

SÈCHE CHALLENGE 2

by

Virginie.mumfit



6 SEMAINES

ALIMENTATION - ORGANISATION

Virginie.mumfit
SPORT - NUTRITION - BEAUTÉ

COSTAFITNESS
DEPUIS 2009

Introduction

Hello à toutes et bienvenue dans cette nouvelle aventure ! C'est avec une grande joie que j'ai préparé ce nouveau programme afin de pouvoir obtenir vos objectifs grâce à cette super méthode !

Lors du sèche challenge 1 nous avons été une véritable équipe, une grande famille !

Nous nous sommes toutes soutenues les unes et les autres grâce aux lives, aux posts au quotidien et au groupe Facebook !

Et c'est un immense plaisir pour moi de repartir dans cette nouvelle aventure avec vous ! Je vous conseille de suivre le programme à la lettre, tout est bien organisé semaine par semaine.

Il est important le dimanche soir de faire le point sur les courses que vous avez à faire, et créer votre emploi du temps pour faire vos trainings toute la semaine sans en louper un !

Il y aura donc de live par semaine, ils seront annoncés en Story quelques jours à l'avance si vous ne vous pouvez pas être présente sur le live ne vous inquiétez pas ils seront en replay! C'est toujours plus motivant de s'entraîner devant un live.

N'oubliez pas de prendre vos photos au début de ce programme comme expliqué dans les pages suivantes c'est super important pour pouvoir suivre votre évolution !

N'hésitez pas également à partager vos résultats en Story en me mentionnant pour que je puisse suivre vos progrès !

Afin que l'on soit toutes motivés dans cette aventure n'oubliez pas aussi de prendre vos assiettes en photo de les partager c'est toujours un plaisir pour moi de voir vos belles assiettes !

Je vous souhaite une très belle aventure à mes côtés, n'oubliez pas que seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !

Virginie

Sommaire

01	Le bilan de départ	03
02	Comment adapter les recettes selon mes besoins ?	07
03	Comment interpréter mes résultats ?	10
04	Comment ajuster les recettes selon mes résultats ?	11
05	Alimentation	12
	Semaine 1	13
	Semaine 2	47
	Semaine 3	83
	Semaine 4	120
	Semaine 5	158
	Semaine 6	193
06	Les compléments que je te conseille	228
07	Que faire après le Challenge ?	230



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.



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.



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

Une photo de face, une de dos et une de profil. Si vous êtes seule, placer 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.

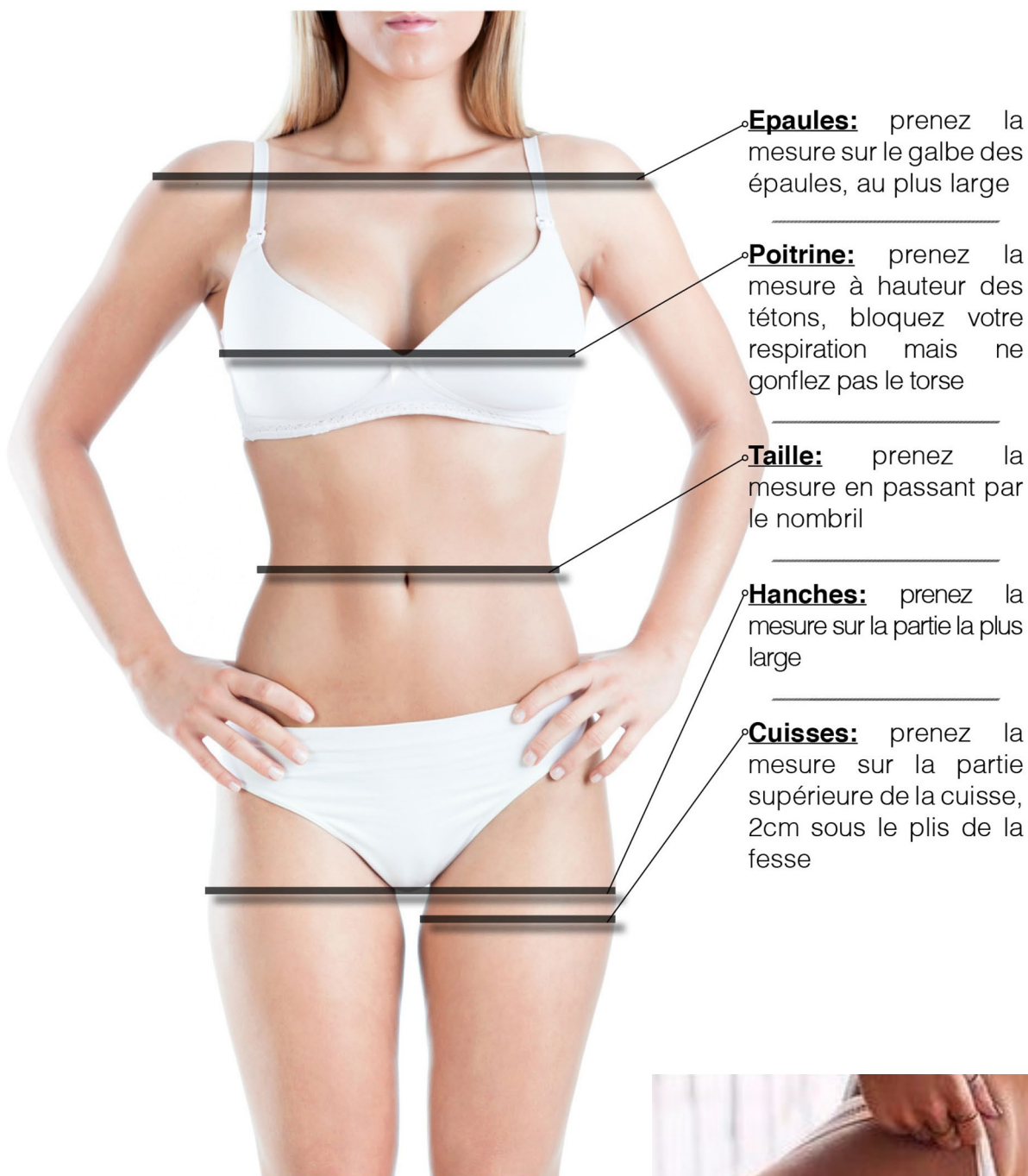
Mesures :

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.
-  Il est inutile de le faire toutes les semaines ou de vous peser tous les jours.

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.



Épaules: prenez la mesure sur le galbe des épaules, au plus large

Poitrine: prenez la mesure à hauteur des tétons, bloquez votre respiration mais ne gonflez pas le torse

Taille: prenez la mesure en passant par le nombril

Hanches: prenez la mesure sur la partie la plus large

Cuisses: prenez la mesure sur la partie supérieure de la cuisse, 2cm sous le plis de la fesse

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)				

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 années 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 **Coaching Bikini**, 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.

IMPORTANT

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 ou 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
Réduisez légèrement ou conservez les portions de chaque repas. En priorité les sources de lipides et glucides	Conservez ou augmentez légèrement les portions de chaque repas. Valable pour les protéines, les lipides et les glucides.	Réduisez légèrement les portions de chaque repas. En priorité les sources de lipides et glucides.	Conservez ou réduisez légèrement les portions de chaque repas. Valable pour les lipides et les glucides.

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
Réduisez légèrement les portions de chaque repas. En priorité les sources de lipides et glucides.	Conservez les portions de chaque repas.	Réduisez les portions de chaque repas. En priorité les sources de lipides et glucides	Conservez ou réduisez légèrement les portions de chaque repas. Valable pour les lipides et les glucides.

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 faire **moins de 2H de marche soutenue par jour** par jour (marche en extérieur ou dans de grands établissements, magasins, hôpitaux).

3) Comment interpréter 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** sûrement.



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**.

4) Comment adapter mes apports selon mes résultats ?



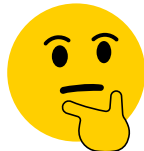
Vous perdez du gras !

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.

5) Alimentation



6 SEMAINES
complètes entièrement détaillées

CETTE SEMAINE DIS-TOI BIEN :

N'oublie pas que si tu es heureuse ou si tu ne l'es pas, il y a toujours des personnes qui te regardent, il y a celles qui voudraient être à ta place et celles qui veulent prendre ta place. Dans tous les cas il y aura toujours des personnes néfastes autour de toi...

alors tous les jours avance en te disant que rien n'est acquis ! Ne lâche jamais ...

Workout Planner

Date:

Mes objectifs de la semaine:

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Liste de course :

Pâte à tartiner protéiné	Oeuf
Banane	Pommes
Flocons d'avoine	Salade
Beurre de cacahuète	Tomate
Lait végétal	Ricotta
Compotes sans sucres	Pesto
Amandes décortiquées	Avocat
Thé	Steak 5% de mat grasse
Brocolis surgelés	Fraises
Jambon de poulet	Levure chimique
pâtes complètes	Farine d'avoine
Huile d'olive	Skyr aux fruits
Parmesan en poudre	Aubergine
Basilic en poudre	Gousse d'ail
Soja cuisine	Émincé de poulet
Paprika en poudre	Courgettes
Pain de mie complet	Saumon fumé
Oignon rouge	Carré frais 0%
Poivron	Fruits rouges surgelés
Bacon	Galette d'épeautre
Maïs	Burrata
Fromage râpé allégé	Tomates cerises
Coulis de tomates	Pâte feuilletée sans gluten
Fromage blanc 0%	Cacao amer
Chocolat ligne noir	Farine complète
Pépites de chocolat noir	Whey

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Smoothie banane choco

Ingrédients :

- 1 banane
- 30g de flocons d'avoine
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 verre de lait végétal

Les étapes :

Dans un mixeur, placez tous les ingrédients, mixez et dégustez !
C'est prêt en quelques minutes avec un super apport nutritionnel

Collation matin :

- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 poignée d'amandes
- 1 thé



Déjeuner :

Pâtes crémeuses aux brocolis

Ingrédients :

- 1 bol de brocolis surgelés
- 80g de pâtes complètes (cuites)
- 1 cas d'huile d'olive
- 2 cas de parmesan en poudre
- basilic en poudre
- jambon de poulet
- 2cas de soja cuisine

Les étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, laissez cuire les brocolis durant une dizaine de minutes, égouttez-les.

Mettez en cuisson les pâtes durant 12 min, pendant ce temps mixez les brocolis avec l'huile d'olive, le parmesan, le basilic et le soja cuisine.

Égouttez les pâtes et ajoutez la préparation aux brocolis.

Dressez joliment dans une assiette creuse et ajoutez les tranches de jambon.

Collation après-midi :

- 1 shaker de 20 de whey
- 1 pomme



Dîner :

Pizza pain de mie healthy

Ingrédients :

- paprika
- coulis de tomate
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1/4 oignon rouge
- 1/4 poivron
- 1 cas de maïs
- 1 tranche de bacon
- 1 cas de fromage râpé allégé
- huile d'olive

Les étapes :

Dans un bol, placez 1 cac de paprika, 1 cas de coulis de tomate, étalez cette préparation sur une tranche de pain de mie complet, ajoutez les oignons, les poivrons préalablement coupés, le maïs, le fromage râpé et le bacon, puis terminez par 1 cas d'huile d'olive.

Sur une poêle bien chaude laissez cuire quelques minutes et c'est prêt !
Vous pouvez l'accompagner une petite salade.



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Le cookies bowl express

Ingrédients :

- 1 cas de pépite de chocolat noir
- 50g de compote sans sucre
- 30g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 40 ml de lait

Les étapes :

Dans un bol mélangez tous les ingrédients, placez 1min30 au micro-onde et c'est prêt !

Collation matin :

- 1 fromage blanc 0%
- 1 thé
- 1 pomme



Déjeuner :

Maxi salade énergie

Ingrédients :

- 1 œuf
- Bacon
- Poivron
- Maïs
- 1 tranche de pain de mie complet
- Parmesan
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Salade

Les étapes :

Faites cuire l'œuf dans une eau frémissante durant 12 min, passer le sous l'eau froide puis pelez-le.

Dans une poêle préalablement huilée, mettez le bacon et le poivron coupé en tranches fines.

Placez au four à 180 degrés durant 5 min le pain de mie coupé en carré.

Dans une assiette, disposez la salade, les croustons de pain de mie, le bacon, poivron, le parmesan, et l'œuf. Assaisonnez avec sel, poivre et l'huile d'olive.

