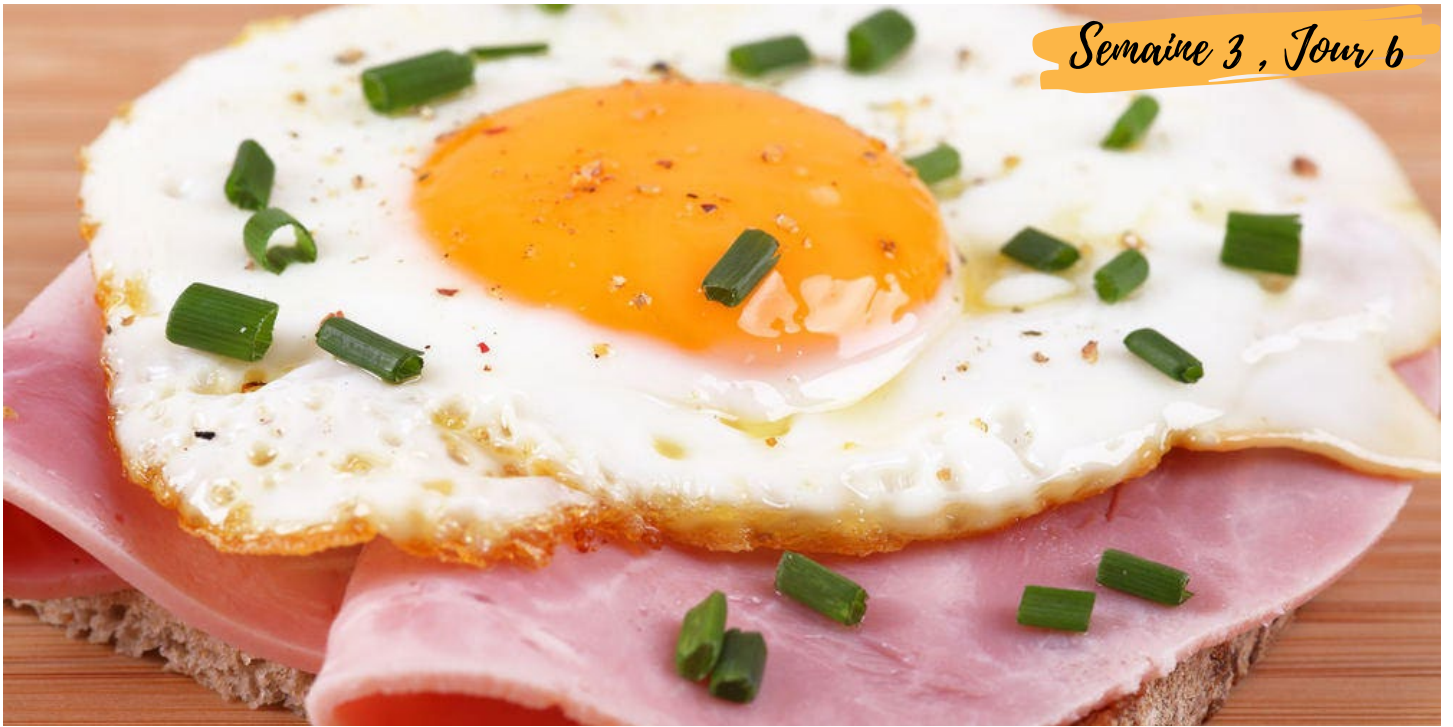
Découpe le chou fleur puis place les dans de l'eau frémissante pendant 15 min puis égoutte le ! Place le dans un plat à gratin avec le jambon coupé en petit morceau et saupoudre de gruyère râpé ajoute ensuite la crème fraîche et enfin assaisonne. Place au four 20 min à 180°.

✓ Et c'est prêt à déguster !

La phrase motivation du jour :

Chaque matin est une nouvelle chance pour toi de réussir dans ce que tu entreprends ! Soit toujours en quête de nouveaux objectifs et d'évolution.

En te préparant des objectifs par paliers, tu réussiras plus facilement et surtout tu ne seras pas découragé.



## Matin : Petit déjeuner salé

### Ingédients :

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 1 tranches de pain de mie complet
- 1 tranche de jambon de poulet ou dinde

### Étapes :

Dans un bol, casse l'œuf entier et le blanc d'œuf. Remuer le tout. Ajoute cela dans ta casserole sans cesser de remuer. Passe au grill 5 min ta tranche de mie complet. Puis dispose sur une assiette le pain de mie, la tranche de jambon et les œufs brouillés.

✓ Rapide et complet !

## Collation matin :

barre protéine maison



## Midi : Tabboulé de boulghour

### Ingédients :

- 100g de patates douces
- 50g de boulghour
- 1 tomate
- ½ boîte de maïs
- 90g de blanc de poulet
- Quelques feuilles de basilic

### Étapes :

Place tes patates douces 10min au micro-onde à pleine puissance, pendant ce temps met le boulghour à cuire dans une eau frémissante pendant 10 min.

Coupe les tomates, ajoute la boîte de maïs et le basilic dans un saladier.

Fait revenir les blancs de poulet avec un fond d'huile d'olive.

Et ajoute-le tous à la préparation !

✓ C'est ultra complet et super bon !



## Collation après-midi : Weetabix gourmands

### Ingédients :

- 2 weetabix
- 1 scoop de whey
- 1cac de beurre de cacahuète
- 50ml d'eau ou de lait
- ½ carré de chocolat

### Étapes :

Dans un bol place les weetabix, la whey, le beurre de cacahuète, mélange le tout et ajoute le lait ou l'eau puis coupe avec l'aide d'un couteau des copeaux de chocolat !

✓ Cette recette est ultra rapide saine et très bonne gustativement !



## Soir : Toast italia

### Ingédients :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 cas de st moret allégé
- 15g de tomates séchées
- 2 tranches de viande des grisons
- Quelques feuilles de basilic

### Étapes :

Passer au grill le pain de mie durant 4min puis recouvrir le fond de saint moret, placer le grison, les tomates séchées et le basilic ! Et c'est prêt, à déguster avec une petite salade !

✓ C'est hyper pratique à emporter et facile à préparer !



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*LIBRE : fais toi plaisir !*



Matin

Midi

Soir

Jour 1



Jour 2



Jour 3



Jour 4



Jour 5



Jour 6



Cliquez sur la recette de votre choix pour y accéder.

## Liste de course :

1. Fruits rouges
2. Banane
3. Framboises
4. Oignon
5. Champignon de paris
6. Compote sans sucre ajouté
7. Tomates cerises
8. Olives
9. Courgette
10. Jus de Citron
11. Poireaux
12. Ail
13. Tomates séchées
14. Coulis de tomates
15. Échalote
16. Flocon d'avoine
17. Farine d'avoine
18. Levure
19. Miel
20. Confiture de figues
21. Noix concassée
22. Pain de mie complet
23. Pates complète
24. Farine complète
25. Galette blé complet
26. Pain burger complet
27. Weetabix
28. Sucre
29. Huile de coco
30. Riz
31. Graine de chia
32. Boule de mozzarella
33. Parmesan
34. Féta
35. Crème fraiche 4%
36. Comté
37. Fromage de chèvre -30% de mat grasse
38. Lait
39. Curry en poudre
40. Fromage blanc 0%
41. Œufs
42. Crème de balsamique
43. Chocolat noir ligne
44. Beurre de cacahuète womens best
45. Jambon de poulet
46. Viande des grisons
47. Pavé de saumon
48. Crevettes
49. Pavé de colin
50. Saumon fumé
51. Filet de poulet
52. Steak 5%

## La phrase motivation du jour :

Lorsque les choses ne se passent pas comme tu les avais planifiées, n'en fait pas une montagne, parfois c'est une leçon de vie pour t'apprendre à surmonter les choses et à faire différemment ! Il y a toujours des solutions ! Ne cesse jamais que croire que tu es forte et que tu pourras t'adapter.



## Matin : Porridge

### Ingédients :

- 40g de flocons d'avoine
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 verre de lait
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 cac de graine de chia
- 1 carré de chocolat noir

### Étapes :

Dans un bol, place les flocons d'avoines, le lait, les graines de chia et au milieu le beurre de cacahuète

Place au micro-onde et ajoute les toppings, ici des copeaux de chocolat et des fruits rouges

Peut aussi se déguster froids sans cuisson !

✓ C'est rapide et efficace

## Collation matin :

3 crêpes healthy



## Midi : Salade express

### Ingédients :

- 2 tranches de jambon de poulet
- 6 tomates cerise
- 5 mini boules de mozzarella
- Quelques olives
- 70g de pâtes complètes
- Vinaigrette

### Étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante laisse à cuire les pâtes complètes durant 12 min puis égoutte-les. Dans une assiette dispose les pâtes et tous les autres ingrédients puis ajoute la vinaigrette !

