# Je prends soin de MOI

## PROGRAMME DE 6 SEMAINES

Un programme de 6 semaines pour t'aider à retrouver une alimentation saine et savoureuse afin d'optimiser ton énergie.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES
Part 1

RECETTES
Part 2

ECRIT PAR VREURICK ANNE-GAËLLE



@ANNEGAELLE_DIET

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

JE SUIS ANNE-GAËLLE VREURICK



# WELCOME

Bienvenue à vous.  Je m'appelle Anne-Gaëlle Vreurick.

Je suis diététicienne nutritionniste agréée depuis 2022.

J'ai 23 ans. Depuis un certain temps, je partage au quotidien  mes recettes, mes séances de sport, mes courses,... sur mon réseau Instagram sous le nom de @annnegaelle_diet.

Je suis aussi une marathonienne mais aussi une adepte du renforcement musculaire.

J'ai toujours aimé aider les gens, c'est pourquoi, je  vous propose aujourd'hui de vous accompagner dans mon univers.

Mon but est de vous apprendre à rééquilibrer votre alimentation afin d'atteindre vos objectifs mais surtout de vous aider à vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête !

COMMENT RÉÉQUILIBRER

# mon assiette en 6 semaines ?

Tout n'est pas une question de changement mais de procédure pour arriver au changement.
Je pense que le plus important est de faire cette démarche de manière encadrée par un professionnel de la santé (diététicien) et de manière progressive.
Comme le dit le philosophe Benzotti "Rome ne s'est pas faite en un jour".
A travers ces pages, j'ai rassemblé tous mes conseils pour vous aider à entreprendre un rééquilibrage alimentaire "step by step" et surtout vous transmettre mon savoir et ma motivation.

1. Avoir le déclic.
2. S'organiser.
3. Faire du sport.
4. Manger en pleine conscience.
5. Trouver des alternatives saines.
6. S'amuser dans son assiette.
7. Bonus : Healthy, oui mais j'ai une vie.



*Le plus important est de faire cette démarche de manière encadrée et de manière progressive.*



"Ai-je le droit de manger du fromage et du pain?" , "Est-ce que je peux manger des féculents le soir?" , "A l'apéro, je bois quoi, alors" ?  ,...
Autant de questions auxquelles je vais m'efforcer de répondre.
Je vais également partager avec vous mon expérience : mon déclic, mon parcours, mes recettes, mes conseils, mes astuces en tant que professionnelle de la santé.
Ce seront vos clefs pour réussir et surtout pour ne pas vous démotiver.

> *Les clefs pour réussir et surtout pour ne pas vous démotiver.*



# A PROPOS DE VOUS

## 1. FÉLICITATIONS

Je vous félicite pour cette démarche vontontaire.
En lisant cet e-book, vous avez enclenché la démarche "ACTION BIEN MANGER" et pour cela, vous pouvez être fièr.es de vous !

## 2. JE PEUX CONTINUER À ME RÉGALER ?

La réponse est "oui" bien sûr !!
Et vous allez même découvrir des recettes que jamais vous n'auriez cru manger.
Vous allez jouer avec plein de saveurs, notamment grâce à des épices et à des herbes aromatiques pour agrémenter vos plats.

## 3. IL N'EST PAS TROP TARD ?

Il n'est jamais trop tard pour commencer. Le bon moment c'est le vôtre.
C'est celui que vous consacrez pour mettre en place ces petites actions dans le but de prendre soin de vous et de votre santé.



# CHAPITRE 1 : le déclic

**Mon alimentation avant ...**

Jusqu'à mes 18 ans, je mangeais de manière très déstructurée (pas de féculent le soir, pas de source protéinée le matin, ...).

Je me posais plein de questions à ce sujet : "Est-ce qu'en mangeant cela, je vais grossir? ", "Pourquoi ai-je envie de chocolat ? ", "Les pâtes sont-elles mauvaises pour la santé ?",...

Toutes ces interrogations ont fait que chaque repas devenait une vraie appréhension.