Collation après-midi :

- 1 barre protéinée
- 1 thé



Dîner :

Burger sans pain

Ingrédients :

- 1 tomate
- 1 steak 5%
- 1 cas Ricotta
- 1 cas de pesto
- ¼ d'avocat
- Sel, poivre
- Salade

Les étapes :

Dans un bol, mélangez la ricotta avec le pesto.

Mettez à cuire le steak à la cuisson de votre choix.

Couper deux belles tranches de tomate que vous recouvrez de la préparation au pesto.

Ajoutez ensuite quelques tranches d'avocat, le steak, sel, poivre et c'est prêt.

Ajoutez en accompagnement une petite salade !



Collation du soir :

La danette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Mug cake choco/braise

Ingrédients :

- 1 carré de chocolat noir
- 3 fraises
- 40g de farine d'avoine
- 4 cas de lait végétal
- 50g de compote sans sucre
- 1 cac de levure
- 1 cac de beurre de cacahuète

Les étapes :

Lavez et coupez les fraises en petits morceaux, faites des copeaux avec le carré de chocolat.

Mettez tous les ingrédients dans un mug et placez en cuisson au micro-onde durant 4 min.

Bonne dégustation !

Collation matin :

- 1 skyr aux fruits
- 1 thé



Déjeuner :

Bruschetta healthy

Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 tranche de pain complet
- Basilic en poudre
- Jambon de poulet

Les étapes :

Coupez l'aubergine en deux et faites un quadrillage avec la pointe d'un couteau, coupez des fines tranches d'ail que vous glissez à l'intérieur du quadrillage, saupoudrez d'herbes de Provence, sel, poivre et d'une cas d'huile d'Olive.

Placez en cuisson au four 15min à 180°

Une fois la cuisson terminée, avec une cas soupe, sortez la chair que vous étalerez ensuite sur votre pain complet, puis ajoutez du basilic en poudre, les tranches de jambon de poulet et c'est prêt !

Collation après-midi :

- 1 shaker de whey
- 1 fruits
- 1 thé



Dîner :

Tacos sans galette minute

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 cas de fromage râpé allégé
- ½ avocat
- 70g d'émincés de poulet
- Salade
- Sauce aux choix
- 1 cas d'huile d'olive

Les étapes :

Sur une poêle bien chaude faites revenir les émincés de poulet

Dans un bol battez les œufs en omelette, sur une poêle bien chaude et préalablement huilé ajoutez votre préparation.

Une fois l'omelette prise ajoutez, le fromage râpé, l'avocat coupé en tranche, l'émincée de poulet la salade et la sauce laissez cuire quelque minute à feux doux et enrôler la préparation pour former un tacos.

Une recette complètement dingue et très saine !



Collation du soir :

La danette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Porridge c'ur beurre de cacahuète

Ingrédients :

- ½ banane
- 40g de flocons d'avoine
- 1 cac de levure
- 125 ml de lait végétal
- 1 cas de beurre de cacahuète
- Pépites de chocolat

Les étapes :

Dans un mixeur, mettez la banane, le lait, les flocons d'avoine et la levure, puis mixez le tout.

Placez ensuite cette préparation dans un plat qui passe au four.

Ajoutez le cœur de beurre de cacahuète avec une cuillère à soupe au milieu de la préparation et recouvrir avec quelques pépites de chocolat.

Placer 15 min à 180°

C'est tellement bon !

Collation matin :

- 100g de alpro vanille
- 1 thé



Déjeuner :

Gratin de brocolis gourmand

Ingrédients :

- 500g de brocolis
- ½ oignon
- 1 cas d'huile d'olive
- 6 tranches de bacon
- Sel, poivre
- 4 œufs
- 2 cas de parmesan

Les étapes :

Dans un saladier, cassez 4 œufs et remuez avec sel et poivre puis ajoutez ensuite le parmesan, remuez à nouveau.

Dans un poêle, faire revenir le bacon puis réservez-le .

Dans une poêle préalablement huilée, faites revenir l'oignon et les brocolis préalablement coupés.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez la préparation avec les brocolis dans un plat à gratin puis rajoutez le bacon et la préparation avec les œufs, placez au four 15min à 180°

Coupez le gratin en 8 parts (1 portion = 2 parts)

À déguster avec une petite salade !

Collation après-midi :

- ½ banane
- 1 thé
- 90g de fromage blanc 0%



Dîner :

Cake courgettes saumon

Ingrédients :

- 2 œufs
- 80g de farine complète
- 80ml de lait végétal
- 2 courgettes
- 3 tranches de saumon fumé
- ½ sachet de levure
- Sel, poivre
- 1 cas d'huile d'olive
- 4 carrés frais 0%
- Herbes de Provence

Les étapes :

Dans un saladier, écrasez les carrés frais, puis ajoutez les œufs, la farine, le lait, les courgettes préalablement râpées, la levure, le sel, le poivre, l'huile d'olive et les herbes de Provence puis mélangez le tout.

Placez votre préparation dans un moule à cake et ajoutez sur le dessus le saumon fumé.

Mettez en cuisson au four à 180° durant 20 min.

A déguster avec une salade.

1 portion = 2 tranches



Collation du soir :

La danette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Galette mix en 5min

Ingrédients :

- 3 galettes d'épeautre et son d'avoine (bjorg)
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 cas de pâte à tartiner healthy
- 1 cas de fromage blanc 0%
- ½ banane
- 1 cas de fruits rouges
- 1 tranche de saumon fumé

Les étapes :

Étalez sur la première galette le beurre de cacahuète et quelques rondelles de banane.

Étalez sur la deuxième galette le fromage blanc 0% et le saumon fumé.

Étalez sur la troisième galette la pâte à tartiner et les fruits rouges.

Prêt en 5 min à déguster avec un bon thé !

Collation matin :

- 1 barre protéinée
- 1 thé



Déjeuner :

Tarte salée pesto burrata

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée sans gluten
- 2 cas de pesto
- 1 courgette
- 1 poignée de tomates cerises
- Huile d'olive
- Basilic en poudre
- 2 tranches de jambon de poulet
- 1 burrata

Les étapes :

Sur une planche, découpez en tranches de fines lamelles de courgettes et les tomates en 1/2.

Sur la pâte feuilletée étalez le pesto.

Ajouter ensuite les courgettes, et les tomates cerises et un filet d'huile d'olive et basilic.

Placez au four pendant 25min à 180°, une fois la cuisson terminée, placez la burrata au centre de la tarte et ajoutez les tranches de jambon de poulet.

1 portion = ¼ de tarte.

Collation après-midi :

- 1 skyr aux fruits
- 1 thé



Dîner :

Bricks express

Ingrédients :

- 3 œufs
- Sel, poivre, ail en poudre
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 boîte de thon au naturel
- Paprika
- Basilic
- Feuille de brick
- 1 cas de fromage râpé allégé

Les étapes :

Les étapes :

Dans un saladier, cassez 3 œufs, ajoutez du sel, du poivre, de l'ail en poudre et du basilic.

Dans une poêle chaude, ajoutez l'huile d'olive et la préparation avec les œufs durant 3/4min.

Ajouter cette préparation dans un saladier auquel vous ajoutez 1 boîte de thon émietté ajouter du paprika et mélanger le tout.

Étalez votre feuille de brick et ajoutez votre garniture sur le bas en ajoutant le fromage râpé.

Pliez la feuille de brick, recouvrez-la de jaune d'œuf et placer au four 5 min à 210°.

Déguster avec une petite salade !

1 portion = 2 bricks



Collation du soir :

La danette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Porridge façon muffin chocolat

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 cas de cacao amer
- 40g de flocons d'avoine
- 1 cac de levure
- 10 ml d'eau
- 1 carré de chocolat noir ligne

Les étapes :

Dans un bol, écrasez une banane et ajoutez tous les autres ingrédients sauf le chocolat,

Remuez le tout et insérez le chocolat.

Placez votre préparation dans des moules à muffins et mettez en cuisson 18 min à 180°.

1 portion = 2 muffins

Collation matin :

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Déjeuner :

Le croq' saumon express

Ingrédients :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 2 tranches de saumon fumée
- 1 cas de pesto
- ½ mozzarella
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

Étalez sur vos tranches de pain de mie une cas de pesto, la mozzarella préalablement tranchée, le saumon fumé puis refermez avec l'autre tranche de pain de mie.

Faites toaster à la poêle quelques minutes de chaque côté.

A servir avec une petite salade !

Collation après-midi :

- 1 compote sans sucre
- 1 shaker de whey .



Dîner :

Salade de boulette de courgette mozza

Ingrédients :

- 1 courgette
 - 1 œuf
 - Sel, poivre, ail en poudre
 - 2 cas de farine complète
 - 80g de chapelure
- Pour la colle alimentaire :
- 10 ml d'eau
 - 2 cas de farine complète
 - 1 boule de mozzarella
 - Feuilles de salade

Les étapes :

Dans un saladier râpez la courgette, ajoutez l'ail, le sel et le poivre puis l'œuf et la farine.

Mélangez-le tout.

Préparez la colle alimentaire, pour cela dans un bol mettre la farine et l'eau puis mélanger.

Formez des boules avec la préparation aux courgettes, insérez 1 tranche de mozzarella à l'intérieur, trempez-les dans la colle alimentaire, puis dans la chapelure, mettez à cuire sur une poêle pendant 4/5 min dans un fond d'huile.

A servir dans une assiette de salade.

1 portion = 2 boulettes

Bonne dégustation !

Semaine 1, Jour 6



Collation du soir :

La danette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Jour libre !
Manges ce qui te fais plaisir !



CETTE SEMAINE DIS-TOI BIEN :

Qu'il est important d'avoir confiance toi, en tes choix, en tes désirs, en tes objectifs.

Apprends à dire NON, ne prends pas les critiques des autres à cœur, accepte les compliments quand on t'en fait.

La confiance en soi est la chose la plus importante.

Workout Planner

Date:

Mes objectifs de la semaine:

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Liste de course :

Farine d'avoine	Quinoa
Oeuf	Saumon fumé
Fromage blanc 0%	Avocat
Cacao amer	Choux rouge
Levure	Weetabix
Compotes	Asperges
Pépites Chocolat noir	Thon
Brocolis	Banane
Féta	Pommes
Chapelure	Aubergine
Jambon de poulet	Coulis de tomates
Sel	Gruyère râpée
Paprika	Mini boules de mozzarella
Piment de cayenne	Coco râpé
Poivre	Pépites de chocolat noir
Herbe de Provence	Levure chimique
Huile d'olive	Fraises
pâtes complète	Salade iceberg
Steak 5%	Tomate cerise
Sauce tomate	Parmesan en copeaux
Pain de mie complet	Cornfleakes
Lait végétal	Citron
Stévia	Champignons de paris
Chocolat ligne noir	Banane
Pilons de poulet	Huile de coco
Citron	Patate douce
Patate douce	Emmental en tranche
Thym	Tomates
Barre protéine	Oignon rouge
Courgette	Poudre d'amande
Filet de cabillaud	Fleur de sel
Aneth	Sucre vanillé
Ail en poudre	Chocolat ligne noir
Whey	Pain bagels
Fruits rouges surgeler	Carré frais 0%

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Mug cake façon brownies

Ingrédients :

Pour le bowl cake :

- 30g de farine d'avoine
- 1 œuf
- 50g de fromage blanc 0%
- 1 cas de cacao amer
- ½ cac de levure

Pour le cookiee :

- 40g de farine d'avoine
- 60g de compote sans sucre
- 50g de fromage blanc
- 1 cac de levure
- 2 cas de pépites de chocolat noir

Les étapes :

Dans un grand bol, mélangez la farine, le cacao et la levure, ajoutez l'œuf et le fromage blanc puis mélangez le tout.

Dans un autre bol, mélangez la farine, la levure, les pépites de chocolat, la compote, le fromage blanc et l'œuf.

Versez la préparation bowl cake dans la préparation brownies et placez au micro-onde 3 min.

Collation matin :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Déjeuner :

Croquette brocolis/ beta/ jambon

Ingrédients :

- 500g de brocolis surgelés
- Chapelure
- 1 œuf
- 2 tranches de jambon de poulet
- 4 cas de farine complète
- 1 cas de d'huile d'olive
- Sel/ poivre/ herbes de Provence
- ½ féta

Les étapes :

Faire bouillir les brocolis du 15min puis égouttez et hachez-les.

Dans un saladier, ajoutez les brocolis, la farine, l'œuf, le sel, le poivre, les herbes de Provence, le jambon préalablement coupé et la féta émietlée.

Mélangez le tout puis formez des petites boules que vous trempez dans la chapelure.