✓ C'est prêt plus qu'à déguster.



## Collation après-midi : 1 muffin aux fruits

### Ingédients :

- 40g de farine complète
- 40g de flocons d'avoine
- 80g de compote sans sucre ajouté
- 100g de fromage blanc 0%
- 2 œufs
- 1 cac de levure
- 1 banane
- 100g de framboise

### Étapes :

Dans un saladier, écrase la banane et ajoute tous les ingrédients, mélange le tout et dispose ta préparation dans des moules à muffins. Place au four 35min à 180°.



## Soir : Frite de patate douce, rumsteak et salade

### Ingédients :

- 1 rumsteak
- Quelques feuilles de salade
- 1 patate douce

### Étapes :

Pour des belles frites croustillantes, coupe les frites en lamelles, place les frites sur une plaque avec du papier sulfurisé durant 40min à 180°

- C'est tellement bon et avec un indice glycémique bas !
- Sur une poêle bien chaude préalablement huilé fait cuire ton rumsteck à la cuisson souhaitée
- Dans ton assiette dispose quelques feuilles de salade, les frites de patate douce et le rumsteck



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingredients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Obtenir des choses dans la vie en général mais aussi dans le sport se mérite !

Rien n'arrive sans travail alors continue à te battre pour obtenir ce que tu désires !



## Matin : Pancakes

### Ingédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 Œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 40 g de farine d'avoine

### Topping :

- Des fruits
- Sirop sans Womens Best de ton choix

### Étapes :

Dans un saladier écrase la banane à l'aide d'une fourchette, ajoute le reste des ingrédients et place individuellement sur une poêle bien chaude (dès que des bulles apparaissent, c'est cuit !)



## Collation matin : Omelette banane

### Ingédients :

- 30g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 cas de lait
- 1 cac de levure
- ½ banane

### Toppings:

- 1cas de beurre de cacahuète
- Éclats de chocolat noir

### Étapes :

Dans un saladier mélange les flocons d'avoine, l'œuf, le lait, la levure.

Fait cuire la préparation sur une poêle bien chaude une fois cuite, dispose ton omelette sur une assiette puis ajoute la demi banane coupé en rondelle et les éclats de chocolat noir.



## Midi : Toast Italia

### Ingédients :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 cas de st moret allégé
- 15g de tomates séchées
- 2 tranches de viande des grisons
- Quelques feuilles de basilic

### Étapes :

Passer au grill le pain de mie durant 4min puis recouvrir le fond de saint moret, placer le grison, les tomates séchées et le basilic ! Et c'est prêt, à déguster avec une petite salade !

✓ C'est hyper pratique à emporter et facile à préparer !

## Collation après-midi :

Barre protéine 1 pomme



## Soir : Pavé de saumon légumes grillés

### Ingédients :

- 1 pavé de saumon
- Tomate / courgette / citron
- Huile d'olive
- Riz
- Ciboulette / sel / poivre
- Feuille de papier aluminium

### Étapes :

- Préchauffe ton four à 180 degrés
- Coupe tes légumes en petits dés
- Sur une feuille d'aluminium dispose ton saumon et ajoute tes légumes autour
- Place une rondelle de citron puis assaisonne en ajoutant une cuillère d'huile d'olive
- Enveloppe ta préparation dans du papier aluminium et met au four 30 min à 180 degrés
- Fait cuire ton riz durant ce temps

✓ Recette rapide et Healthy



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Apprends à prendre soin de toi, prendre du temps pour toi et penser à toi. Lorsque tu comprends ça : tu grandis ! Quelqu'un qui se sent bien réalise de grandes choses !



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



## Collation matin :

2-3 cookies



## Midi : Toast grison et fromage de chèvre

### Ingrédients :

- 2 tranches de viandes des grisons
- 1 tranche de pain complet
- 2 cas de fromage de chèvre -30% de mat grasse
- 1 poignées de tomates cerise
- Quelques feuilles de basilics

### Étapes :

- Coupe une tranche de pain mie en deux pour former un triangle.
- Étale sur le pain le fromage frais, les tomates cerises, la viande de grison
- Et les feuilles de basilics.

✓ Déguste avec une petite salade !



## Collation après-midi : 3 gâteaux de mon enfance

### Ingédients :

- 180g de farine complète.
- 50g de sucre.
- 45g d'huile de coco.
- 50ml de lait végétal.
- 1 cas de levure.
- 60g de chocolat noir.

### Étapes :

Dans un saladier, mélange tous les ingrédients secs sauf le chocolat et dans un autre saladier tous les ingrédients liquides et mélange les en formant une boule homogène et forme des petits rectangles sur ta plaque de cuisson et dispose sur chaque petit gâteau un carré de chocolat à l'intérieur. Place au 20 min à 180°.

✓ C'est juste trop bon !



## Soir : Pasta fêta

### Ingédients :

- 500g de pâtes complètes
- 1 barquette de tomates cerises
- 3 gousses d'ails
- Sel, poivre, paprika
- Basilic et herbes de Provence
- 1 paquet de féta

### Étapes :

Dans une casserole fait cuire tes pâtes 12 min pour une cuisson parfaite, pendant ce temps-là, dans un plat dispose la féta, les tomates cerises, les gousses d'ails et le reste de l'assaisonnement place au four 20min à 180° une fois cette cuisson terminée ajoute tes pâtes préalablement égouttées et mélange le tout pour obtenir un plat bien crémeux. Cette recette est pour 5-6 personnes.

✓ Un régal !



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Il y a très peu de personnes qui vont apprécier de te voir évoluer et t'épanouir ! Mais surtout ne les écoute pas et continues ton chemin. Ils sont simplement déçus de te voir faire ce qu'eux ne peuvent pas accomplir par manque de motivation !  
Laisse-les parler et avance !



## Matin : Milkshake

### Ingédients :

- 80g de fraise
- 90 ml de lait végétal
- 1 scoop de whey

### Étapes :

Dans un Blender place les fraises et la whey ajoute le lait et mixe jusqu'à obtenir un mélange lisse.

✓ Prêt en 5 min



## Collation matin : 3 gâteaux de mon enfance

### Ingrédients :

- 180g de farine complète.
- 50g de sucre.
- 45g d'huile de coco.
- 50ml de lait végétal.
- 1 cas de levure.
- 60g de chocolat noir.

### Étapes :

Dans un saladier, mélange tous les ingrédients secs sauf le chocolat et dans un autre saladier tous les ingrédients liquides et mélange les en formant une boule homogène et forme des petits rectangles sur ta plaque de cuisson et dispose sur chaque petit gâteau un carré de chocolat à l'intérieur. Place au 20 min à 180°.

✓ C'est juste trop bon !



## Midi : pâtes aux crevettes

### Ingédients :

- 100g de crevettes
- 60g de pâtes complète cuites
- 1cac de curry en poudre
- 25 cl de crème fraîche 4%
- 1 briquette de coulis de tomates
- 1 échalote
- 1 cas d'huile de coco pour la cuisson
- Basilic frais

### Étapes :

Dans une casserole laisse cuire les pâtes 12 min. Pendant ce temps-là, cisèle l'échalote finement. Laisse revenir dans une poêle avec l'huile de coco les crevettes et l'échalote. Ajoute le curry, la crème fraîche et le coulis de tomate. Laisse mijoter quelques minutes.



## Collation après-midi : Weetabix gourmands

### Ingrédients :

- 2 weetabix
- 1 scoop de whey
- 1cac de beurre de cacahuète
- 50ml d'eau ou de lait
- ½ carré de chocolat

### Étapes :

Dans un bol place les weetabix, la whey, le beurre de cacahuète, mélange le tout et ajoute le lait ou l'eau puis coupe avec l'aide d'un couteau des copeaux de chocolat !

✓ Cette recette est ultra rapide saine et très bonne gustativement !



## Soir : Pavé de colin aux Poireaux braisé

### Ingédients :

- 1 pavé de colin
- 2 poireaux
- Riz basmati
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Étapes :

Place ton colin dans un plat au four à 180° pendant 20°. Pendant ce temps, lave et découpe tes poireaux et fais-les revenir à la poêle avec un fond d'huile d'olive.

✓ A déguster avec du riz c'est top !



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*La phrase motivation du jour :*

*Quand tu commences à prendre soins de toi et à prendre confiance en toi : tu vas devenir celle que tu souhaites être et tu verras les choses sous un autre regard.*

*Tu voudras alors des choses toujours meilleures : c'est à toi de faire le travail pour devenir ton propre body goal !*



## Matin : Porridge

### Ingédients :

- 40g de flocons d'avoine
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 verre de lait
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 cac de graine de chia
- 1 carré de chocolat noir

### Étapes :

Dans un bol, place les flocons d'avoines, le lait, les graines de chia et au milieu le beurre de cacahuète

Place au micro-onde et ajoute les toppings, ici des copeaux de chocolat et des fruits rouges

Peut aussi se déguster froids sans cuisson !