**Qu'est-ce qui a changé pour ma part ?**

Les études de diététique bien évidemment.

J'ai appris au cours de ces 3 dernières années que notre corps a besoin d'énergie.

Que sans cette énergie, nous ne pouvons pas vivre. Que seule l'alimentation équilibrée permet de réguler notre organisme en fonction de nos besoins quotidiens.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

# 1 Pourquoi et comment avoir le déclic ?



## Pourquoi ?

Tant qu'on n'a pas soi-même cette volonté de rééquilibrer son alimentation, on ne peut pas entreprendre des petits changements quotidiens et durables.
Il est donc essentiel que ce déclic provienne de vous-même et non de votre entourage.
Il faut que celui-ci soit effectué avec votre détermination et votre envie.



## Comment ?

Avoir le déclic doit provenir du plus profond de vous même afin de pouvoir donner des "bons" aliments à votre corps pour prendre soin de celui-ci.
C'est une envie ancrée en vous tout simplement.
Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain mais d'intégrer, petit à petit, de nouvelles habitudes ensemble.

# J'écris mes engagements et mes motivations

## LES RAISONS DE MON RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

- .....
- .....
- .....
- .....

## MES OBJECTIFS

- .....
- .....
- .....
- .....

- ESPRIT

**Santé mentale**

Pleine conscience et connaissance de soi

**Âme**

Stimulation et épanouissement

- CORPS

**Prendre soin de son corps**

Développement corporel

**Amélioration physique**

Exercice, sommeil et alimentation saine

## BONNES RÈGLES ET HABITUDES A ADOPTER

# Et si je n'ai plus de motivation ?

**On y vient**.
Peut-être qu'on a tendance à sous-estimer cette étape mais on a tous à un moment donné envie de tout arrêter ou de faire machine arrière et de reprendre ses "anciennes habitudes".
C'est pourquoi, à ce moment précis, il faut que vous sachiez pourquoi vous avez commencé et qu'elles étaient toutes les raisons de votre changement.
Si vous avez préalablement déterminé TOUTES vos raisons, vous ne pourrez plus faire marche arrière.

**La vision de vous-même.**
Vous êtes votre meilleur.e ami.e.
Ce serait dommage de vous "disputer" avec votre meilleur.e ami.e ?
C'est pourquoi vous devez vous rassurer et vous dire que c'est normal de douter ou d'être découragé.e et que cela fait partie du processus.
C'est "OK" de douter, c'est "OK" d'être découragé.e, c'est "OK" de se lasser.
Mais, ce ne sera que passager.
Vous allez donc "accepter" ces pensées de manière bienveillante et dès que vous serez prêt.e, vous réfléchirez aux raisons de ce commencement.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE



2

# CHAPITRE 2 : s'organiser

**L'organisation 2.0**

C'est peut-être bête mais je pense que le pilier d'une vie saine et équilibrée est l'organisation.

Comme pour tout dans la vie, il faut une certaine organisation (gestion des études, gestion du travail, gestion des enfants,...et l'ALIMENTATION).

Et oui, l'alimentation passe bien sûr par l'organisation.

En effet, même avec la meilleure volonté du monde, si vous n'avez pas les ingrédients, vous n'arriverez jamais à installer une routine alimentaire saine, équilibrée et consciente.

De même, si vous ne vous octroyez pas des moments de préparations culinaires, vous n'arriverez jamais à installer une routine alimentaire saine équilibrée et consciente.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

**Et si on n'a pas le temps ?**

Tout est question de priorité et de gestion du temps.

On n'a pas le temps de préparer une omelette, mais on va chercher un fast food. On n'a pas le temps de préparer ses tartines, mais on a le temps d'aller chercher un sandwich.

Pour ma part, je pense qu'il ne faut pas beaucoup de temps pour cuisiner quelque chose de "convenable".

En réalité, c'est juste une question d'organisation, car il faut : avoir fait ses courses correctement pour avoir les ingrédients sous la main, avoir des idées de recettes faciles et équilibrées afin de consommer des plats sains et savoureux et consacrer quelques minutes pour cuisiner ces repas.