Faites cuire dans un poêle préalablement huilée durant ¾ min.

A déguster avec une petite salade.

Collation après-midi :

- 1 compote + 1 thé



Dîner :

Tagliatelles de bolonaise

Ingrédients :

- 150g de tagliatelles complètes (cuites)
- 1 steak 5%
- 30g de feta
- 150g de sauce tomate
- Sel, poivr

Les étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, placez les pâtes en cuisson durant 12 min puis égouttez-les.

Dans un poêle préalablement huilée, faites cuire le steak, ajoutez la sauce tomate, sel et poivre.

Dans une assiette, disposez les pâtes et votre préparation sur le dessus, ajoutez de la féta préalablement émiettée et c'est prêt !



Collation du soir :

La daquette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Pain perdu au chocolat

Ingrédients :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 œuf
- 100 ml de lait végétal
- 1 cas de stévia
- 2 carrés de chocolat ligne

Les étapes :

Fouettez l'œuf avec la stévia et le lait.

Y tremper les tranches de pain de mie.

Dans une poêle, déposez les tranches de pain préalablement trempées, puis faire cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soit dorées.

Hors du feu faites fondre les carrés chocolat sur les tranches de pain de mie.

Collation matin :

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Déjeuner :

Poulet au citron et patate douce

Ingrédients :

- 2 pilons de poulet
- 1 patate douce
- 1 citron
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cac de thym
- Sel et poivre

Les étapes :

Mettez les pilons de poulet dans un plat.

Coupez le citron en deux, avec une des moitiés, pressez la en jus, coupez en quartier l'autre moitié du citron.

Dans le plat, ajoutez le jus de citron, les quartiers de citron, le thym, sel et poivre et laissez mariner cette préparation 15min au frigo.

Durant ce temps, rincez la patate douce puis l'envelopper dans du papier alu.

Une fois le poulet mariné faire cuire au four à 180° durant 40 min en plaçant en même temps la patate douce en papillote.

Disposez sur une assiette et dégustez.

Collation après-midi :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Dîner :

Cabillaud snacké et tagliatelles de courgettes

Ingrédients :

- 1 filet de cabillaud
- 1 courgette
- 1 cac d'aneth
- 1 cac d'ail en poudre
- Sel, poivre

Les étapes :

Dans un plat, disposez le filet de cabillaud, assaisonnez avec sel, poivre, aneth et ail en poudre.

Placez le poisson au four à 180° durant 20min.

Durant ce temps, rincez et réalisez des lamelles de courgettes à l'aide d'un économe puis placez en cuisson dans une casserole d'eau frémissante durant 5min puis égouttez.

Quand la cuisson du poisson est presque terminée ajouter les tagliatelles de courgettes dans le plat pour faire imprégner de tous les arômes.

Disposez votre préparation dans une assiette puis dégustez.



Collation du soir :

La daquette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Bowlcake aux fruits rouges

Ingrédients :

- 1 œuf
- 40g de farine d'avoine
- 20g de whey (ou un œuf supplémentaire mais c'est moins bon)
- 30 ml de lait
- 1 cas de fruits rouges

Les étapes :

Dans un bol, cassez l'œuf et y ajoutez la farine d'avoine, la whey et le lait. Mélangez le tout et placez au micro-onde 1min30/2min

Avec l'aide d'une fourchette, retournez le bowlcake sur une petite assiette et y ajoutez les fruits rouges.

Collation matin :

- 1 fromage blanc 0% 90g + ½ banane + 1 thé



Déjeuner :

Pokébowls

Ingrédients :

- 90g de quinoa (cuit)
- 2 tranches de saumon fumée
- ½ avocat
- 100g de chou rouge
- Sel, poivre
- Basilic frais
- ¼ de citron

Les étapes :

Dans une casserole, faites cuire le quinoa durant 10min puis égouttez-le.

Coupez l'avocat en tranches et le chou rouge.

Dans un petit saladier, disposez en forme de rosace tous les ingrédients.

Assaisonnez avec du basilic frais, sel, poivre et un filet d'huile d'olive et le quart de citron.

Dégustez !



Collation après-midi :

Weetabix choco

Ingrédients :

- 1 weetabix
- 20 g de whey
- 50ml de lait végétal

Les étapes :

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients et c'est déjà prêt à déguster !

Bonne dégustation !

Semaine 2, Jour 3



Diner :

Omelette de thon asperge

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 boîte de thon
- 1 poignée d'asperges
- Sel, poivre, herbes de Provence

Les étapes :

Dans un bol, battez les œufs et le thon préalablement émietté.

Coupez les asperges et ajoutez-les à la préparation, mettez sel, poivre et herbes de Provence, mélangez le tout.

Dans un poêle préalablement huilée, mettez votre préparation à cuire durant 4/5 min.

A servir avec une salade



Collation du soir :

La daquette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Bowlcake aux fruits rouges

Ingrédients :

- 1 œuf
- 20g de farine d'avoine
- 1 banane
- 1 Carré de chocolat

Les étapes :

Dans un bol, écrasez la banane à l'aide d'une fourchette, ajoutez l'œuf, la farine d'avoine et mélangez le tout.

Faire cuire quelques minutes sur une crêpière individuelle ou dans une poêle. Disposez sur une assiette en ajoutant le chocolat coupé en copeaux.

Collation matin :

- 1 shaker de whey + 1 pomme



Déjeuner :

Tartine de poulet épicé avocat

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet
- ½ avocat (utilisé celui d'hier)
- 1 tranche de jambon de poulet
- Paprika
- Salade verte

Les étapes :

Faites toaster le pain au four durant 5min.

Coupez l'avocat en tranche.

Coupez le jambon de poulet en fines tranches.

Sur une assiette, disposez le pain de mie toasté, ajoutez l'avocat, le jambon de poulet, saupoudrez de paprika et servez avec une petite salade verte.

Collation après-midi :

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Dîner :

Les mini pizzas d'aubergine sans farine !

Ingrédients :

- 1 aubergine
- Coulis de tomate
- Gruyère râpé
- Sel / poivre
- Herbes de Provence
- Mini boules de mozzarella
- 3 tranches de jambon de poulet

Les étapes :

Lavez et coupez l'aubergine en rondelles, placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, assaisonnez avec du sel et du poivre et mettez-les en cuisson au four à 200 degrés durant 15 min.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez sur chaque aubergine 1 cuillère à soupe de coulis de tomate, gruyère râpé, herbes de Provence, 1 bille de mozzarella et des tranches fines de jambon de poulet.

Remettre au four 5 min à 200 degrés et c'est prêt !

Avec une salade c'est parfait.

Bonne dégustation!



Collation du soir :

La daquette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Petits gâteaux à la fraise

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 œuf
- 20g de farine d'avoine
- 20g de noix de coco râpée
- 1 cas de levure
- 5g de stévia
- Quelques fraises fraîches
- 1 cas pépites de chocolat noir

Les étapes :

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf les fraises et les pépites de chocolat.

Dans un moule à gâteau individuel préalablement graissé, mettez la préparation puis ajoutez les fraises coupées et les pépites de chocolat.

Placez au four 15 min à 180°

Avec un thé c'est le petit déjeuner parfait !

Collation matin :

- 1 yaourt à boire protéiné + 1 thé



Déjeuner :

Poulet crispy façon césar

Ingrédients :

- Quelques feuilles de salade iceberg
- 6 tomates cerises
- 20g de parmesan en copeaux
- 1 bol de céréales Cornflakes
- 1 filet de poulet
- Sel, poivre
- 1 cac de paprika
- 1 cac d'ail en poudre
- 1 cac de piment de Cayenne
- 2 œufs
- 50g de fromage blanc 0%
- ½ citron

Les étapes :

Coupez le filet de poulet en lamelles, ajoutez-les dans un bol avec les épices. Mettez les cornflakes dans un bol.

Dans un autre bol, ajoutez les œufs puis battez-les.

Plongez le poulet épicé dans les œufs puis dans les cornflakes de chaque côté. Disposez les sur un papier sulfurisé et enfournez durant 18 min à 200°.

Dans une assiette, disposez la salade, les tomates préalablement coupées, le parmesan et disposez vos filets de poulet.

Pour la sauce : dans un bol ajouter le fromage blanc avec un jus de citron et l'assaisonnement.

C'est healthy et super bon !

Collation après-midi :

- 1 compote + 1 thé



Dîner :

Les aiguillettes de poulet aux champignons

Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 15 ml de Crème fraîche 4%
- 1 barquette de champignons (frais)
- 80g de pâtes complètes (cuites)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les étapes :

Coupez le poulet en fines lamelles ainsi que les champignons préalablement lavés et faites revenir le tout à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive !

Une fois le poulet bien doré et les champignons cuits, ajoutez la crème, sel et poivre laissez mijoter quelques minutes à feu doux en recouvrant la poêle

Prêt en 15 min

Se mange bien chaud, accompagnés de 90g riz ou de pâtes complètes cuites !



Collation du soir :

La daquette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Crêpe choco/banane

Ingrédients :

- 2 œufs
- 100 ml de lait végétal
- 40g de farine d'avoine
- ½ banane
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 cac d'huile de coco

Les étapes :

Dans un saladier, ajoutez les œufs, le lait végétal, la farine d'avoine puis mélangez.

Dans une poêle à crêpes, ajoutez l'huile de coco puis versez-y la préparation.

A mi-cuisson, ajoutez les bananes coupées en rondelles ainsi que la cuillère de beurre de cacahuète puis refermez par-dessus.

Saupoudrez de noix de coco râpée ou de copeaux de chocolat (facultatif) puis dégustez !

Collation matin :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Déjeuner :

Burger healthy sans pain

Ingrédients :

- 1 patate douce
- 1 steak 5%
- 1 tranche d'emmental
- 1 tomate
- Quelques feuilles de salade verte
- 1 oignon rouge

Les étapes :

Enveloppez une patate douce dans du papier alu et enfournez-la au four 30 minutes à 180°.

Pendant ce temps, faire cuire le steak dans une poêle préalablement huilée, puis coupez la tomate en rondelles.

Retirez ensuite la patate douce du four et enlevez le papier alu, pelez la. (C'est un jeu d'enfant avec cette cuisson).

Coupez-la en rondelles de 4 cm environ.

Disposez une rondelle de patate douce sur une assiette ajouter deux tranches de tomates, la salade, le steak haché ainsi que la tranche d'emmental.

Refermez le Burger à l'aide d'une deuxième rondelle de patate douce, l'accompagner d'une salade verte. Dégustez !



Collation après-midi :

Snickers protéinés façon MumFit

Ingrédients :

- Une c.a.s de beurre de cacahuète
- Une c.a.s de sirop 0 CALORIE goût caramel
- 20 g de protéines en poudre WOMEN BEST
- 30 g de poudre d'amandes
- 1 c.a.s de pépites de chocolat noir
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 c.a.s de sucre vanillé
- 2 carrés de chocolat noir Ligne 70%

Les étapes :

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf la fleur de sel et les carrés de chocolat noir.

Sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, ajoutez votre préparation préalablement bien mélangée.

Faire fondre le chocolat noir au micro-onde ou au bain-marie, le versez sur la préparation puis placez au congélateur durant 15 minutes, une fois votre préparation prise ajouter une pincée de fleur de sel et découpez en 6.

En manger 3 à 6.



Dîner :

Bowl fraîcheur

Ingrédients :

- Une poignée de mâche
- 1 œuf
- ½ concombre
- 1 tranche de saumon fumée
- 1 pain bagels complet
- 1 c.a.s d'huile d'olive
- 1 carré frais 0%

Les étapes :

Dans de l'eau frémissante, cuire l'œuf durant 6 minutes puis le décortiquer. Coupez le pain bagels en deux puis le faire toaster au four ou dans un grille-pain. Étalez un carré frais 0% de chaque côté puis les rondelles de concombres. Dans un grand saladier, disposez la mâche, les bagels tartinés et le saumon puis ajoutez un filet d'huile d'olive. Dégustez !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Jour libre !
Manges ce qui te fais plaisir !



CETTE SEMAINE DIS-TOI BIEN :

Si tu as une opportunité de faire un changement dans ta vie, il faut la saisir !

Le changement et l'inconnu ont tendance à nous faire peur alors que dans la plupart du temps c'est bénéfique pour nous, alors FORCÉMENT nous avons qu'une seule vie !