✓ C'est rapide et efficace

## Collation matin :

thé /fromage blanc / fruits secs



## Midi : Wrap saumon

### Ingédients :

- 1 galette wrap blé complet
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 2 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de salade

### Étapes :

- Sur ta galette, étale le fromage blanc, assaisonne avec du sel et poivre puis place quelques feuilles de salade sur le fond et ajoute le saumon.
- Enroule wrap et déguste chaud ou froid.

## Collation après-midi :

1 muffin aux fruits



## Soir : Maxi salade césar

### Ingédients :

- Salade iceberg
- 1 filet de poulet
- 1 jaune d'œuf
- 1 cas de jus de citron
- 6 tomates cerise
- Copeaux de parmesan
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas d'huile d'olive

### Étapes :

Place ton filet de poulet au four avec un filet d'huile d'olive durant 20 min a 180° puis découpe le, ensuite dispose une tranche de pain de mie au grill durant 5min et découpe la en croutons.

Dans un bol place ton jaune d'œuf, l'huile d'olive et le jus de citron, Remus bien et ajoute du sel et du poivre

Dans une assiette dispose tous les ingrédients et ajoute la sauce !

✓ Rapide et frais et surtout healthy !



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Peu importe si tu galère en ce moment,  
n'oublie pas que la patience, la persévérance  
et le travail finissent toujours par payer :  
tu ne fais pas tout ça pour rien !



## Matin : Crêpes

### Ingédients :

- 40g de farine d'avoine
- 100ml de lait
- 1 blanc d'œuf
- 2 œufs entiers

### Topping :

- Chocolat noir
- Fruits rouges

### Étapes :

Dans un saladier place tous les ingrédients et remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène, place le tout sur ta crêpière. Puis ajoute les toppings.

## Collation matin :

barre protéine



## Midi : Pâtes Forestières

### Ingédients :

- 500g de pâtes complète
- 1 briquette de crème fraîche 4%
- 1 oignon
- 2 filets de poulet
- 1 barquette de champignons de paris
- Sel et poivre
- 1 cas d'huile d'olive

### Étapes :

Dans une casserole place tes pâtes à cuire durant 12min, pendant ce temps-là, sur une planche coupe ton poulet en tranche, les champignons, l'oignon et fait revenir le tout dans une poêle avec un fond d'huile d'olive et pour terminer ajoute la crème fraîche puis le sel et le poivre. Une fois les pâtes cuites et égouttées ajoute les à la préparation. Recette pour 5-6 personnes.



## Collation après-midi :

Milk Shake



## Soir : Burger maison healthy

### Ingédients :

- 1 pain burger complet
- Tomates
- Salade iceberg
- 1 tranche de comté
- 2 cas de confiture de figues
- 1 cas de noix concassé
- 1 steak 5%
- 1cas d'huile d'olive

### Étapes :

Sur une planche, concasse les cerveaux de noix.

Snake le pain burger complet sur un fond d'huile d'Olive dans une poêle puis réserve le sur le côté. Dans une poêle bien chaude laisse cuire ton steak à la cuisson désirée. Sur le dos de ton pain dispose la confiture de figue, la salade, la tranche de comté et enfin le steak une fois la cuisson terminée !

✓ Pas de frite dans cette recette ! Accompagne ce burger d'une petite salade !



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*LIBRE : fais toi plaisir !*

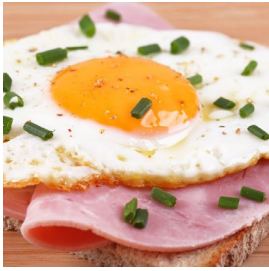


Matin

Midi

Soir

Jour 1



Jour 2



Jour 3



Jour 4



Jour 5



Jour 6



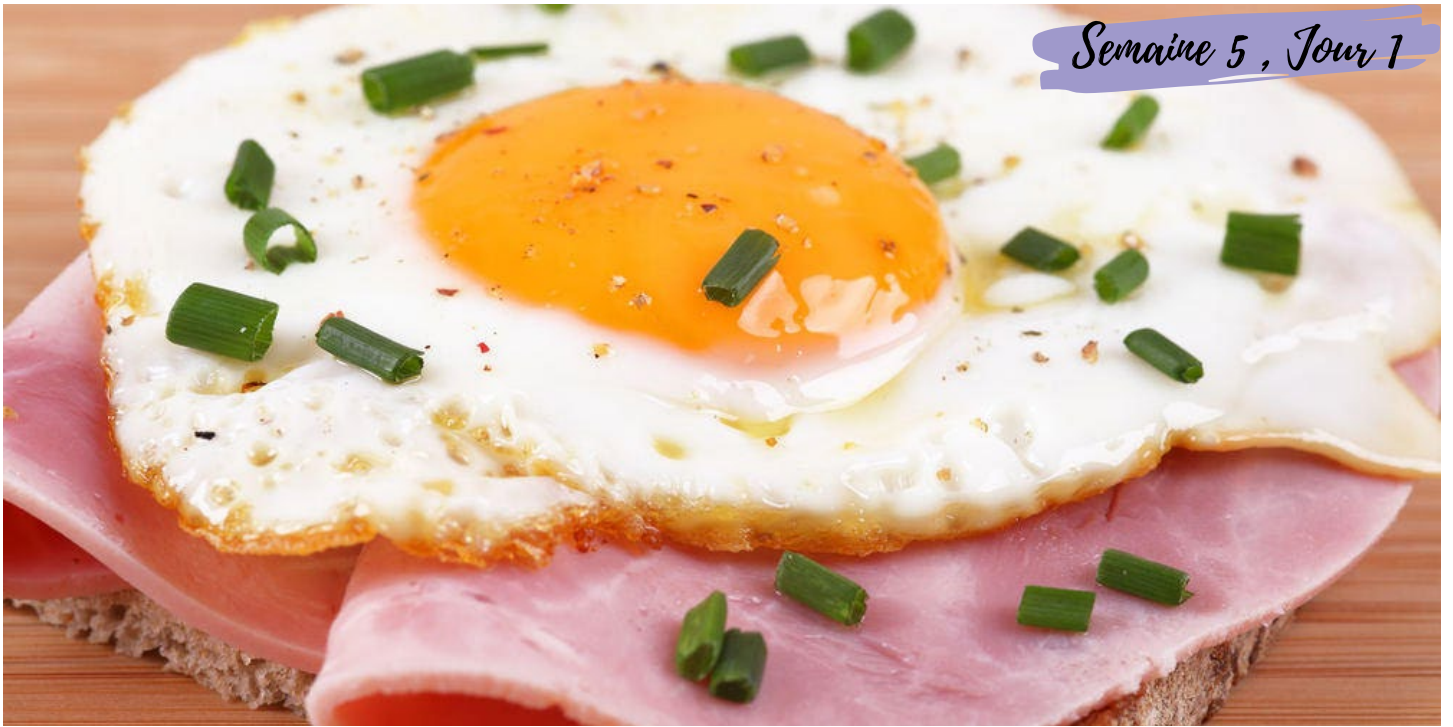
Cliquez sur la recette de votre choix pour y accéder.

## Liste de course :

1. salade
2. houmous
3. banane
4. avocat
5. jus de citron
6. tomate
7. maïs
8. poireaux
9. coulis de tomate
10. échalotes
11. compote sans sucre ajouté
12. tomate cerise
13. fruits rouge
14. patate douce
15. abricot sec
16. choux fleur
17. baie de goji
18. tomates séché
19. crème de balsamique
20. œufs
21. lait
22. pates complète
23. boulghour
24. flocons d'avoine
25. pain de mie complet
26. farine complète et sans gluten
27. crème soja cuisine
28. weetabix
29. wrap blé complet
30. farine d'avoine
31. weetabix
32. wasa
33. graine de chia
34. levure
35. sucre
36. stévia
37. huile de coco
38. chocolat noir ligne
39. lait végétal et demi écrémé
40. fromage blanc 0%
41. buche de chèvre allégé
42. pate feuilleté sans gluten
43. crème fraiche 4%
44. gruyère râpé
45. Jambon
46. jambon de poulet, dinde ou porc
47. crevettes
48. viande de grison
49. saumon fumé
50. copeaux de parmesan
51. boule de mozzarella
52. whey womens best
53. beurre de cacahuète  
womensbest

La phrase motivation du jour :

Ne te laisse jamais rabaisser ! Tu sais ce que tu veux au fond de toi et tout ce que tu as enduré pour obtenir ce que tu as maintenant alors ne cesse jamais d'être ambitieuse !  
Les autres on s'en fou !