Et je suis là pour cela, pour vous accompagner et vous aider dans cette nouvelle tâche qui je pense, changera votre vie ou votre façon de voir les choses.



**Comment bien s'organiser dès lors ?**

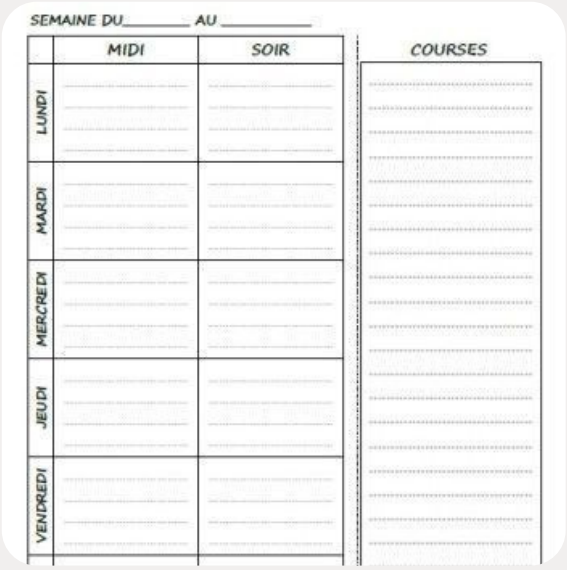
Je vous rassure, cela s'apprend. Comme le dit l'adage :
" C'est en forgeant, qu'on devient forgeron".

Il va falloir désormais faire vos courses ou du moins préparer votre liste des courses, dégager du temps pour faire du sport et pour cuisiner mais aussi prévoir son diner et ses collations.
Mais, on a rien sans rien.
Et je peux vous dire qu'une fois ce "mode" adapté, vous ne saurez plus vous en passer !

Cela va peut-être vous sembler contraignant au début mais très vite, ce mode de vie vous paraitra familier.



# Le "B.A.B.A" du rééquilibrage alimentaire




A. Planification des repas pour la semaine




B. Planification des courses pour la semaine



C. Achat des courses



D. Organisation des repas

# A. PLANIFICATION DE LA SEMAINE

FROM: / / TO: / /

| | DÉJEUNER | DINER | GOÛTER | SOUPER |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | | | | |
| MARDI | | | | |
| MERCREDI | | | | |
| JEUDI | | | | |
| VENDREDI | | | | |
| SAMEDI | | | | |
| DIMANCHE | | | | |

## REMARQUES DE LASEMAINE

# A savoir au sujet de la planification des repas

## Pourquoi planifier vos repas ?

**Planifier vos repas permet de/d' :**

1. Pouvoir faire vos courses de manière structurée et réfléchie en ayant tous les aliments pour la conception des repas de la semaine.

2. Avoir des idées de repas équilibrés et variés et prévoir, par la suite, une organisation culinaire pour toute votre semaine.

## Les avantages de la planification alimentaire :

Cette méthode permet d'être plus serein.e avant d'affronter la semaine.
En effet, cela occasionnera moins de stress : de ne pas savoir quoi manger ou de vite courir au supermarché car il manque un ingrédient à la conception de votre repas.
De plus, en étant organisé.e dans la planification de vos repas, vous ne vous laisserez plus "tenter" par un repas préparé ou par un fast food.

Enfin, c'est en pratiquant de cette sorte que vous allez retrouver le goût de la cuisine en prenant le temps nécessaire à la préparation de vos repas et pourquoi pas donner envie à votre entourage de vous suivre dans cette démarche bienveillante.

## Planification

L’élaboration des menus à l’avance permet d’avoir une vue d’ensemble sur la variété des aliments et donc sur leur équilibre alimentaire. Plus le menu s’étale sur une longue période, meilleur sera l’aperçu global de la diversité alimentaire.