Workout Planner

Date:

Mes objectifs de la semaine:

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Liste de course :

Pain de mie complet	Skyr aux fruits
Whey women's best	Pavé de saumon
Beurre de cacahuète	Citron
Banane	Riz
Chocolat noir ligne	ciboulette
Farine complète	Fraise
Flocon d'avoine	Moutarde à l'ancienne
Compotes pomme sans sucre ajoutés	Salade
Fromage blanc 0%	Orange à jus
Oeufs	Filet de poulet
Levure	Farine
Framboise surgelé	Haricots verts frais
Galette de blé complet	Mayonnaise allégé
Avocat	Romarin
Salade	Pomme de terre grenaille
Chèvre allégé	Poudre d'amande
Jambon de poulet	Yaourt soja
1 pièce de rumsteck	Feuilles de brick
Tomate	Thon
Courgette	Concombre
Aubergine	Échalote
Oignon	Carré frais
Huile d'olive	Ciboulette
2 poireaux	Pain egg muffin
2 Pate feuilleté sans gluten	Bacon allégé
Soja cuisine	Roquette
Pesto	Saumon fumé
Paprika	Oignon rouge
Sucrine	Féta
Viande des grisson	Pousses de soja
Roquefort	Radis
Compté	Sésame
Noix	Vinaigre
Figue sèche	Poivrons
Vinaigre balsamic	

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Tartine banane peanuts butter

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet
- 1 cas de beurre de cacahuète
- ½ banane
- 1 carré de chocolat noir ligne

Les étapes :

Passez votre de pain de mie au four durant 5min.

Étalez le beurre de cacahuète et la banane coupée en rondelles.

Faites des copeaux de chocolat par-dessus.

C'est déjà prêt ! Avec un thé c'est le petit déjeuner idéal !



Collation matin :

1 muffin aux fruits + 1 thé

Ingrédients :

- 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 framboises

Les étapes :

Dans un saladier, écrasez la banane et ajoutez tous les ingrédients, mélangez le tout et disposez la préparation dans des moules à muffins.

Placez au four 35 min à 180°.



Déjeuner :

Wraps chèvre healthy

Ingrédients :

- 1 galette de blé complet
- ½ avocat
- Quelques feuilles de salade
- 1 cas de fromage blanc 0%
- 4 tranches de chèvre allégé
- Sel, poivre
- 1 cas d'herbes de Provence
- 1 tranche de jambon de poulet

Les étapes :

Coupez l'avocat en lamelles.

Dans un ramequin ajoutez le fromage blanc, les herbes de Provinces, le sel et le poivre puis mélangez le tout.

Disposez cette préparation sur le fond de votre galette.

Ajoutez la tranche de jambon, l'avocat, le chèvre et la salade.

Vous pouvez le déguster froid ou le placer au grill durant quelques minutes.

Collation après-midi :

- 1 shaker de whey + ½ banane (celle de ce matin)



Dîner :

Tian de légumes et rumsteck

Ingrédients :

- 1 rumsteck
- 1 tomate
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 cas d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

Les étapes :

Sur une planche, coupez en rondelles la courgette, l'aubergine, l'oignon et la tomate.

Ajoutez tous les légumes dans un plat à gratin et versez l'huile d'olive.

Placez vos légumes au four à 180° durant 20min.

Une fois la cuisson des légumes terminée, sur une poêle préalablement graissée, faites cuire la viande à la cuisson désirée.

Disposez le tout sur une assiette et c'est prêt à déguster !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Porridge banane/choco

Ingrédients :

- 1 banane
- 50g de farine d'avoine
- 1 cas de whey cookies
- 1 cac de levure
- 1 carré de chocolat noir
- 120 ml de lait
- 1 cac de beurre de cacahuète

Les étapes :

Dans un bol, écrasez la moitié de la banane puis conservez le reste.

Ajoutez la farine d'avoine, la whey, la levure, le lait puis remuer.

Insérez le carré de chocolat et déposez sur le dessus l'autre moitié de la banane coupée en rondelles.

Mettre au four 15 min à 180°

Une fois la cuisson terminée, ajoutez la cuillère de beurre de cacahuète et c'est prêt !

Collation matin :

- 1 compote + 1 thé



Déjeuner :

La quiche poireaux chèvre

Ingrédients :

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

Les étapes :

Préchauffez ton four à 180 degrés

Coupez les poireaux et les cuire une quinzaine de minutes dans l'eau frémissante une fois la cuisson terminée, égouttez-les.

Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez la crème et assaisonnez !

Ajoutez les poireaux à la préparation

Étalez la pâte sur une tourtière et piquez la à l'aide d'une fourchette

Une fois la garniture ajoutée, disposez les tranches de chèvre

Placez au four 30 min à 180 degrés.

A servir avec une salade !



Collation après-midi :

2 cookies sablés + 1 thé

Ingrédients :

- 1 tasse de farine d'avoine
- 1/2 tasse de whey womens best
- 1 cac de levure
- 1/2 tasse de syrup 0 sucre women's best
- 1 cas d'huile de coco
- 1/3 de tasse de lait végétal
- 1 cas de cacao amer
- 1 carré de chocolat noir

Les étapes :

Faites fondre l'huile de coco puis dans un bol mélangez tous les ingrédients. Avec une cuillère à soupe, formez des boules sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et placez en cuisson durant 16min à 180° Conservez le reste des cookies pour la collation de demain.

Prendre 2 cookies réalisés hier.



Dîner :

Pain perdu salé

Ingrédients :

- 1 tranche de pain de mie complet
- 2 œufs
- 40 ml de lait
- Sel, poivre
- 1 cac de paprika
- 1 cac de pesto

Les étapes :

Dans un saladier, ajoutez un œuf, le lait, sel, paprika et poivre puis mélangez. Trempez la tranche de pain de mie des deux côtés et réservez.

Dans une poêle anti adhésive ajoutez le pesto ainsi qu'un œuf par-dessus laissez cuire quelques minutes.

Dans une autre poêle, toastez la préparation avec le pain complet à feu doux durant 2/3 minutes.

Sur une assiette, disposez le pain complet toasté et la préparation au pesto par-dessus.

Avec une petite salade c'est le dîner parfait !



Collation du soir :

La danette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Milk Shake énergie boost

Ingrédients :

- 100 ml de lait végétal
- ½ banane
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 20g de whey womensbest
- 1 carré de chocolat noir

Les étapes :

Dans un mixer, placez tous les ingrédients sauf le chocolat noir puis mixez.

Dans un mug à Milk Shake ajouter la préparation, disposez les copeaux de chocolat noir fait avec l'aide d'un ciseau.

Collation matin :

- Prendre 2 cookies réalisés hier et 1 thé.



Déjeuner :

Salade fromagère

Ingrédients :

- 1 salade sucrine
- 2 tranches de viande des grisons
- 1 lamelle de roquefort
- 1 lamelle de comté
- 1 œuf
- 1 cas de cerveau de noix
- 2 figues sèches
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cac de vinaigre balsamique

Collation après-midi :

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Dîner :

Pavé de saumon et poêlée de légumes

Ingrédients :

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

Les étapes :

Préchauffez ton four à 180 degrés

Coupez les légumes en petits dés

Sur une feuille d'aluminium disposez le saumon et ajoutez les légumes
autour placez une rondelle de citron puis assaisonnez en ajoutant une cuillère
d'huile d'olive

Enveloppez la préparation dans du papier aluminium et mettez au four
30 min à 180 °

Faites cuire le riz durant ce temps



Collation du soir :

La danette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Verrine fraîcheur

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 70 g de fraises
- 10g de whey womens best
- 1 carré de chocolat noir

Les étapes :

Dans un bol, mélangez intensément le fromage blanc et la whey.

Dans une verrine, disposez quelques fraises coupées en lamelles sur le fond et conservez le reste.

Ajoutez le fromage blanc tout en conservant 1 cas, puis remettre une couche de fraises et terminez avec la cuillère de fromage blanc.

Faites fondre le chocolat noir et l'ajouter sur la verrine.

Placer au frigo durant 15min, vous pouvez également faire cette préparation la veille pour le lendemain.

C'est un régal !

Collation matin :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Déjeuner :

Club sandwich anti-gaspi

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet
- 1 tranche de roquefort
- 1 tranche de comté
- 2 figes sèches
- 2 tranches de viande des grisons
- 1 cas de cerveaux de noix
- Une poignée de roquette

Les étapes :

Étalez une tranche de pain de mie sur une assiette, disposez-y la roquette, le roquefort, le grison, le comté, les noix, les figes puis refermez avec l'autre tranche de pain de mie.

Passez au grill durant 5min.

Collation après-midi :

- 1 shaker de whey + ½ banane



Dîner :

Mini tartellettes tomate à l'ancienne

Ingrédients :

- 1 belle tomate
- 1 pâte feuilletée sans gluten
- 2 cas de moutarde à l'ancienne
- Comté râpé
- Sel, poivre, herbe de Provence
- Jambon de poulet
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

Sur une planche, découpez la tomate en mini rondelles ainsi que le jambon en fines lamelles.

Disposez la pâte feuilletée dans les moules individuels et piquer la.

Disposez à l'intérieur un fond de moutarde, les tomates, le jambon, salez, poivrez puis râpez sur le dessus du comté et parsemez d'herbes de Provence.

Mettre à cuire au four 20 min à 180°.

A dégustez avec une salade, c'est rapide et complet !



Collation du soir :

La danette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Petit déjeuner salé

Ingrédients :

- 1 orange à jus
- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 œuf
- 1 tranche de jambon de poulet
- 1 cas de soja cuisine

Les étapes :

Mettre au four durant 5min les tranches de pain.

Durant ce temps dans un bol, mélangez l'œuf, le soja cuisine et faites-le cuire à la casserole sur un feu doux sans arrêter de remuer afin d'obtenir des œufs brouillés.

Pressez l'orange.

Sur une assiette, disposez le pain de mie, les œufs et les tranches de jambon !

Un vrai plein d'énergie !

Collation matin :

- 1 shaker de whey + 1 pomme



Déjeuner :

Poulet pané romarin et sa salade

Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 1 verre de chapelure
- 1 brin de romarin
- Ail en poudre
- 100g de pommes de terre nouvelles ou grenailles
- 1 jus de citron
- 1 œuf
- 1 verre de farine complète
- 100g d'haricots verts frais
- 30g mayonnaise allégée
- 1 c.a.c d'ail en poudre

Les étapes :

Dans 3 bols différents, ajoutez de la farine, l'ail en poudre, 1 œuf, la chapelure et le romarin.

Trempez votre poulet dans la farine, l'œuf puis la chapelure.

Mettez le poulet à cuire sur une poêle huilée durant quelques minutes.

Dans une casserole, faites cuire les pommes de terre avec les haricots verts durant 15 minutes.

Une fois la cuisson terminée, passez-les sous l'eau froide, égouttez et les placez dans un saladier avec une cuillère à soupe de mayonnaise allégée.

Disposez dans une assiette, la salade et le poulet que vous pouvez assaisonner avec un jus de citron.



Collation après-midi :

Moelleux aux amandes

Ingrédients :

- 40g de farine d'avoine
- 10g poudre d'amandes
- 1 compote de pomme
- 1 yaourt au soja nature
- 50ml de lait végétal
- 1 cac de levure
- 20g de pépites de chocolat

Les étapes :

Dans un bol, ajoutez tous les ingrédients, mélangez pour obtenir une pâte homogène.

Graissez un moule à cake avec de l'huile de coco et versez votre préparation à l'intérieur.

Cuire au four durant 10 minutes à 180°.



Dîner :

Brick au thon healthy

Ingrédients :

- 2 Feuilles de brick
- 1 boîte de thon
- 2 carrés frais 0 %
- Ciboulette
- ½ concombre
- 1 tomate
- 1 échalotte

Les étapes :

Dans un bol, mettez la boîte de thon, les deux carrés frais puis assaisonnez avec une pincée de sel et la ciboulette.

Étalez la feuille de brick et coupez-les en deux.

Pour chaque demi-feuille, procédez de la manière suivante : rabattez l'arrondi vers le haut de manière à former un rectangle.

Placez une grosse cuillère à soupe de votre mélange au thon dans un coin du rectangle, ramenez l'autre coin de la feuille sur la farce de manière à former un triangle, repliez ce premier triangle sur lui-même et répéter l'opération jusqu'au bout de la feuille de brick.

(Vous pouvez regarder sur Internet comment « plier des feuilles de brick en triangle »

Faites de même avec la deuxième feuille de brick.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir chaque briques 5 minutes par côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Couper le concombre et la tomate en tranches, coupez l'échalote en petits dés, et les ajouter dans un saladier avec une cuillère à café d'huile d'olive, poivrez, salez et dégustez.