## Matin : Petit déjeuner salé

### Ingédients :

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 1 tranches de pain de mie complet
- 1 tranche de jambon de poulet ou dinde

### Étapes :

Dans un bol, casse l'œuf entier et le blanc d'œuf. Remuer le tout. Ajoute cela dans ta casserole sans cesser de remuer. Passe au grill 5 min ta tranche de mie complet. Puis dispose sur une assiette le pain de mie, la tranche de jambon et les œufs brouillés.

✓ Rapide et complet !



## Collation matin :

2 petits gâteaux de mon enfance



## Midi : Salade sportive

### Ingédients :

- Salade
- Houmous
- Abricot sec (3)
- Baies de goji
- Oeuf dur
- Huile/vinaigre /curry

### Étapes :

- Fait cuire ton œuf dur (9 min)
- Durant ce temps dispose dans un plat ta salade, coupe les abricots en lamelle et quelques baies de goji
- Dispose 1 cuillère à soupe de houmous
- Ajoute l'œuf une fois cuit
- Et dans un récipient mélange 1 cas d'huile d'olive / 1cc de vinaigre et 1/2 cc de curry

✓ Frais / rapide / Healthy

## Collation après-midi :

Compote sans sucre / 1 shaker de whey



## Soir : Salade italia

### Ingédients :

- 50g de penné régate complète cuite
- 3 tranches de viande de grison
- 15g de tomate séchée
- 1 cas de copeaux de parmesan
- 1 cas de crème de balsamique
- Quelques feuilles de basilic

### Étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, laisse cuire 12 min les pennés régate  
Puis égoutte les, ensuite dans une assiette place les pâtes et tous les autres ingrédients  
arrose le tout avec une cuillère à soupe de crème balsamique et dispose quelques feuilles  
de basilic !

✓ Un régal !!!



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Ne laisse jamais personne te faire croire que tu n'aboutiras pas dans ta réussite, prouve leur bien le contraire et travaille dur pour y parvenir !



## Matin : Porridge

### Ingédients :

- 40g de flocons d'avoine
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 verre de lait
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 cac de graine de chia
- 1 carré de chocolat noir

### Étapes :

Dans un bol, place les flocons d'avoines, le lait, les graines de chia et au milieu le beurre de cacahuète

Place au micro-onde et ajoute les toppings, ici des copeaux de chocolat et des fruits rouges

Peut aussi se déguster froids sans cuisson !

✓ C'est rapide et efficace



## Collation matin :

3 crêpes 1 thé



## Midi : Wrap saumon

### Ingédients :

- 1 galette wrap blé complet
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 2 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de salade

### Étapes :

- Sur ta galette, étale le fromage blanc, assaisonne avec du sel et poivre puis place quelques feuilles de salade sur le fond et ajoute le saumon.
- Enroule wrap et déguste chaud ou froid.



## Collation après-midi :

Weetabix gourmand



## Soir : Gratin de chou fleur jambon

### Ingédients :

- 1 chou fleur
- 4 tranches de jambon
- 20cl de crème fraîche 4%
- 1cas de gruyère râpé
- Sel et poivre

### Étapes :

Découpe le chou fleur puis place les dans de l'eau frémissante pendant 15 min puis égoutte le ! Place le dans un plat à gratin avec le jambon coupé en petit morceau et saupoudre de gruyère râpé ajoute ensuite la crème fraîche et enfin assaisonne. Place au four 20 min à 180°.

✓ Et c'est prêt à déguster !



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Aujourd'hui si tu doutes de toi, dis toi une seule chose ! Tu es en train de travailler sur toi pour devenir la meilleure version de toi-même !



## Matin : Tartine express + Whey

### Ingédients :

- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas de beurre de cacahouètes womens best
- ½ banane

### Étapes :

Grille ton pain juste assez pour qu'il soit croustillant puis place le sur une assiette et ajoute le beurre de cacahouètes et les rondelles de banane.

A déguster avec un shaker de whey pour un petit déjeuner rapide et complet.



## Collation matin :

Barre protéine + thé



## Midi : Assiette veggie

### Ingredients :

- 1/2 avocat
- Une poignée de tomates cerises
- 100g de boulghour cuit
- 1 œuf
- Huile d'olive , vinaigre, moutarde

### Étapes :

- Dans un premier temps, fais cuire ton boulghour une dizaine deux minutes à la casserole.
- Ensuite sur une planche à découper en tranches ton avocat, coupes tes tomates cerises en deux.
- Place ton œuf à cuire 6 min pour obtenir un coeur coulant.
- Dans un bol, ajoute une cuillère à soupe d'huile d'olive, de vinaigre mais une cuillère à café de moutarde.
- Égoute ton boulghour et décortique l'œuf.
- Dans une assiette creuse place le boulghour, et tout le reste des aliments en ajoutant la vinaigrette.

✓ Rapide et frais !



## Collation matin : 3 gâteaux de mon enfance

### Ingrédients :

- 180g de farine complète.
- 50g de sucre.
- 45g d'huile de coco.
- 50ml de lait végétal.
- 1 cas de levure.
- 60g de chocolat noir.

### Étapes :

Dans un saladier, mélange tous les ingrédients secs sauf le chocolat et dans un autre saladier tous les ingrédients liquides et mélange les en formant une boule homogène et forme des petits rectangles sur ta plaque de cuisson et dispose sur chaque petit gâteau un carré de chocolat à l'intérieur. Place au 20 min à 180°.

✓ C'est juste trop bon !



## Soir : Le croc mc fit

### Ingédients :

- 2 œufs.
- 125g de farine sans gluten.
- 150 ml de lait.
- 1 pincé de sel.
- 2 cas de levure.
- 2 tranches de blanc de poulet.
- 1 boule de mozzarella.

### Étapes :

Dans un saladier mélange les œufs, la farine, le lait le sel et la levure jusqu'à obtention d'une pâte lisse sans grumeaux. Fait cuire la préparation dans une poêle à pancakes.



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Peu importe la direction que vous prenez, pensez simplement à vivre les choses comme elles viennent !



## Matin : Pancakes

### Ingédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 Œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 40 g de farine d'avoine

### Topping :

- Des fruits
- Sirop sans Womens Best de ton choix

### Étapes :

Dans un saladier écrase la banane à l'aide d'une fourchette, ajoute le reste des ingrédients et place individuellement sur une poêle bien chaude (dès que des bulles apparaissent, c'est cuit !)



## Collation matin :

Barre protéine + thé



## Midi : pâtes aux crevettes

### Ingédients :

- 100g de crevettes
- 60g de pâtes complète cuites
- 1cac de curry en poudre
- 25 cl de crème fraîche 4%
- 1 briquette de coulis de tomates
- 1 échalote
- 1 cas d'huile de coco pour la cuisson
- Basilic frais

### Étapes :

Dans une casserole laisse cuire les pâtes 12 min. Pendant ce temps-là, cisèle l'échalote finement. Laisse revenir dans une poêle avec l'huile de coco les crevettes et l'échalote. Ajoute le curry, la crème fraîche et le coulis de tomate. Laisse mijoter quelques minutes.



## Collation après-midi :

1 Milk Shake



## Soir : Maxi salade césar

### Ingédients :

- Salade iceberg
- 1 filet de poulet
- 1 jaune d'œuf
- 1 cas de jus de citron
- 6 tomates cerise
- Copeaux de parmesan
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas d'huile d'olive

### Étapes :

Place ton filet de poulet au four avec un filet d'huile d'olive durant 20 min à 180° puis découpe le, ensuite dispose une tranche de pain de mie au grill durant 5min et découpe la en croutons.

Dans un bol place ton jaune d'œuf, l'huile d'olive et le jus de citron, Remus bien et ajoute du sel et du poivre

Dans une assiette dispose tous les ingrédients et ajoute la sauce !

✓ Rapide et frais et surtout healthy !



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Si un matin tu lèves avec l'envie  
d'abandonner répète toi qu'il y a pleins de  
personnes qui attendent qu'une chose c'est que  
tu échoue alors force faire ton training.



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



## Collation matin :

3 cookies



## Midi : Tabboulé de boulghour

### Ingédients :

- 100g de patates douces
- 50g de boulghour
- 1 tomate
- ½ boîte de maïs
- 90g de blanc de poulet
- Quelques feuilles de basilic

### Étapes :

Place tes patates douces 10min au micro-onde à pleine puissance, pendant ce temps met le boulghour à cuire dans une eau frémissante pendant 10 min.

Coupe les tomates, ajoute la boîte de maïs et le basilic dans un saladier.

Fait revenir les blancs de poulet avec un fond d'huile d'olive.

Et ajoute-le tous à la préparation !

✓ C'est ultra complet et super bon !