## La technique d'élaboration :

La technique d’élaboration des menus : méthode horizontale.
Cette technique consiste à noter, jour après jour, tous les aliments appartenant à la même famille alimentaire et ce pour un même repas.
Et ainsi de suite pour chacune des familles alimentaires constituant le repas.
Par exemple, si l’élément central du repas est le légume, on note tous les légumes qui seront proposés pour une période de minimum 7 jours.
La variété des légumes est importante, l’utilisation de la liste des légumes de saison peut être une aide précieuse.
La variété au sein de chaque famille alimentaire est grande et souvent peu exploitée.
Certains aliments sont peu ou mal connus, la recherche de nouvelles recettes est un moyen de faire de nouvelles découvertes gustatives.

# B. PLANIFICATION DES COURSES POUR LA SEMAINE

| ✓ | VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| ✓ | FRUITS | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| ✓ | LÉGUMES | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| ✓ | PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM, LAITAGE) | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| ✓ | FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA, ...) | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| ✓ | MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT, ...) | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# C. ACHAT DES COURSES

Ces questions vous permettront de voir si vos courses sont bien structurées pour ne pas vous laisser tenter par un produit au marketing alléchant ou par un produit qui ne réside pas sur votre liste de course.

Ce questionnaire vous donnera de petites astuces afin de rendre vos courses ludiques tout en respectant vos objectifs

Il faut répondre  8 "oui" afin de vous assurez que la tâche soit la plus confortable possible et devienne une vraie partie de plaisir.

| | | OUI | NON |
|---|---|---|---|
| **1.** | Avez-vous planifié ce que vous allez manger cette semaine ? | ☐ | ☐ |
| **2.** | Vos repas planifiés sont- ils équilibrés ? | ☐ | ☐ |
| **3.** | Avez-vous fait votre liste de courses en rapport avec votre semaine de menus ? | ☐ | ☐ |
| **4.** | Avez-vous noté des légumes/fruits de saison? | ☐ | ☐ |
| **5.** | Avez-vous noté tous les ingrédients pour tous vos repas de la semaine ? | ☐ | ☐ |
| **6.** | Avez-vous parcouru toutes les familles alimentaires selon vos menus de la semaine ? | ☐ | ☐ |
| **7.** | Avez-vous pensé aux produits surgelés et aux boites de conserve ? | ☐ | ☐ |
| **8.** | Avez-vous mangé avant de faire vos courses? | ☐ | ☐ |

Le but est d'avoir **8 "OUI"**

Quels sont les points à améliorer ?

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE



*« Le sport est le dépassement de soi. Le sport est une école de vie. »*

# CHAPITRE 3 : le sport

3 COMMENT SE METTRE AU **SPORT**

# de manière durable ?

Plus facile à dire qu'à faire.
Combien de fois avez-vous entendu quelqu'un dans votre entourage dire : "Je vais me mettre au sport", "Je me remets au sport", "Le mois prochain, je me reprends en main", ...
Mais avez-vous tenu ces promesses ?
Et si oui, de manière durable ?
Dans la majorité des cas, c'est un NON.

**Mais pourquoi ?**
Il y a des milliers d'excuses possibles et imaginables : trop fatigué.e, pas le temps, réunion tardive, soirée imprévue et j'en passe, ...
Le problème est que vous remettez vos objectifs à demain tout en perdant un peu plus confiance en vous.
Le sport et la nutrition sont les 2 leviers qui vous permettront de vous sentir mieux physiquement et psychologiquement.

1. Définir vos envies
2. Aller à votre rythme
3. Planifier
4. Prendre du plaisir
5. S'encourager
6. Avoir une bonne playlist
7. Fêter les victoires



*Le plus important est de faire cette démarche de manière encadrée et de manière progressive.*

1

# Quelles sont vos envies ?



- [ ] Me fixer des objectifs sportifs
- [ ] Prendre du plaisir + production de dopamine & d'endorphine
- [ ] Avoir des résultats physiques (taille fine /abdos / jambes galbées, ...)
- [ ] Me sentir mieux dans mon corps
- [ ] Me libérer du stress
- [ ] Me sentir bien mentalement
- [ ] Me défouler et relâcher la pression
- [ ] Prendre soin de ma santé
- [ ] Augmenter ma masse musculaire
- [ ] Améliorer mon estime
- [ ] Améliorer  ma confiance
- [ ] Augmenter ma souplesse
- [ ] Augmenter ma mobilité

Autres envies non précisées ci-dessus ?