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Brunch healthy

Ingrédients :

- 1 egg muffins complet
- ½ avocat
- 2 tranches de bacon allégé
- 1 œuf
- 2 oranges à jus
- 1 poignée de salade
- Basilic

Les étapes :

Coupez un Egg muffin en deux et le toaster.

Coupez l'avocat en tranches.

Réalisez un œuf brouillé.

Dans une poêle, grillez les deux tranches de bacon.

Dans une assiette, disposez le bas de l'Egg muffin puis y mettre l'avocat tranché, l'œuf brouillé, les feuilles de basilic, les deux tranches de bacon puis refermez.

Coupez les deux oranges et réalisez un verre de jus.

Accompagner l'Egg muffin d'une petite salade verte puis dégustez tout en sirotant votre petit jus.

Collation matin :

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Déjeuner :

Salade composée au saumon fumé

Ingrédients :

- Salade roquette
- Saumon fumé
- ½ citron
- ½ Oignon rouge
- Dés de fêta
- 100 g de pousses de soja
- 60g de radis

Pour la sauce :

- 1 c.a.c de sésame
- 1 c.a.s de fromage blanc 0%
- Aneth
- 1 c.a.c de vinaigre de vin blanc (ou de cidre)

Les étapes :

Pour réaliser la sauce, dans un petit bol ajoutez la cuillère à soupe de fromage blanc, la cuillère à café de vinaigre, le sésame et l'aneth, ½ jus de citron, salez et poivrez légèrement puis mélangez.

Émincez l'oignon rouge.

Dans un grand saladier ajoutez la salade, les pousses de soja, les radis coupés en deux, les dés de fêta ainsi que l'oignon rouge.

Disposez le saumon fumé sur la salade, ajoutez la sauce puis dégustez.

Collation après-midi :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Diner :

Poivrons farcis au poulet

Ingrédients :

- 3 poivrons rouges
- 2 œufs
- 1 tranche de jambon de poulet
- Ciboulette
- Un carré frais 0%

Les étapes :

Coupez en dés le poivron, la tranche de jambon de poulet puis les ajouter dans un bol avec le carré frais, un peu de ciboulette, assaisonnez et mélangez pour obtenir une farce.

Pour les deux autres poivrons coupez les chapeaux puis les vider.

Ajoutez la farce dans les deux poivrons, y déposer un œuf entier sur chacun.

Mettez délicatement le chapeau sur l'œuf et enfournez 25 minutes à 180°



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Jour libre !
Manges ce qui te fais plaisir !



CETTE SEMAINE DIS-TOI BIEN :

Ne te retiens jamais de faire quelque chose que tu as envie de faire par peur du regard des autres.

Vis comme tu le souhaites !

Workout Planner

Date:

Mes objectifs de la semaine:

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Liste de course :

Farine d'avoine	Sirup 0 calories women's best
Oeufs	Café
Yaourt grec	Yaourt grec
Fraises	Alpro vanille
Pépites de chocolat noir	Mélanges de fruits secs
Huile de coco	Beurre de cacahuète
Fromage blanc 0%	Avocat
2 mini pain complet	Mozza
Pain de mie complet	Basilic
Viande haché 5%	Skyr fruits
Salade	Pavé de saumon
Oignon	Riz
Tomate	Jambon de poulet
Gruyère râpé	Emmental
Carotte	pâtes complètes
Courgette	Thon au naturel
Ail en poudre	Coulis de tomate
Coulis de tomate	Haricots rouges
Lait végétal	Weetabix
Fit pro whey women's best	Soja cuisine
Galette de blé complet	Saumon fumé
Farine de blé	Pâte feuilletée sans gluten
Saumon fumé	Aubergine
Salade	Patate douce
Cacao amer	Galette de blé noir

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Crêpes healthy

Ingrédients :

- 40 g de farine d'avoine
- 2 blancs d'œuf
- 100 ml d'eau
- 60g de yaourt grec
- 4/5 fraises
- 1 cas de pépites de chocolat noir
- 1 cac d'huile de coco

Les étapes :

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf les fraises et les pépites de chocolat noir jusqu'à obtenir un mélange sans grumeaux.

Sur une poêle bien chaude faire cuire les crêpes.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez les toppings, les fraises découpées et le chocolat.

Collation matin :

- 1 fromage blanc 0% + 1 thé



Déjeuner :

Tartine de bœuf et chesny

Ingrédients :

- 2 mini-pains complets
- 80g de viande hachée
- 1 poignée de salade
- 1 oignon
- 1 tomate
- 2 cas de gruyère râpé
- 1 carotte
- 1 courgette
- Ail en poudre
- ½ briquette de coulis de tomate

Les étapes :

Coupez finement l'oignon, la courgette, la tomate et la carotte.

Dans une poêle bien chaude, ajoutez la viande hachée et le mélange de légumes puis arrosez avec le coulis de tomate puis laissez cuire 10/15 min.

Coupez vos mini-pains en deux, disposez la préparation et recouvrez de gruyère.

Passez au four durant 5min pour faire fondre le fromage.

A déguster avec une petite salade.

Collation après-midi :

Milkshake

Ingrédients :

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

Les étapes :

Dans un blender, placez les fraises et la whey, ajoutez le lait et mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse.

Prêt en 5 min



Dîner :

Wrap saumon

Ingrédients :

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

Les étapes :

Sur ta galette, étalez le fromage blanc, assaisonnez avec du sel et du poivre puis placez quelques feuilles de salade sur le fond et ajoutez le saumon, enrroulez le wrap et dégustez chaud ou froid !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Tiramisu healthy

Ingrédients :

- 30g de flocons d'avoine
- 1 cas de cacao amer
- 1 cas de syrup 0 sucre women's best
- 40 ml de café
- 1 cas de lait végétal
- 1 cas de yaourt grec
- 3 cas de alpro vanille

Les étapes :

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le cacao, le syrup, le café, le lait et la cuillère à soupe de yaourt grec puis placez toute la nuit au frigo.

Le lendemain, ajoutez votre préparation dans une verrine, recouvrez de 3 cas d'alpro vanille puis saupoudrez de cacao !

Un régal !



Collation matin :

Snickers protéinés au yaourt + 1 thé

Ingrédients :

- (Pour les mesures, utilisez 1 scoop de whey)
- 4 scoops de yaourt grec
 - 1/2 scoop de whey womens best
 - 1 cas de beurre de cacahuète
 - 2 cas de mélange de fruits secs
 - 1 cac de pépites de chocolat noir

Les étapes :

Dans un bol, mélangez le yaourt et la protéine jusqu'à obtention d'un mélange lisse puis étalez sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Ajoutez ensuite les toppings, les fruits secs, les pépites de chocolat, et le beurre de cacahuète.

Placez cette préparation 2 heures au congélateur puis découpez vos barres.

Très pratique et méga bon !

Si il t'en reste, garde les pour le jour 4 de cette semaine.



Déjeuner :

Avocat toast rapide !

Ingrédients :

- ½ avocat
- 1 cas de yaourt grec
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cac d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence
- 1 œuf
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

Placez la tranche de pain de mie au four durant 5min à 180° afin de la toaster.
Dans un bol, écrasez le ½ avocat bien mûr à l'aide d'une fourchette, ajoutez ensuite le yaourt grec, le sel, le poivre, les herbes puis mélangez et réservez.
Dans une poêle anti - adhésive faire cuire l'œuf.
Sur une assiette, disposez la tranche de pain mie toastée, la préparation à l'avocat, un filet d'huile d'olive puis l'œuf.
Vous pouvez l'accompagner d'une salade.

Collation après-midi :

- 1 compote + 1 thé



Dîner :

Quiche tomate mozza sans pâte

Ingrédients :

- 2 tomates
- ½ sachet de levure
- ½ mozza
- 100g de farine complète
- 3 œufs
- 500ml de lait végétal
- Sel, poivre, basilic

Les étapes :

Dans un premier temps, coupez les tomates et la mozza en dés puis réservez.

Dans un saladier, ajoutez la farine, la levure, les œufs, le lait, le sel, le poivre et le basilic.

Ajoutez la mozza et les tomates à votre préparation puis mélangez.

Placez dans un plat et laissez cuire 55min à 180°.



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Mini cakes choco healthy

Ingrédients :

- 140g de farine d'avoine
- 3 œufs
- 150g de fromage blanc 0%
- 120 ml de lait végétal
- 20g de stévia
- 1 cac de levure chimique
- 2 cas de pépites de chocolat

Les étapes :

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Ajoutez cette préparation dans un moule à cake et placez au four 15 min à 180°.

1 portion = 2 mini ou tranches de cake

Il va t'en rester pour la collation de l'après-midi.

Collation matin :

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Déjeuner :

Paré de saumon et poêlée de légumes

Ingrédients :

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

Les étapes :

Préchauffez le four à 180 degrés.

Coupez les légumes en petits dés.

Sur une feuille d'aluminium, disposez le saumon et ajoutez les légumes autour.

Mettez une rondelle de citron puis assaisonnez en ajoutant une cuillère d'huile d'olive.

Enveloppez la préparation dans du papier aluminium et mettez au four 30 min à 180°

Faire cuire ton riz durant ce temps

Recette rapide et Healthy !

Collation après-midi :

- Prendre 1 à 2 mini cakes du matin et 1 thé



Dîner :

Pancakes jambon

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 50g de farine complète
- Sel, poivre, herbes de Provence
- 1 cac de levure
- 40g de fromage blanc 0%
- 30 ml de lait
- 1 œuf

Pour la garniture :

- 1 tranche de jambon de poulet
- 1 tranche d'emmental

Les étapes :

Dans un premier temps, préparez la pâte à pancakes en ajoutant la farine, le sel, le poivre, les herbes de Provence, la levure, fromage blanc, le lait et l'œuf.

Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Sur une poêle bien chaude et préalablement huilée, ajoutez la moitié de la pâte puis disposez votre garniture et recouvrez avec le reste de pâte à pancakes.

Laissez cuire quelques minutes puis dégustez !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Choco crème healthy (à préparer la veille)

Ingrédients :

- 10g de cacao amer
- 1 cas de stévia
- 15g de farine de blé
- 200ml de lait végétal

Les étapes :

Mélangez tous les ingrédients sauf le lait puis passez une minute au micro-onde. Sortez votre préparation du micro-onde et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse, petit à petit ajoutez le lait.

Placez cette préparation quatre heures au frigo.

Un délice !



Collation matin :

2 Snickers protéinées au yaourt + 1 thé

Ingrédients :

- (Pour les mesures, utilisez 1 scoop de whey)
- 4 scoops de yaourt grec
 - 1/2 scoop de whey womens best
 - 1 cas de beurre de cacahuète
 - 2 cas de mélange de fruits secs
 - 1 cac de pépites de chocolat noir

Les étapes :

Dans un bol, mélangez le yaourt et la protéine jusqu'à obtention d'un mélange lisse puis étalez sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Ajoutez ensuite les toppings, les fruits secs, les pépites de chocolat, et le beurre de cacahuète.

Placez cette préparation 2 heures au congélateur puis découpez vos barres.

Très pratique et méga bon !



Déjeuner :

Pâtes au thon (Quantités recette pour 1 pers)

Ingrédients :

- 90g de pâtes complètes CUITES
- 10 cl de coulis de tomate
- ½ boîte de thon au naturel
- Sel, poivre
- 1 oignon

Les étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, faites cuire les pâtes durant 12 minutes puis égouttez.

Émincez l'oignon.

Dans un bol, émiettez le thon, ajoutez le coulis de tomates, le sel et le poivre. Sur une poêle préalablement huilée, ajoutez les l'oignon, la préparation au thon et les pâtes pour qu'elles s'imprègnent de la sauce.

Collation après-midi :

- 1 shaker de whey + 1 thé



Dîner :

Assiette chili

Ingrédients :

- Coulis de tomate
- 100g d'haricots rouges
- 100g de viande hachée 5%
- Oignon
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

Émincez l'oignon, puis placez le dans une poêle avec un fond d'huile d'olive, une fois qu'il est doré, ajoutez la viande hachée et laissez revenir quelques minutes.

Ajoutez le coulis et les haricots rouges puis assaisonnez.

Laissez mijoter une dizaine de minutes et dégustez avec une salade.



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Bowlcake

Ingrédients :

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

Topping :

- Pâte à tartiner Women's Best ou beurre de cacahuète ou fruits

Les étapes :

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients et placez au four micro-onde
Durant 1 min à 2 min puis ajoutez les toppings de ton choix.