## Collation après-midi :

Weetabix gourmand



## Soir : Wrap saumon

### Ingédients :

- 1 galette wrap blé complet
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 2 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de salade

### Étapes :

- Sur ta galette, étale le fromage blanc, assaisonne avec du sel et poivre puis place quelques feuilles de salade sur le fond et ajoute le saumon.
- Enroule wrap et déguste chaud ou froid.



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Arrête de rêver d'une autre vie et d'idéaliser les choses : mets-toi en action pour réaliser tes rêves.



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



## Collation matin :

2 muffins aux fruits



## Midi : Salade sportive

### Ingédients :

- Salade
- Houmous
- Abricot sec (3)
- Baies de goji
- Oeuf dur
- Huile/vinaigre /curry

### Étapes :

- Fait cuire ton œuf dur (9 min)
- Durant ce temps dispose dans un plat ta salade, coupe les abricots en lamelle et quelques baies de goji
- Dispose 1 cuillère à soupe de houmous
- Ajoute l'œuf une fois cuit
- Et dans un récipient mélange 1 cas d'huile d'olive / 1cc de vinaigre et 1/2 cc de curry

✓ Frais / rapide / Healthy

## Collation après-midi :

wasu beurre de cacahuète whey



## Soir : Quiche aux poireaux chèvre et salade

### Ingédients :

- 2 blancs d'œuf et 1 œuf entier
- Sel / poivre
- 20 ml de crème soja cuisine
- 2 poireaux
- 1/2 bûche de chèvre allégé (de préférence)
- Pâte feuilletée sans gluten

### Étapes :

Préchauffe ton four à 180 degrés. Coupe les poireaux et fait les cuire une quinzaine de minutes dans l'eau frémissante une fois la cuisson terminée égoutte les. Dans un saladier, cassé les œufs et ajoute la crème puis assaisonne !

Ajoute les poireaux à ta préparation. Étale la pâte sur une tourtière et pique là à l'aide d'une fourchette. Une fois la garniture ajoutée dispose les tranches de chèvre. Place au four 30 min à 180 degrés.



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*LIBRE : fais toi plaisir !*



Matin

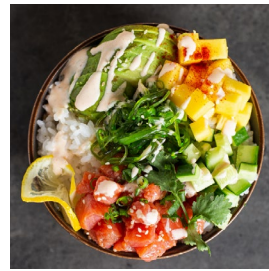
Midi

Soir

Jour 1



Jour 2



Jour 3



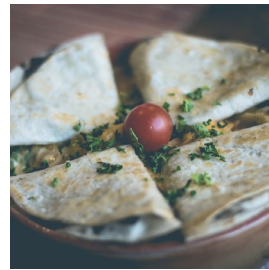
Jour 4



Jour 5



Jour 6



Cliquez sur la recette de votre choix pour y accéder.

## Liste de course :

1. Tomate
2. Salade
3. Avocat
4. Lentilles
5. Patate douce
6. Pois chiches
7. Maïs
8. Champignon de paris
9. Carotte
10. Graine de chia
11. Miel
12. Patate douce
13. Tomates cerises
14. Choux fleur
15. ½ choux rouge
16. Compote sans sure ajouté
17. Framboise
18. Coulis de tomate
19. Haricots rouge
20. oignon
21. Confiture de figue
22. Fruits rouge
23. Banane
24. Tomates séchées
25. Flocons d'avoines
26. Farine complète
27. Galette de blé complet
28. Panure
29. Boulghour
30. Sucre
31. Sucre de coco
32. Huile de coco
33. Levure
34. Pain burger complet
35. Pates complète et sans gluten
36. wasa
37. Pain de mie complet
38. Épices guacamole
39. Lait
40. Œuf
41. Viande de grison
42. Copeaux de parmesan
43. Steak 5%
44. Fromage blanc 0%
45. Skyr
46. Crème fraiche 4%
47. Gruyère râpé
48. Fromage de chèvre -30% de mat grasse
49. Boule de mozzarella
50. Crème de balsamique
51. Graine de chia
52. Chocolat noir ligne
53. Thé vert
54. Beurre de cacahuète
55. Whey womens best
56. Comté
57. Saumon fumé
58. Jambon de poulet
59. Viande de grison
60. Viande haché 5% de mat grasse
61. Jambon
62. Filet de poulet

La phrase motivation du jour :

Ne regarde jamais en arrière sauf pour admirer ta progression et dis toi que ce n'est que le début !



## Matin : Porridge

### Ingédients :

- 40g de flocons d'avoine
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 verre de lait
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 cac de graine de chia
- 1 carré de chocolat noir

### Étapes :

Dans un bol, place les flocons d'avoines, le lait, les graines de chia et au milieu le beurre de cacahuète

Place au micro-onde et ajoute les toppings, ici des copeaux de chocolat et des fruits rouges

Peut aussi se déguster froids sans cuisson !

✓ C'est rapide et efficace



## Collation matin :

2-3 pancakes healthy + un thé



## Midi : Salade italia

### Ingédients :

- 50g de penné régata complète cuite
- 3 tranches de viande de grison
- 15g de tomate séchée
- 1 cas de copeaux de parmesan
- 1 cas de crème de balsamique
- Quelques feuilles de basilic

### Étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, laisse cuire 12 min les pennés régata  
Puis égoutte les, ensuite dans une assiette place les pâtes et tous les autres ingrédients  
arrose le tout avec une cuillère à soupe de crème balsamique et dispose quelques feuilles  
de basilic !

✓ Un régal !!!



## Collation après-midi :

2 gâteaux de mon enfance



## Soir : Burger Healthy

### Ingédients :

- 1 pain burger complet
- Tomates
- Salade iceberg
- 1 tranche de comté
- 2 cas de confiture de figes
- 1 cas de noix concassé
- 1 steak 5%
- 1cas d'huile d'olive

### Étapes :

Sur une planche, concasse les cerveaux de noix. Grille le pain burger complet sur un fond d'huile d'Olive dans une poêle puis réserve-le sur le côté. Dans une poêle bien chaude laisse cuire ton steak a la cuisson désirée. Sur le dos de ton pain dispose la confiture de figue, la salade, la tranche de comté et enfin le steak une fois la cuisson terminée !

✓ Pas de frite dans cette recette ! accompagne ce burger d'une petite salade !



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Dans la vie il y aura des déceptions, des échecs,  
mais ne perds jamais ton ambition car c'est dans  
ces moment-là que tu forge ta carapace !  
Ensuite tu seras capable de tout surmonter !



## Matin : Pancakes

### Ingédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 Œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 40 g de farine d'avoine

### Topping :

- Des fruits
- Sirop sans Womens Best de ton choix

### Étapes :

Dans un saladier écrase la banane à l'aide d'une fourchette, ajoute le reste des ingrédients et place individuellement sur une poêle bien chaude (dès que des bulles apparaissent, c'est cuit !)



## Collation matin :

Barre protéine + thé



## Midi : Assiette veggie

### Ingredients :

- 2 tranches de saumon
- ½ avocat
- 3 cas de lentilles
- 150g de patate douce
- Vinaigrette

### Étapes :

Pour la cuisson de la patate douce rapide place là directement dans ton four micro-onde sur une assiette avec la puissance à fond durant 10min plante un couteau pour vérifier la cuisson. Dans une assiette dépose la couper en dés, les lentilles, le demi avocat et le saumon puis ajoute ta vinaigrette.

✓ C'est complet, rapide et tellement bon !



## Collation après-midi :

Milk Shake



## Soir : Bouddha Bowl

### Ingédients :

- 30g de pois chiche
- 1 carotte
- 50g chou rouge
- 1/2avocat
- 50g de boulghour cuit
- 2 tranches de blanc de poulet
- Vinaigrette

### Étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, met le boulghour à cuire durant 10 min puis égoutte-le et place-le dans une assiette en ajoutant le reste des ingrédients et pour fini ajoute la vinaigrette !

✓ Une recette équilibrée et facile à préparer !



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Crois-en toi, tu auras toujours des personnes qui voudront te dissuader de tes ambitions, de tes projets et de tes choix ! Mais n'oublies pas que tu es le maître de ta vie !  
Toi seule sais ce qui est bon pour toi ou non. Ne te laisse pas envahir par des personnes toxiques !



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



## Collation matin :

tartine express



## Midi : Crocs mc bit et salade

### Ingredients :

- 2 œufs.
- 125g de farine sans gluten.
- 150 ml de lait.
- 1 pincé de sel.
- 2 cas de levure.
- 2 tranches de blanc de poulet.
- 1 boule de mozzarella.

### Étapes :

- Dans un saladier mélange les œufs, la farine, le lait le sel et la levure
- Jusqu'à obtention d'une pâte lisse sans grumeaux.
- Fait cuire la préparation dans une poêle à pancakes.
- Dispose un pancakes et ajoute ½ tranche de jambon et une tranche de mozzarella. Tu peux passer sous le grill pour finir la cuisson.

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!



## Collation matin :

2 muffins aux fruits



## Soir : Assiette chili

### Ingédients :

- Coulis de tomate
- 100g d'haricots rouges
- 100g de viande hachée 5%
- Oignons
- Sel, poivre
- Quelques feuille de salades v

### Étapes :

- Émince ton oignon, puis place le dans une poêle avec un fondu le Dolive une fois qu'il a doré ajoute la viande hachée laisse revenir quelques minutes.
- Ajoute le coulis et les haricots rouge puis assaisonne.
- Laisse mijoter une dizaine de minutes et déguste avec une salade



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

Il y a des jours où tu vas te réveiller sans aucune motivation, ce jour là regarde toi dans un miroir en regardant une photo de l'ancienne toi : tu es entrain de progresser, tu es en train de changer tu ne peux pas abandonner en si bon chemin...



## Matin : Crêpes

### Ingédients :

- 40g de farine d'avoine
- 100ml de lait
- 1 blanc d'œuf
- 2 œufs entiers

### Topings :

- Chocolat noir
- Fruits rouges

### Étapes :

Dans un saladier place tous les ingrédients et remuer jusqu'à obtention d'un mélange homogène, place le tout sur ta crêpière. Et ajoute les topings.



## Collation matin :

Barre protéine + thé



## Midi : Toast grison et fromage de chèvre

### Ingédients :

- 2 tranches de viandes des grisons
- 1 tranche de pain complet
- 2 cas de fromage de chèvre -30% de mat grasse
- 1 poignées de tomates cerise
- Quelques feuilles de basilics

### Étapes :

- Coupe une tranche de pain mie en deux pour former un triangle.
- Étale sur le pain le fromage frais, les tomates cerises, la viande de grison
- Et les feuilles de basilics.

✓ Déguste avec une petite salade !

## Collation après-midi :

Omelette à la banane



## Soir : Gratin de chou fleur et jambon

### Ingrédients :

- 1 chou fleur
- 4 tranches de jambon
- 20cl de crème fraîche 4%
- 1cas de gruyère râpé
- Sel et poivre

### Étapes :

Découpe le chou fleur puis place les dans de l'eau frémissante pendant 15 min puis égoutte le ! Place le dans un plat à gratin avec le jambon coupé en petit morceau et saupoudre de gruyère râpé ajoute ensuite la crème fraîche et enfin assaisonne. Place au four 20 min à 180°.

✓ Et c'est prêt à déguster !



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*La phrase motivation du jour :*

*Ce matin je voudrais que tu te regardes dans un miroir, droit dans les yeux et que tu te répètes lentement que tu es fière de toi, fière d'avoir enduré tant de choses, fière d'avoir surmonter des tas d'embûches et fière d'être devenue si forte !*



## Matin : Bowlcake

### Ingédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

### Topping :

Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



## Collation matin :

3 cookies + 1 thé



## Midi : Tabboulé de boulghour

### Ingédients :

- 100g de patates douces
- 50g de boulghour
- 1 tomate
- ½ boîte de maïs
- 90g de blanc de poulet
- Quelques feuilles de basilic

### Étapes :

Place tes patates douces 10min au micro-onde à pleine puissance, pendant ce temps met le boulghour à cuire dans une eau frémissante pendant 10 min.

Coupe les tomates, ajoute la boîte de maïs et le basilic dans un saladier.

Fait revenir les blancs de poulet avec un fond d'huile d'olive.

Et ajoute-le tous à la préparation !

✓ C'est ultra complet et super bon !



## Collation après-midi :

Weetabix gourmand



## Soir : Aiguillettes de poulet aux champignons

### Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 barquette de champignons (frais)
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 15 ml de Crème fraîche 4%

### Étapes :

Coupe ton poulet en fine lamelles ainsi que tes champignons préalablement lavés et fait le revenir à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive ! Une fois le poulet bien doré et les champignons cuits, ajoute la crème 4 % sel et poivre laisse mijoter quelques minutes à feu doux en recouvrant la poêle. Prêt en 15 min.

✓ Se mange bien chaud accompagné de riz ou de pâte complète.



## Grignotage : Nanette de Virginie

### Ingredients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

La phrase motivation du jour :

La vie n'est certes pas un long fleuve tranquille mais c'est à toi de créer de jolis instants afin de te créer de merveilleux souvenirs. Chaque moment de ta vie peut devenir un souvenir alors à toi d'être inventive et positive : le bonheur c'est un état d'esprit !



## Matin : Pancakes

### Ingédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 Œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 40 g de farine d'avoine

### Topping :

- Des fruits
- Sirop sans Womens Best de ton choix

### Étapes :

Dans un saladier écrase la banane à l'aide d'une fourchette, ajoute le reste des ingrédients et place individuellement sur une poêle bien chaude (dès que des bulles apparaissent, c'est cuit !)



## Collation matin :

Skyr fraîcheur



## Midi : Avocat toast saumon fumé

### Ingrédients :

- 2 Wasa
- Épices à guacamole
- 1 avocat bien mûr
- De la salade
- Saumon fumé

### Étapes :

- Dans un bol écrase ton avocat et ajoute les épices
- Dans une assiette dispose 2 tranches de Wasa puis recouvre-les de guacamole
- Ajoute 1 tranche de saumon fumé
- Et accompagne d'une salade

✓ Pleins d'autres variante possible selon les goûts



## Collation après-midi :

tartine express



## Soir : Wrap healthy

### Ingédients :

- Galette de blé complet
- Fromage blanc 0%
- Filet de poulet
- Panure
- 1 œuf
- Salade
- Chèvre allégé
- Farine complète
- Sel poivre

### Étapes :

- Place ton œuf dans un plat, et dans une petite assiette dispose la farine, et dans une autre de la panure, trempe ton poulet dans l'œuf puis dans la farine et dans la panure pour finir.
- Mets-le à cuire dans une poêle non adhésive
- Étale ta galette et ajoute dessus 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0% puis assaisonne
- Ajoute le poulet pané, 2 tranches de chèvre et la salade

✓ Se mange chaud ou froid un vrai délice



## Grignotage : Danette de Virginie

### Ingédients :

- 90 g de fromage blanc 0%
- 25g de whey womens best
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 cac de stévia

### Étapes :

Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble et c'est prêt à déguster !

✓ Temps de préparation rapide et tellement bon puis surtout healthy !!!

*LIBRE : fais toi plaisir !*



## 5) Mes compléments alimentaires :

Sache que les compléments alimentaires, portent très bien leurs noms : ce sont donc des **compléments** pour t'aider dans tes objectifs : Dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée et d'une activité physique régulière.

Voici ce que je conseille :



### Les bcaa :

acides aminés qui aident à la construction musculaire et aide à réduire le catabolisme et les courbatures.



### Pré workout :

quand tu as un coup de mou avant tes trainings, il est là pour te donner la pêche ! C'est top mais évite de le consommer le soir car il contient de la caféine.



### La fit whey :

une protéine en poudre facile à consommer pour t'apporter un apport en protéines lors de tes recettes et pour tes collations.



### Le beurre de cacahuètes :

tu le vois souvent dans mes recettes je te conseille vraiment de le consommer, il n'est pas salé, il est crunchy est terriblement bon.

Tu peux les découvrir en cliquant ICI

Dans l'idéal écris moi en DM sur Instagram avant de passer ta commande pour que je te conseille au mieux.

N'oublies pas de passer par mon lien personnel <https://womens.best/virginie> qui est aussi disponible dans ma bio et dans ma story à la une womens best !

## *b) Extrait du programme de sport*



# Votre programme de 6 semaines

Le programme s'adresse à tous les niveaux. Sa conception permet une individualisation parfaite que vous soyez débutante ou avancé en musculation.

Pour suivre ce programme il vous faut des haltères ajustables et des élastiques.



Pour une séance de musculation efficace, l'échauffement est indispensable. Vous retrouverez un protocole d'échauffement complet et rapide à réaliser pour vous permettre d'obtenir un maximum de résultats. Il sera disponible au début de chaque séance.

**Pour vous donner un maximum de résultats, voici les paramètres pris en compte lors de l'élaboration de ce programme d'entraînement de 6 semaines :**

## Progressivité

Pour faire que ce programme soit accessible à toutes mais aussi très efficace, il a été construit avec progressivité pour vous permettre d'ajuster les efforts à votre forme et niveau du moment tout en prenant plaisir à chaque séance.

## Gainage abdominal et lombaire

Zone clé de votre posture, de votre bien-être et de transmission des forces, le renforcement de ces muscles est fondamental pour progresser de façon efficace et salubre. Il vous permettra d'être nettement plus efficace sur tous les exercices de fessiers et de cuisses.