Si vous n'avez pas de whey ajoutez 1 œuf supplémentaire cela reste beaucoup moins bon gustativement...



Collation matin :

Weetabix choco

Ingrédients :

- 1 weetabix
- 20 g de whey
- 50ml de lait végétal

Les étapes :

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients et c'est déjà prêt à déguster !



Déjeuner :

Tarte saumon poireaux (1 portion = 1/4 de tarte)

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

Les étapes :

Préchauffez le four à 180 degrés.

Coupez les poireaux et les faire cuire une quinzaine de minutes dans l'eau frémissante, une fois la cuisson terminée, égouttez les.

Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez la crème puis assaisonnez !

Ajoutez les poireaux à la préparation.

Étalez la pâte sur une tourtière et piquez là à l'aide d'une fourchette.

Une fois la garniture ajoutée, disposez les tranches de saumon.

Placez au four 30 min à 180 degrés

Accompagnez d'une salade et c'est parfait !

Collation après-midi :

- 90g de fromage blanc 0% + 1 thé



Dîner :

Gâteau roulé aux courgettes

Ingrédients :

- 2 belles courgettes
- 3 œufs
- 70g de farine complète
- 2 cas de soja cuisine
- 2 carrés frais 0%
- Sel, poivre, herbes de Provence, ail en poudre
- 100g de fromage blanc 0%
- Huile d'olive
- ½ citron
- 4 tranches de saumon fumé

Les étapes :

Dans un saladier, râpez les courgettes, cassez 3 œufs, ajoutez la farine complète, le soja cuisine, assaisonnez avec du sel, poivre, ail en poudre et mélangez bien le tout.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, versez la préparation en formant un gros rectangle et placez au four 30 min à 180 degrés.

Pendant ce temps, dans un saladier, ajoutez le fromage blanc, les carrés frais, 1 cac d'huile d'olive, le jus de citron et les herbes de Provence mélangez le tout.

Une fois la préparation au courgette cuite, sortez-la du four et étalez la deuxième préparation sur le dessus en ajoutant les tranches de saumon, enrroulez comme un gâteau roulé et réservez au frais pendant 1H00.

Bonne dégustation !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Gâteau fondant express protéiné

Ingrédients :

- 40g de farine d'avoine
- 10g de protéine en poudre
- 60g de fromage blanc 0%
- 1 cac de levure chimique
- 1 banane
- 1 cas de beurre de cacahuète

Les étapes :

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf le beurre de cacahuète jusqu'à obtention un mélange homogène.

Séparez la pâte en deux parties et placez la première partie dans un moule, ajoutez la cuillère à soupe de beurre de cacahuète et recouvrez avec le reste de la préparation.

Placez en cuisson au micro-onde durant 2 min et c'est prêt !

Bonne dégustation !

Collation matin :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Déjeuner :

Poulet aux herbes et ses légumes

Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 1 patate douce
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 cas d'huile d'olive

Les étapes :

Sur une planche, découpez tous les légumes, la patate douce en petits morceaux ainsi que le poulet.

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez les légumes, la patate douce et le poulet.

Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et parsemez d'herbes de Provence. Mettre au four 30 min à 180°

Et c'est prêt !



Collation après-midi :

Brownies cookies

Ingrédients :

Pour la pâte à brownies

- 2 œufs
- 50g de farine d'avoine
- 70g de chocolat noir ligne
- 90g de compote de pomme
- ½ sachet de levure
- 1 poignée de pépites de chocolat noir

Pour la pâte à cookies :

- 15g de pépites de chocolat noir
- 1 œuf
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 50g de farine d'avoine
- 1 cas de levure chimique

Les étapes :

Dans un premier temps, préparez la pâte version brownies pour cela :

Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez la compote, la farine d'avoine et les 100g de chocolat noir préalablement fondu puis mélangez le tout.

Ajoutez cette préparation dans des moules individuels préalablement graissés.

Dans un deuxième temps préparez la pâte à cookies, pour cela :

Dans un saladier ajoutez 1 œuf, la farine d'avoine, la levure, le beurre de cacahuète et les pépites de chocolat et mélangez jusqu'à former une boule que vous séparez ensuite en 6 cookies.

Placez ensuite les cookies au-dessus des brownies et mettez au four à 180 degrés pendant 20min !

Bonne dégustation!



Dîner :

Galette de blé noir

Ingrédients :

- 1 galette de blé noir
- 1 œuf
- 1cas de soja cuisine
- 1 poignée de salade
- 1 tranche de jambon de poulet
- Gruyère râpé allégé

Les étapes :

Sur une poêle préalablement graissée, mettez la galette de blé noir, le soja cuisine, la tranche de jambon, l'œuf et le gruyère râpé.

Laissez cuire quelques minutes à feu doux.

Une fois la cuisson terminée, placez délicatement votre galette sur une assiette et disposez la salade comme accompagnement.



Collation du soir :

La dauphinoise

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Jour libre !
Manges ce qui te fais plaisir !



CETTE SEMAINE DIS-TOI BIEN :

Qu'il faut que tu cesses d'être trop gentil, ne te sens pas coupable de ne pas accepter tout ce que l'on te demande.

Tu as pris la mauvaise habitude de croire qu'il faut dire oui à tout pour être apprécié des autres.

Sois toi-même au lieu d'être gentil !

Workout Planner

Date:

Mes objectifs de la semaine:

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Liste de course :

Banane	Pain de mie complet
Oeufs	Julienne de légume surgeler
Farine d'avoine	Romarin
Beurre de cacahuète	Fraise
Pate à tartiner moments best	Farine complète
Whey women's best	Saumon fumé
Fruit au choix	St moret allégé
Filet de poulet	Citron
Champignon de paris	Ciboulette fraiche
Crème fraiche 4%	Petit pois
Pâtes complètes	Oignons
Compote	Thon au naturel
Viande haché 5%	Soja cuisine
Gruyère allégé	Flocon d'avoine
Poivron	Curry
Galette de blé complet	Curcuma
Fromage blanc 0%	Compote
Chocolat noir ligne	Fromage de chèvre
Amande décortiqué	Pousse d'épinards
Carottes	Aneth
Pois chiches	Courgette
maïs	Coulis de tomate
Citron	Gruyère allégé
Avocat	Pilons de poulet
Lait végétal	Patates douces
Huile de coco	Courgettes
Sucre de coco	Échalote
Poudre d'amande	Jambon de poulet
Levure	

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Gaufre healthy

Ingrédients :

- 1 banane
- 2 œufs entiers
- 1 blanc d'œuf
- 40g de farine d'avoine
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 cas de pâte à tartiner women's best

Les étapes :

Dans un saladier, écrasez une banane bien mûre.

Ajoutez-y les œufs, la farine d'avoine puis mélangez.

Placez cette préparation dans un gaufrier durant quelques minutes.

Une fois la cuisson de vos gaufres terminée, ajoutez sur le dessus une cuillère à soupe de beurre de cacahuète et une cuillère à soupe de pâte à tartiner pour le côté gourmand !

Collation matin :

- 1 shaker de whey + 1 fruit



Déjeuner :

Les 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%
- 80g de pâtes complètes (cuites)

Les étapes :

Coupez le poulet en fines lamelles ainsi que les champignons préalablement lavés et faites revenir à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive !

Une fois le poulet bien doré et les champignons cuits, ajoutez la crème 4 % sel et poivre laissez mijoter quelques minutes à feu doux en recouvrant la poêle

Prêt en 15 min

Se mange bien chaud accompagné de 90g de pâtes complètes cuites !

Collation après-midi :

- 1 compote sans sucre ajouté + 1 thé



Dîner :

Fajitas healthy

Ingrédients :

- 1 galette de blé complet
- 90g de viande hachée 5%
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cas de gruyère allégé
- 1 cas de crème fraîche 4%
- 1 poivron

Les étapes :

Coupez finement le poivron.

Dans une poêle préalablement huilée, faites cuire la viande hachée et les poivrons.

Sur votre galette de blé complet, disposez la crème fraîche, votre préparation de viande et de poivrons, le gruyère allégé pour finir.

C'est prêt à déguster !



Collation du soir :

La daquette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

L'omelette sucrée

Ingrédients :

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- ½ banane
- 1 carré de chocolat noir ligne poulain

Les étapes :

Dans bol, cassez un œuf puis uniquement un blanc.

Mélangez le tout à la fourchette et placez-les sur une poêle anti adhésive préalablement chauffée. Ajoutez maintenant la demi banane coupée en rondelles et le chocolat coupé en copeaux à l'aide d'un couteau.

Disposez-la sur une assiette et c'est prêt à déguster.

Collation matin :

- 1 banane + 15g d'amandes



Déjeuner :

Lunch box

Ingrédients :

- 90 g de riz cuit
- ½ avocat
- 4 cas de pois chiches
- 1 carotte
- 1 cas de maïs
- 1 filet de poulet
- ½ citron

Les étapes :

Dans une poêle préalablement huilée faites revenir votre filet de poulet, une fois cuit réservez-le sur le côté.

Râpez la carotte.

Dans un Tupperware, ajoutez l'avocat, les pois chiches, le maïs, les carottes ainsi que le poulet.

Assaisonnez avec un jus de citron et la lunch box est prête !



Collation après-midi :

2 Granolas façon mumbit + 1 thé

Ingrédients :

- 125 g de farine d'avoine
- 10 cl de lait végétal
- 50 g d'huile de coco
- 40g de sucre coco
- 40 g de poudre d'amandes
- Un demi sachet de levure
- 1 carré de chocolat noir

Les étapes :

Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs.

Ajoutez tout en remuant huile et le lait.

Formez une grosse boule et avec l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez-la.

Filmez cette préparation et placez la au frigo durant deux heures.

Une fois votre préparation refroidie, laissez-la quelques minutes à température ambiante et formez avec l'aide d'un verre des petits ronds que vous placez ensuite au four durant 15 minutes à 180°

Au micro-onde faites fondre le chocolat noir.

Une fois la cuisson de vos biscuits terminée, avec l'aide d'un pinceau à pâtisserie recouvrez les de chocolat noir.

Conservation : 1 semaine, bien filmés.



Dîner :

Tartine de légumes

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet
- 200g de julienne de légumes surgelés
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 brin de romarin
- 1 œuf

Les étapes :

Durant quelques minutes passez votre tranche de pain de mie complet au four à 180°.

Dans une poêle bien chaude, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, le romarin et la julienne de légumes.

Faire l'œuf au plat.

Une fois le pain toasté, disposez-le sur une assiette, arrosez d'huile d'olive, déposez la julienne et l'œuf.

C'est rapide, super bon et diététique !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Crêpes express

Ingrédients :

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 30g de farine d'avoine
- 100 ml d'eau
- 1 cas de pâte à tartiner
- Quelques fraises (facultatif)

Les étapes :

Dans un saladier, ajoutez les œufs, la farine, l'eau et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Sur une poêle préalablement huilée, versez votre préparation et laissez cuire quelques minutes de chaque côté.

Une fois votre crêpe cuite disposez la sur une assiette avec la pâte à tartiner et les fruits.

Collation matin :

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Déjeuner :

Croque gourmand healthy

Ingrédients :

- 2 œufs
- 125g de farine complète
- 150ml de lait
- 2 cac de levure
- 1 tranche de saumon
- Salade
- St moret allégé

Les étapes :

Dans un saladier, séparez les jaunes des blancs et montez les blancs en neige. Dans un autre saladier, mélangez le lait, la levure et la farine, ajoutez ensuite les blancs délicatement. Placez la préparation dans une poêle à pancakes préalablement graissée et laissez-les cuire.

Une fois la cuisson terminée, disposez un pancake dans une assiette que vous recouvrez de saint moret puis ajoutez le saumon et la salade, terminez enfin par disposer un second pancake.

Accompagne cette assiette d'une petite salade !

C'est rapide sain et efficace...

Collation après-midi :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Dîner :

Brochette de poulet au citron

Ingrédients :

- 90g de riz (cuit)
- Piques à brochette
- 1 filet de poulet de poulet
- Herbes de Provence
- Thym
- 2 citrons

Les étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, faites cuire le riz 12 minutes environ puis égouttez-le.

Sur une planche à découper, coupez des morceaux de poulet et réservez-les dans un saladier avec du jus de citron, le thym et les herbes de Provence.

Coupez le citron en quartiers.

Sur un pic à brochette ajoutez le poulet, les quartiers de citron et mettez à cuire au four 20 minutes à 180°.

Sur une assiette, disposez le riz et les brochettes.