## Activation

Pour vous donner encore plus de résultats et de sensations, le programme vous propose des exercices efficaces d'activation de vos fessiers.

## Musculation

Vous découvrirez une structuration intelligente et innovante de l'entraînement avec charge associée aux exercices fonctionnels, à poids de corps et de gainage.

## Cardio

Juste ce qu'il faut pour vous permettre de profiter de ses bienfaits sur votre organisme et pour optimiser votre progression.

## Répartitions des exercices

Pour un maximum de résultats sur le bas du corps et pour vous permettre de construire un physique harmonieux, nous avons volontairement choisi de composer le programme comprend 50% d'exercices pour le bas du corps (cuisses, fessiers, adducteurs), 20% pour le haut de votre corps (épaules, bras, pectoraux et dorsaux), 20% d'exercices pour vos abdominaux, lombaires et votre gainage et 10% d'exercices fonctionnels.

## Comment choisir sa charge de travail ?

Pour vous aider à réaliser au mieux le programme, nous avons regroupé dans cette partie les indications qui vous permettront de choisir votre charge de travail.



 La charge, ou autrement dit, l'intensité, est le point clé de vos progrès physiques.

Dans ce nouveau programme, nous vous précisons pour chaque exercice une fourchette de charge à utiliser. Le poids le plus bas étant le minimum recommandé et réalisable par chacune d'entre vous.

Le poids le plus haut est réalisable par celles qui pratiquent la « vraie » musculation avec charge depuis au moins 2 ans.

Si vous ne connaissez pas les poids qui vous correspondent, nous vous conseillons de débiter par le poids le plus bas de la fourchette. Puis si votre série de travail se termine facilement, alors augmentez de 2 Kg / haltères (ou de 4 Kg au total), et ainsi de suite, jusqu'à obtenir le poids qui vous permet de réaliser la série de travail avec la bonne intensité.

### La charge doit varier selon 2 choses :

-  **Le type d'exercice réalisé :** selon les mouvements, les muscles sollicités n'ont pas la même force. Nous avons regroupé dans le tableau ci-dessous la logique de charge selon les exercices.
-  **Le nombre de répétitions à réaliser :** pour un même exercice, si vous devez faire 8 répétitions, le poids sera plus élevé que pour faire 20 répétitions et inversement.

### Logique des poids utilisés selon les exercices

Cuisses fessiers ischio-jambiers → Dorsaux pectoraux → Épaules → Biceps Triceps



# Semaine 1 et 2 :

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
Séance 1	Repos	Séance 2	Repos	Séance 3	BONUS	Repos

## Échauffement :

Sur chaque exercice de musculation avec charge, vous devrez vous échauffer.

Pour ce faire, faites 1 à 2 tours avec charges légères avant de débiter.

Il faudra simplement sentir la charge sans être fatiguée afin de bien faire les exercices.

Ces séries ne font pas parties de la séance.

## Conseils Entraînements :

L'exécution du mouvement est primordiale pour la progression.

Le plus important est la façon dont l'exercice est réalisé et pas les kilos soulevés.

Ne jamais perdre votre placement pour faire une répétition.

Contrôlez la phase d'étirement et forcez de façon explosive et dynamique.




Lors des exercices, serrez vos abdos, vos fessiers et verrouillez votre placement.

Respirez correctement durant les différents exercices (voir les consignes).




Respectez les temps de récupération indiqués.

## *Semaine 1 et 2, Séance 1*






	Superman avec shoulder press	Ouverture et fermeture	Gainage facial sur les coudes
Exercices			
Séries	3	3	3
Répétitions	5 à 10 lentement	10" / position	20 à 40"
Repos	faire le suivant	faire le suivant	<b>30" et faire le 1er</b>
Effort	<b>Augmentez au fil des séances !</b>	-	<b>Augmentez au fil des séances !</b>
Consignes	<p><b>Placement de départ :</b> à genoux, les mains écartées plus que la largeur des épaules, les bras tendus, les épaules en avant des mains, les abdos et les fessiers serrés, les épaules dégagées sur l'arrière et la tête alignée avec la colonne.</p> <p><b>Exécution :</b> fléchir les bras sur le côté et venir poser la poitrine entre ses mains. Une fois que le torse touche le sol, pousser sur les mains et contracter les pectoraux pour remonter et tendre les bras.</p> <p><b>Respiration :</b> inspirer à la descente et expirer en fin de mouvement.</p> <p><b>Garder les épaules en arrière et les abdos serrés ! Contracter fort les pectoraux en fin de mouvement! Bomber le torse!</b></p>	<p><b>Placement de départ:</b> à plat ventre au sol, les mains sous les épaules, le buste ouvert, les épaules en arrière, la tête droite et le bassin le plus proche des mains pour creuser le dos et ouvrir les hanches au maximum.</p> <p><b>Exécution :</b> inverser la position en poussant ses fessiers vers le haut et en plaçant la tête entre ses bras. Pousser sur ses mains, chercher à se grandir, monter sur pointe de pieds.</p> <p><b>Respiration :</b> inspire et expire 2 fois lors de chaque position avant de passer à la suivante.</p> <p><b>Chercher à avoir une amplitude maximale ! Augmenter l'étirement au fil de répétitions ! Expirer et inspirer lentement durant tout l'exercice !</b></p>	<p><b>Placement de départ :</b> au sol, à plat ventre, les jambes tendues, en appui sur les coudes et les pointes des pieds, les coudes placés sous les épaules, les abdominaux et les fessiers contractés et le regard entre ses 2 avant-bras. Pousser dans le sol avec ses coudes pour fixer ses épaules.</p> <p><b>Exécution :</b> décoller le bassin du sol, maintenir la position en serrant fort les abdominaux et les fessiers.</p> <p><b>Respiration :</b> inspirer et expirer pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p><b>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux et les fessiers ! Aucune douleur dans le bas du dos ! Serrer les abdos !</b></p>


Après avoir fait 1 à 2 tours lentement, faire 3 à 4 tours avec 1'30 à 2' de repos entre chaque tour.

Après avoir fait 1 à 2 tours lentement, faire 3 à 4 tours avec 1'30 à 2' de repos entre chaque tour.			
	Rowing coudes serrés élastique	Pompes sur les genoux	Goblet squat (6 à 20 Kg)
Exercices			
Séries	3 à 4	3 à 4	3 à 4
Répétitions	12 avec pause de 2" omoplates collées	max	12
Repos	faire le suivant	faire le suivant	1'30 à 2'
Effort	Ajuster la résistance de l'élastique !	Stopper 2 reps avant de ne plus pouvoir remonter !	Charge permettant de faire le nombre de répétitions notées et pas une de plus !
Consignes	<p><b>Placement de départ :</b> debout pieds écartés de la largeur des épaules, les fessiers sur l'arrière, fléchir légèrement les genoux et incliner son buste sur l'avant à 45° en gardant le dos bien creux, le regard vers le sol. Un élastique sous les pieds tenu avec les paumes de mains face à l'arrière.</p> <p><b>Exécution :</b> pousser les mains vers les cuisses et tirer les coudes vers l'arrière pour amener les mains au niveau de la hanche. Pivoter la main lors du tirage. Reculer les épaules et contracter le milieu du dos en fin de mouvement. Ne pas hausser les épaules. Relâcher les bras et les épaules puis recommencer. Ajuster la tension de l'élastique à sa force !</p> <p><b>Respiration :</b> inspirer en tirant et expirer en relâchant.</p> <p><b>Ton buste ne bouge pas lorsque tu tires les haltères vers toi ! Tirer avec ses épaules et son dos !</b></p>	<p><b>Placement de départ:</b> à plat ventre au sol, les mains sous les épaules, le buste ouvert, les épaules en arrière, la tête droite et le bassin le plus proche des mains pour creuser le dos et ouvrir les hanches au maximum.</p> <p><b>Exécution :</b> inverser la position en poussant ses fessiers vers le haut et en plaçant la tête entre ses bras. Pousser sur ses mains, chercher à se grandir, monter sur pointe de pieds.</p> <p><b>Respiration :</b> inspire et expire 2 fois lors de chaque position avant de passer à la suivante.</p> <p><b>Chercher à avoir une amplitude maximale ! Augmenter l'étirement au fil de répétitions ! Expirer et inspirer lentement durant tout l'exercice !</b></p>	<p><b>Placement de départ :</b> les pieds ouverts de la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, une haltère/kettlebell tenue contre le torse, les coudes sous le poids, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p><b>Exécution :</b> fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers loin derrière et en écartant tes genoux. Incline légèrement ton buste lors de la descente. Pousse sur tes cuisses pour remonter et tends les jambes.</p> <p><b>Respiration :</b> inspire à la flexion et expire à la fin de la montée.</p> <p><b>Variante :</b> tu peux écarter plus ou moins les pieds pour solliciter différemment les cuisses.</p> <p><b>Ne pas arrondir le dos ! Fléchir et écarter tes genoux ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons !</b></p>

Après avoir fait 1 à 2 tours lentement, faire 3 à 4 tours avec 1'30 à 2' de repos entre chaque tour.