Et c'est prêt !



Collation du soir :

La daquette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

3 gaufres healthy

Ingrédients :

- ½ banane
- 1 œuf
- 150g de farine d'avoine ou complète
- 1 cac de levure
- 2 carrés de chocolat noir ligne Poulain
- 150ml d'eau

Les étapes :

Dans un saladier, écrasez la ½ banane, ajoutez l'œuf, la farine d'avoine, la levure, mélangez le tout avec l'eau. Avec un ciseau, coupez des éclats de chocolat noir et mélangez à nouveau.

Placez le tout en cuisson dans un gaufrier et disposez le tout sur une assiette avec quelques fruits frais.

Pour le reste de gaufre restant congelez-les sans aucun souci.

Collation matin :

- 1 shaker de whey + 1 thé



Déjeuner :

Frittata de petits pois (recette familiale)

Ingrédients :

- 6 œufs
- 100g de st moret allégé
- Sel, poivre, ail en poudre
- Ciboulette fraîche
- 500g de petits pois
- 1 oignon
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

Sur une planche à découper, faites des rondelles d'oignons puis réservez.

Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le St Moret, le sel, le poivre, l'ail en poudre, la ciboulette et les petits pois.

Dans un plat à gratin, ajoutez votre préparation et terminez par disposer l'oignon.

Placez au four pendant 12 minutes à 180°.

A servir avec une petite salade.

Collation après-midi :

- 1 compote + 1 thé



Dîner :

Galette de thon au curry (2 par portion)

Ingrédients :

- 1 boîte de thon au naturel
- 30g de farine complète
- 1 œuf
- 2 cas de soja cuisine
- 2 cas de flocons d'avoine
- 1 cac de curry
- 1 cac de curcuma
- Sel
- Poivre
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

Dans un saladier, ajoutez tous les ingrédients et mélangez bien.

Dans une poêle préalablement huilée, disposez la préparation sous forme de galette, laissez cuire 2/3 min de chaque côté et c'est prêt à déguster accompagner d'une petite salade.



Collation du soir :

La daquette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

2 parts de cake viennois healthy

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 compote sans sucre
- 150g de fromage blanc 0%
- 200g de farine d'avoine
- 1 sachet de levure
- 2 carrés de chocolat noir ligne

Les étapes :

Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez la compote, le fromage blanc, la farine et la levure. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène sans grumeaux.

À l'aide d'un ciseau, coupez un carré de chocolat noir et ajoutez-le à la préparation puis mélangez à nouveau.

Versez votre pâte à cake dans un moule et ajoutez sur le dessus le dernier carré de chocolat noir préalablement coupé comme le précédent.

Placez le cake à cuire durant 35 minutes à 180°.

Petite astuce : attendez qu'il refroidisse un petit peu pour le démouler.

En garder pour la collation de l'après-midi.

Collation matin :

- 1 skyr + 1 thé



Déjeuner :

Clafoutis épinards saumon

Ingrédients :

- 5 tranches de fromage de chèvre allégé
- 4 œufs
- 40 cl de lait végétal
- 150g de farine complète
- 3 tranches de saumon fumé
- 1 poignée de feuilles d'épinards
- Sel, poivre, aneth

Les étapes :

Dans un saladier, ajoutez les œufs, le lait, la farine, le sel, le poivre, l'aneth et les feuilles d'épinards

Mélangez le tout et disposez-les dans un plat à gratin en ajoutant en dernier les tranches de chèvre et le saumon fumé.

Placez votre plat au four pendant 35 minutes à 180°.

C'est un régal !

Collation après-midi :

- Prendre 1 tranche de ce matin avec 1 thé.



Dîner :

Lasagne de courgettes sans pâte

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 filet de poulet
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 briquette de coulis de tomate
- 3 cas de soja cuisine
- Ail en poudre
- Sel, poivre
- Gruyère allégé

Les étapes :

À l'aide d'un économe, coupez les courgettes en fines lamelles puis réservez-les sur le côté.

Coupez le poulet en fines tranches.

Dans une poêle préalablement huilée, faites cuire le poulet.

Une fois le poulet bien cuit, ajoutez le coulis de tomates, le soja cuisine, sel, poivre, ail en poudre.

Sur une planche à découper, alignez trois tranches de courgettes et disposez une cuillère à soupe de votre préparation à l'intérieur puis enrôlez-les, disposez-les dans un plat à gratin.

Renouvelez cette action jusqu'à la fin de chacune de vos préparations.

Recouvrez de gruyère Râpée puis enfournez au four 20 minutes à 180°.



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Brownies porridge

Ingrédients :

- 30g de flocons d'avoine
- 10G de whey
- 1 cac de levure chimique
- 1 cas de cacao amer
- 30 g de compote sans sucre
- 30ml de lait

Les étapes :

Dans un bol, ajoutez les flocons d'avoine la whey, La levure, le cacao, la compote et le lait.

Mélangez le tout.

Mettre au four 15 min à 180°

Collation matin :

- 1 fromage blanc 0% + 1 thé



Déjeuner :

Poulet au citron et patate douce

Ingrédients :

- 2 pilons de poulet
- 1 patate douce
- 1 citron
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cac de thym
- Sel et poivre

Les étapes :

Mettez les pilons de poulet dans un plat.

Coupez le citron en deux, avec une des moitiés pressez- en jus, coupez en quartier l'autre moitié du citron.

Dans le plat, ajoutez le jus de citron, les quartiers de citron, le thym, sel et poivre et laissez mariner cette préparation 15min au frigo.

Durant ce temps, rincez la patate douce puis l'envelopper dans du papier alu.

Une fois le poulet mariné, faites cuire au four à 180° durant 40 min en plaçant en même temps la patate douce en papillote.

Disposez sur une assiette et dégustez.

Collation après-midi :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Dîner :

Pancakes de courgettes (1 portion = 2 galettes)

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 œuf
- 50g de farine complète
- 1 échalote
- Sel, poivre
- Ail en poudre
- Herbes de Provence
- 1 tranche de jambon de poulet

Les étapes :

Râpez les courgettes.

Émincez l'échalote.

Dans un saladier, ajoutez l'œuf, la farine, les courgettes, l'échalote et les assaisonnements

Mélangez le tout.

Sur une poêle bien chaude, formez des petites boules avec la moitié de votre préparation, ajoutez du jambon sur chacune d'elle puis recouvrez avec le reste de votre préparation.

Laissez cuire quelques minutes.

A déguster avec une petite salade.



Collation du soir :

La daquette

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Jour libre !
Manges ce qui te fais plaisir !



CETTE SEMAINE DIS-TOI BIEN :

C'est déjà ta dernière semaine dans ce programme !

*Si tu es arrivée jusqu'ici c'est que
tu es une battante !*

*Quand on veut quelque chose dans la vie on fait
tout pour l'obtenir alors ne lâche rien pour ces
derniers jours donne-toi à fond !*

Workout Planner

Date:

Mes objectifs de la semaine:

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Liste de course :

Whey women's best	Champignons
Beurre de cacahuète womens best	Lait de coco 1 briquette
Farine d'avoine	Curry
Oeuf	Épinard frais
Fromage blanc 0%	Philadelphia
Cacao amer	Stévia
Levure	Pommes
Compote	Avoca
Pépité de chocolat noir	Fromage râpée allégé
Skyr	Basilic frais ou en poudre
Salade	Noix
Tomate cerises	Ricotta
Filet de poulet	Vinaigre balsamique
Copeaux de parmesan	Roquette
Noix de cajou	1 rumsteck
Pain de mie complet	Riz
Carré frais 0%	Pesto
Huile d'olive	Courgette
Vinaigre	Ail
Patate douce	Poireaux
Steck 5%	Aneth
Emmental	Cacao amer
Tomate	Lait végétal
Oignon rouge	Skyr nature
Fromage blanc	Pois chiches
Chocolat ligne noir	Maïs
Fraise surgeler	Tagliatelle
Jambon de poulet	Steck hach5%
chapelure	Féta
Emmental allégé	Sauce tomate
Nouilles	Brocolis
Carottes	Tomate

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Mug cake façon brownies

Ingrédients :

Pour le bowlcake :

- 30g de farine d'avoine
- 1 œuf
- 50g de fromage blanc 0%
- 1 cas de cacao amer
- - ½ cac de levure

Pour le cookie :

- 40g de farine d'avoine
- 60g de compote sans sucre
- 50g de fromage blanc
- 1 cac de levure
- 2 cas de pépites de chocolat noir

Les étapes :

Dans un grand bol, mélangez la farine, le cacao et la levure, ajoutez l'œuf et le fromage blanc puis mélangez le tout.

Dans un autre bol, mélangez la farine, la levure, les pépites de chocolat, la compote, le fromage blanc, l'œuf.

Versez la préparation bowlcake dans la préparation brownies et placez au micro-onde 3 min.

Collation matin :

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Déjeuner :

Salade de poulet

Ingrédients :

- 1 poignée de salade
- 4 tomates cerises
- 1 filet de poulet
- 1 cas de copeaux de parmesan
- 1 cas de noix de Cajou
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cac de vinaigre
- 1 carré frais 0%

Les étapes :

Placez au four durant 5 min le pain de mie pour le toaster.

Dans une poêle, faites cuire le poulet puis coupez-le en morceaux.

Dans une assiette, ajoutez la salade, les tomates cerises, le parmesan, les noix de cajou et le poulet.

Étalez le carré frais sur le pain de mie et disposez le dans l'assiette.

Pour l'assaisonnement, ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre !

Collation après-midi :

- 1 shaker de whey + thé



Dîner :

Burger healthy sans pain

Ingrédients :

- 1 patate douce
- 1 steak 5%
- 1 tranche d'emmental
- 1 tomate
- Quelques feuilles de salade verte
- 1 oignon rouge

Les étapes :

Enveloppez une patate douce dans du papier alu et enfournez au four 30 minutes à 180°.

Pendant ce temps, faire cuire le steak dans une poêle préalablement huilée puis coupez la tomate en rondelles.

Retirez ensuite la patate douce du four et enlevez le papier alu, pelez la patate douce (c'est un jeu d'enfant avec cette cuisson)

Coupez-la en rondelles de 4 cm environ.

Disposez une rondelle de patate douce sur une assiette ajoutez deux tranches de tomates, la salade, le steak haché ainsi que la tranche d'emmental.

Refermez le Burger à l'aide d'une deuxième rondelle de patate douce puis dégustez accompagné d'une salade verte.



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Crêpes express

Ingrédients :

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 30g de farine d'avoine
- 100 ml d'eau
- 1 cas de pâte à tartiner
- Quelques fraises (facultatif)

Les étapes :

Dans un saladier, ajoutez les œufs, la farine, l'eau et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Sur une poêle préalablement huilée versez votre préparation et laissez cuire quelques minutes de chaque côté.

Une fois votre crêpe cuite, disposez-la sur une assiette avec la pâte à tartiner et les fruits.

Collation matin :

- 1 fromage blanc 0% + 1 thé



Déjeuner :

Sandwich club healthy

Ingrédients :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 carré frais 0%
- 1 tranche de jambon de poulet
- 1 tranche d'emmental allégé
- 1 jaune d'œuf
- 40g de chapelure
- 1 poignée de salade

Les étapes :

Sur une des tranches de pain de mie, étalez le carré frais avec le dos d'une cuillère, ajoutez le jambon, l'emmental et la salade puis refermez avec l'autre tranche de pain de mie.

Mettez le jaune d'œuf dans un bol, la chapelure dans une assiette et trempez votre sandwich en premier dans le jaune d'œuf puis dans la chapelure.

Sur une poêle bien chaude, laissez cuire quelques minutes de chaque côté. C'est rapide, facile à empoter et complet !

Collation après-midi :

- 1 compote + 1 thé



Dîner :

Les nouilles aux curry

Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 cas d'huile d'olive
- 90g de nouilles (cuites)
- 2 carottes
- 100g de champignons de Paris frais
- 1 filet de poulet
- 1 poignée d'épinards
- 25 cl de lait de coco
- 2 cas Curry
- Sel, poivre
- 1 cas de copeaux de parmesan

Les étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, mettez à cuire durant quelques minutes les nouilles puis égouttez-les.

Découpez finement l'oignon, les carottes, les champignons et le filet de poulet.

Dans une poêle, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoutez vos légumes et couvrir durant 6/7 min.

Une fois cuits, ajoutez le filet de poulet et laissez cuire encore quelques minutes. Ajoutez ensuite le lait de coco, le curry le sel et le poivre.