Après avoir fait 1 à 2 tours lentement, faire 3 à 4 tours avec 1'30 à 2' de repos entre chaque tour.			
Exercices	Tirage menton élastique	Gainage facial avec ouverture latérale du bras en direction du plafond	Squat large avec 2 haltères (10 à 30 Kg)
			
Séries	3 à 4	3 à 4	3 à 4
Répétitions	12	5 à 10 / coté	12
Repos	faire le suivant	faire le suivant	1'30 à 2'
Effort	Ajuster la résistance de l'élastique !	Augmentez au fil des séances !	Charge permettant de faire le nombre de répétitions notées et pas une de plus !
Consignes	<p><b>Placement de départ :</b> les pieds écartés de la largeur du bassin, les jambes légèrement fléchies, les fessiers et les abdos serrés. Un élastique sous les pieds et les paumes des mains face à tes cuisses.</p> <p><b>Exécution :</b> tire les mains à ton menton, en écartant les coudes vers le coté et le haut. Les mains effleurent ton buste. Redescends lentement les mains et jusqu'à avoir les bras tendus. En haut, tes coudes sont au niveau de tes oreilles.</p> <p><b>Respiration :</b> inspire au tirage et expire à la descente.</p> <p><b>Ne pas hausser les épaules, ni tirer avec le dos ! Garder les abdos et les fessiers serrés ! Ecarter les coudes lors du tirage !</b></p>	<p><b>Placement de départ:</b> au sol, à plat ventre, les jambes tendues, en appui sur les coudes et les pointes des pieds, les coudes placés sous les épaules, les pieds écartés de la largeur des épaules, les abdominaux et les fessiers contractés et le regard entre ses 2 avant-bras.</p> <p><b>Exécution :</b> pivoter le buste sur l'arrière pour tendre son bras vers le plafond, suivre son bras du regard, maintenir la position bras tendu à la verticale 2" puis revenir en position initiale et pivoter de l'autre côté.</p> <p><b>Respiration :</b> inspirer en pivotant le buste et expirer en revenant en position initiale.</p> <p><b>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux ! Aucune douleur dans le bas du dos !</b></p>	<p><b>Placement de départ :</b> les pieds ouverts de la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, une haltère dans chaque main tenue à bout de bras entre les jambes, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p><b>Exécution :</b> fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers loin derrière et en écartant tes genoux. Incline légèrement ton buste lors de la descente. Pousse sur tes cuisses pour remonter et tendre tes jambes.</p> <p><b>Respiration :</b> inspire à la flexion et expire à la fin de la montée.</p> <p><b>Variante :</b> tu peux écarter plus ou moins les pieds pour solliciter différemment les cuisses.</p> <p><b>Ne pas arrondir le dos ! Fléchir et écarter tes genoux ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons ! Serrer les abdos !</b></p>

Turbo HIIT 6 à 8' : 20" d'effort + 40" de repos avec une charge assez lourde pour tenir 20" sans pause. Semaine 1 : 6' . Semaine 2 : 8'.

Exercices	<p style="text-align: center;"><b>Thruster avec haltères (4 à 16 Kg)</b></p> 
Séries	6 à 8
Répétitions	20"
Repos	40" de repos et recommencer
Effort	Charge assez lourde pour tenir 20" sans pause !
Consignes	<p><b>Placement de départ :</b> les pieds ouverts plus que la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les haltères sur les épaules, les poignets droits, les coudes sous les poignets, le regard droit devant, le torse bombé et les abdos serrés.</p> <p><b>Exécution :</b> fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers derrière et en écartant les genoux. Tes genoux s'écartent en descendant et sont dans l'axe des pieds. Garde ton buste droit lors de la descente et garde toujours les coudes en avant. Pousse sur tes talons, serre tes fessiers pour remonter en même temps que tu tends tes bras pour pousser les haltères. Une fois que tes haltères ont dépassé ta tête avance ta tête et ton buste pour t'aligner en dessous. Termine l'extension complète de tes cuisses et les bras tendus, les haltères placées au-dessus de la tête. Maintiens la position finale 1 seconde, puis redescends les haltères sur les épaules et recommence. Utiliser la force des jambes pour tendre les bras !</p> <p><b>Respiration :</b> inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p><b>Variante :</b> tu peux enchaîner les mouvements sans faire de pause en fléchissant les cuisses en même temps que tu descends la barre sur le torse.</p> <p><b>Ne pas arrondir le dos ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons ! Serrer les abdos ! Utiliser la force des jambes ! Transférer la force des jambes vers les bras ! Amortir la descente des haltères !</b></p>
<b>Etirements: 4 exercices de votre choix.</b>	



Dans le ebook sport, vous suivrez mon **programme complet de 6 semaines** qui m'a transformé pour avoir des résultats rapides !

*Découvrez Le Ici*

## 7) Que faire après le programme ?

Bravo ! Tu as fini mon programme de 6 semaines !

Voici ce que je te conseille à présent :

- **Tu peux reproduire ce programme** en mettant plus poids lors des exercices
- **Pour apprendre à t'alimenter sans privations et perdre du poids, opte pour le COACHING ALIMENTAIRE** qui est présent dans tous les coachings de David que je suis depuis plus de 4 ans. Tu auras ton plan alimentaire personnalisé réalisé par David après analyse de tes besoins et surtout, ce qui m'a beaucoup aidé, le suivi, les bilans et l'écoute de David.

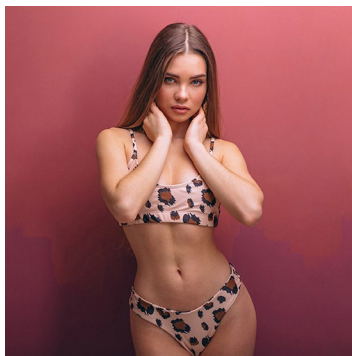
*C'est ce coaching qui m'a permis d'apprendre à m'alimenter de façon flexible, je te le recommande !*



**JE VEUX DÉBUTER LE COACHING ALIMENTAIRE  
avec 10% de remise code SEXYVI!**

- **Tu peux débiter le Bikini Challenge** que j'ai suivie pendant près d'un an. Tu auras ton plan alimentaire personnalisé réalisé par David après analyse de tes besoins, un programme à faire en salle ou chez toi, et surtout, ce qui m'a beaucoup aidé, le suivi, les bilans et l'écoute de David.

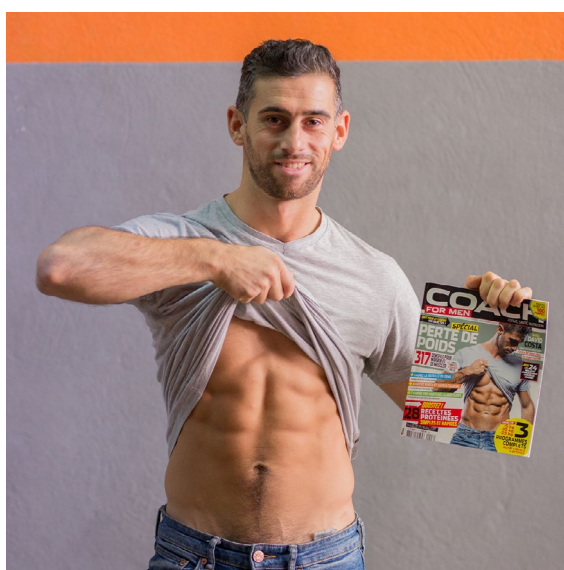
*David est un coach en or, tu vas adorer !  
Et le tarif est super abordable !*



**JE VEUX DÉBUTER LE BIKINI CHALLENGE  
avec 10% de remise code SEXYVI!**

- **Et enfin, le top du top si tu en as les moyens, le coaching SUR MESURE que je suis depuis plus de 3 ans.** David va réaliser ton plan alimentaire personnalisé et ton programme de musculation après analyse de tes besoins (tu auras un bilan très complet à remplir). Et surtout, tu auras aussi le suivi, les bilans, plus de 520 vidéos et l'écoute de David. Et en plus David est à l'écoute et compréhensif !

*Sans hésiter le meilleur coaching qui existe !  
Et en plus David est à l'écoute et compréhensif !*



**JE VEUX DÉBUTER LE PACK 100% SUR MESURE  
avec 10% de remise code SEXYVI!**

*C'est le coaching qui m'a transformé !*

Tous droits réservés. Toute reproduction est interdite sans l'autorisation de l'auteur.

*Si j'ai réussi alors  
toi aussi tu vas réussir !*