Servez sur une assiette et ajoutez de parmesan.



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

2 parts de gâteau aux pommes

Ingrédients :

- 100g de farine complète
- 200g de philadelphia
- 1 sachet de levure chimique
- 90g de fromage blanc 0%
- 2 œufs
- 2 cas de stévia
- 2 pommes

Les étapes :

Épluchez et découpez les pommes en petits morceaux.

Dans un grand saladier, ajoutez tous les ingrédients ainsi que vos pommes découpées.

Mélangez jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux.

Puis placez au four 40 minutes à 180°.

N'oubliez pas de conserver le reste du gâteau dans du film étirable vous en aurez besoin pour la collation de cet après-midi et demain.

Collation matin :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Déjeuner :

Tacos sans galette minute

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 cas de fromage râpé allégé
- ½ avocat
- 70g d'émincés de poulet
- Salade
- Sauce aux choix
- 1 cas d'huile d'olive

Les étapes :

Sur une poêle bien chaude faites revenir les émincés de poulet.

Dans un bol, battez les œufs en omelette, sur une poêle bien chaude et préalablement huilée, ajoutez votre préparation.

Une fois l'omelette prise ajoutez le fromage râpé, l'avocat coupé en tranche, les émincés de poulet la salade et la sauce, laissez cuire quelque minute à feux doux et enrroulez la préparation pour former un tacos.

Une recette complètement dingue et très saine !

Collation après-midi :

- Prendre 1 part de ce matin avec 1 thé.



Dîner :

Maxi salade de pâtes

Ingrédients :

- 4 tomates cerises
- 90g de pâtes complètes (cuites)
- 1 brin de basilic frais ou en poudre
- 1 cas de noix
- 1 cas de ricotta
- 1 citron
- 1 poignée de roquette
- 1 tranche de jambon de poulet
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cas de vinaigre balsamique

Les étapes :

Dans de l'eau frémissante, mettez à cuire les pâtes, égouttez et réservez-les. Coupez le citron et ciselez le basilic.

Dans un saladier, ajoutez le citron pressé, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, ajoutez les tomates cerises coupées en quartiers, la ricotta et mélangez.

Sur une assiette, disposez la roquette, le jambon, les noix puis les pâtes et votre préparation.

C'est méga bon !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Mug cake façon brownies

Ingrédients :

Pour le bowlcake :

- 30g de farine d'avoine
- 1 œuf
- 50g de fromage blanc 0%
- 1 cas de cacao amer
- ½ cac de levure

Pour le cookie :

- 40g de farine d'avoine
- 60g de compote sans sucre
- 50g de fromage blanc
- 1 cac de levure
- 2 cas de pépites de chocolat noir

Les étapes :

Dans un grand bol, mélangez la farine, le cacao et la levure, ajoutez l'œuf et le fromage blanc puis mélangez le tout.

Dans un autre bol, mélangez la farine, la levure, les pépites de chocolat, la compote, le fromage blanc, l'œuf.

Versez la préparation Bowl cake dans la préparation brownies et placez au micro-onde 3 min.

Collation matin :

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Déjeuner :

Rumsteack / Riz / Salade

Ingrédients :

- Un pavé de rumsteack
- 90g de riz (cuit)
- Quelques feuilles de salade
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Les étapes :

Dans une casserole d'eau bouillante, placez le riz à cuire durant 12min, puis égouttez-le et réservez. Durant ce temps, sur une poêle bien chaude préalablement huilée laissez cuire le rumsteack à la cuisson désirée et disposez le tout dans une assiette avec quelques feuilles de salade.

Ajouter sur la salade la vinaigrette, 1 cas d'huile d'olive et 1 cac de vinaigre.

Collation après-midi :

- Prendre 1 part du gâteau aux pommes d'hier avec 1 thé.



Dîner :

Soupe de courgette au yaourt

Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 cas de pesto
- 1 fromage blanc 0%
- 1 poireaux
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 gousse d'ail
- Aneth

Les étapes :

Découpez la courgette, le poireau et la gousse d'ail.

Dans une casserole d'eau frémissante, placez vos légumes.

Préchauffez votre four à 180° et disposez la tranche de pain de mie durant cinq minutes.

Une fois vos légumes cuits et égouttés, mixez-les puis ajoutez le yaourt et l'aneth.

Disposez le pesto sur le pain de mie toasté.

Versez votre soupe dans un bol avec le crouton de pesto !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION



Petit déjeuner :

Bowlcake ultra fondant (à préparer la veille)

Ingrédients :

- 2 cac de stévia
- 90g skyr nature
- 1 oeuf
- 15g de farine d'avoine
- 12g de cacao amer
- 90 ml de lait végétal

Les étapes :

Dans une casserole, sur un feu doux, placez tous les ingrédients puis remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse.

Mettre cette préparation dans un bol puis filmez.

Placez 4h au frigo.

Collation matin :

- 1 barre protéinée + 1 thé



Déjeuner :

Salade jar

Ingrédients :

- 2 cas de pois chiches
- 2 cas maïs
- 1 œuf
- 1 poignée de salade
- ½ citron
- 1 cas de fromage blanc 0%
- Sel, poivre
- 1 carotte
- 1 cas de noix

Les étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, faites cuire l'œuf durant 12 minutes puis décortiquez-le.

Râpez la carotte.

Dans un pot de conserve en verre, disposez les pois chiches, le maïs, la salade, la carotte, les noix et l'œuf coupé en quartiers.

Dans un petit ramequin, pressez le citron, ajoutez le fromage blanc et assaisonnez avec du sel et du poivre, remuez le tout.

Vous n'avez plus qu'à disposer la sauce au-dessus de votre bocal et c'est prêt !

Collation après-midi :

- 1 compote + 1 thé



Dîner :

Tagliatelles bolonaise

Ingrédients :

- 150g de tagliatelles complètes (cuites)
- 1 steak 5%
- 30g de feta
- 150g de sauce tomate
- Sel, poivre

Les étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, placez les pâtes en cuisson durant 12 min puis égouttez-les.

Dans un poêle préalablement huilée, faites cuire le steak, ajouter la sauce tomate, sel et poivre.

Dans une assiette, disposez les pâtes et votre préparation sur le dessus, ajoutez de la féta préalablement émiettée et c'est prêt !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Mon planificateur quotidien

Simplifie-toi la vie !

MON HUMEUR DU JOUR

(et n'oublie pas de lire la phrase de motivation)



MA LISTE DE CHOSES À FAIRE

MA JAUGE DE MOTIVATION

DÉJÀ 6 SEMAINES ENSEMBLE !!!! BRAVO !!!



Petit déjeuner :

2 briochettes de mumbfit

Ingrédients :

- 1 cas de levure
- 60g de farine d'avoine ou complète
- 1 blanc d'œuf
- 2 cas de stévia
- 30g de fromage blanc 0%
- 10g de pépites de chocolat noir

Les étapes :

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients un à un, jusqu'à obtention d'une pâte lisse, formez des boules sur la plaque de cuisson avec un papier sulfurisé et placez au four 15 min à 180°



Collation matin :

Milkshake

Ingrédients :

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

Les étapes :

Dans un blender, placez les fraises et la whey, ajoutez le lait et mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse.

Prêt en 5 min



Déjeuner :

Lunch box

Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 1 œuf
- 100g de brocolis
- 1 courgette
- 90g de riz (cuit)
- Huile d'olive
- 1 jus de citron

Les étapes :

Dans une casserole d'eau frémissante, faites cuire le riz puis égouttez-le.

Sur une poêle préalablement huilée, mettez à cuire le filet de poulet.

Coupez la courgette et mettez-la à cuire en même temps que le poulet puis ajoutez les brocolis.

Durant 12 minutes dans de l'eau bouillante mettez à cuire l'œuf puis décortiquez-le.

Dans une lunch box, ajoutez le riz, le filet de poulet, l'œuf ainsi que les légumes.

Pour l'assaisonnement, ajoutez simplement une cuillère à soupe d'huile d'olive et un jus de citron.

Collation après-midi :

- 1 shaker de whey + 1 thé



Dîner :

Salade de tomate / fêta

Ingrédients :

- 1 tomate
- 1 poignée de salade
- 50g de fêta
- 1 cas de noix
- 1 tranche de jambon de poulet
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Les étapes :

Découpez la tomate en rondelles. Dans une assiette, disposez la salade, la fêta, les noix et la tranche de jambon de poulet préalablement coupée en tranches.

Pour terminer, assaisonnez cette salade avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à café de vinaigre balsamique !



Collation du soir :

La dauphine

Ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 15g de whey
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 carré de chocolat ligne noir

Les étapes :

Dans un bol, versez tous les ingrédients sauf le chocolat, mélangez bien et faites des copeaux de chocolat sur le dessus !

C'est une recette anti-craquage !

Jour libre !
Manges ce qui te fais plaisir !



b) Les compléments que je te conseille



Sur le site Womens Best obtiens de **-20%** code **VIRGINIE20**

Je précise bien que les compléments alimentaires ne sont pas obligatoires.

Je consacre cette page car ils ont quand même un gros plus pour vous aider au quotidien.

Je vous conseille ce que j'utilise moi-même depuis plusieurs années maintenant et qui sont bien adaptés pour nous les femmes !



1. Le préworkout :

Un complément alimentaire qui a pour but de vous donner de l'énergie avant votre entraînement ! C'est à prendre 30 minutes avant votre training.



2. La fit whey :

Une protéine en poudre qui a pour but de vous apporter un complément d'apport en protéines, Elle est très bonne gustativement parlant je vous conseille vraiment cette marque car c'est l'une des meilleurs que j'ai pu goûter parmi des dizaines ! De plus elle est au top pour toutes vos recettes !



3. Le burner

Un brûleur de graisse avec un très bon ratio de caféine qui permet de brûler dégraisse et de boosté votre métabolisme.



4. Les bars protéinées :

Je les mets dans cette page malgré que ce ne soit pas un complément alimentaire, je conseille vraiment celle-ci car elles sont peu caloriques, contiennent un bon apport en protéines et au niveau du goût elles sont au top du top !



5. La pâte à tartiner :

Je vous conseille d'avoir toujours un pot à la maison car quand vous avez envie de craquer vous n'allait pas vous diriger vers de la pâte à tartiner qui est ultra grasses bourré d'huile de palme... vous pouvez également la mettre sur vos petit déjeuner, dans vos préparations sucrées. A consommer avec modération car c'est trop bon !



6. Les syrup :

Nous envoyons un petit peu de partout des sirop zéro calories, la plupart du temps c'est des choses qui ne sont vraiment pas bonne ! Ici je vous conseille vraiment le goût caramel mais aussi le fruit rouge ils sont juste trop bon et surtout zéro calories !

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.

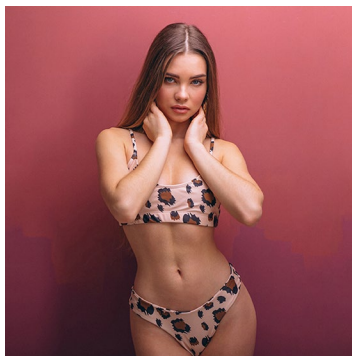
C'est ce coaching qui m'a permis d'apprendre à m'alimenter de façon flexible, je te le recommande !



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

- **Tu peux débiter le Coaching Bikini** 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.

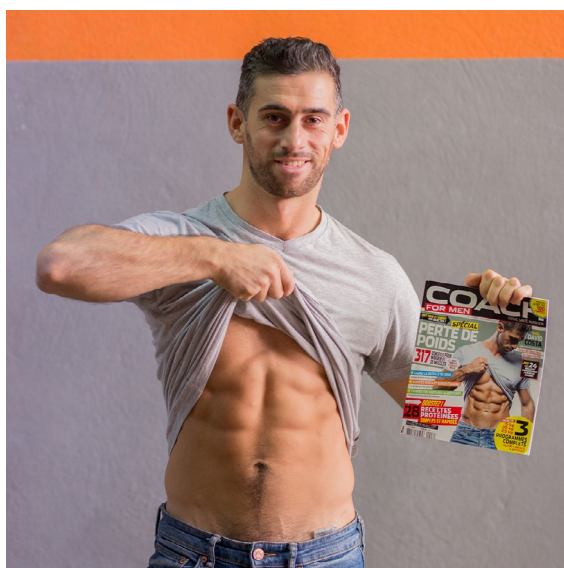
*David est un coach en or, tu vas adorer !
Et le tarif est super abordable !*



JE VEUX DÉBUTER LE COACHING BIKINI
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 !

À ma mamie



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