# Les différents stades de notre motivation



Les différentes étapes de la motivation quand on démarre ou lorsqu' on reprend le sport.

*1/ L'euphorie du début*

On progresse vite, on s'amuse, on découvre, on est poussé par la nouveauté et la découverte.
Avec la régularité, vous progressez rapidement au début.
Et c'est là qu'il faut faire attention et doser sa pratique : ne pas trop en faire pour ne pas se faire mal ou ne pas se lasser.

*2/ La stagnation*

Vous atteignez un plateau et vous avez l'impression de ne plus progresser.
Le manque de résultat visible est difficile moralement.
On progresse moins, du coup, on est moins motivé et l'euphorie du début retombe.

C'est dans ces moments-là qu'il faut se servir de son mental et s'accrocher pour continuer les séances.
Ces "plateaux de progrès" sont nécessaires pour l'intégration des nouvelles compétences motrices, intellectuelles et aussi pour la récupération musculaire.

*3/ Les progrès*

Rassurez-vous, si vous continuez votre activité régulièrement, votre courbe de progrès repartira à la hausse.
Et votre motivation pour le sport fera des éclats !
Souvent, les phases 2 et 3 se succèdent... alors, accrochez-vous !

2

# Aller à son rythme

Aller à son rythme paraît banal.
Pourtant, dans notre société actuelle, on est plutôt dans le "on veut tout, tout de suite".
Et OUI, pour arriver à un quelconque objectif dans la vie, il faut savoir établir un plan "de route" pour prendre le temps et pouvoir petit à petit se rapprocher de son objectif.

**Pourquoi est-ce si important ?**

On pense toujours que le résultat est le plus important, mais au final, ce qui importe est l'ensemble des actions mises en œuvre pour atteindre cet objectif.
En effet, en mettant l'accent sur les étapes et non sur la finalité, vous réalisez l'importance du processus.
Cela permet également de vous voir avancer et de garder confiance en vous.

**Comment aller à son rythme ?**

Je vous conseille d'augmenter progressivement la fréquence de 1 fois par semaine pour commencer.
Concernant l'intensité, vous devez encore pouvoir parler pendant les efforts. C'est un bon repère.
Augmentez votre intensité au fur et à mesure des séances.
Soyez à l'écoute de votre corps, il est votre ami !

**Votre plan d'action ?**

Pour aller à votre rythme, il vous faut votre plan d'action.
C'est votre ligne de conduite pour arriver à votre objectif final ou là où vous aimeriez arriver.
Ce plan d'action vous permettra de commencer doucement, sans viser trop haut pour ne pas vous décourager.

3

# Planification

Bien évidemment, il faut de la régularité afin d'atteindre votre objectif ou de vous rapprocher de ce dernier.
C'est pour cela, que la planification de vos séances de sport va vous aider à vous mettre au sport, à vous libérer un créneau horaire dans votre semaine.

Comme je dis toujours, il vaut mieux commencer par 1 séance de sport et la respecter que de dire de belles paroles comme : "Je vais me remettre 4 fois par semaine au sport" et ne pas s'y mettre du tout.

Et oui, si vous respectez votre plan sportif, vous allez apprendre à vous faire confiance, à être fier.e de vous et notamment, vous aurez envie de retenter l'expérience. Au contraire, si vous ne planifiez pas, il sera plus difficile de vous dégager du temps, surtout, pour faire du sport.

### Adieu les excuses

Et oui, nous avons toujours une bonne excuse pour ne pas faire du sport : "Il fait moche", "J'ai mes règles", "Je suis trop crevé.e", "Je suis malade", "Je ne me sens pas bien", "j'ai trop de boulot" et j'en passe.
Je n'ai pas dit que cela ne pouvait pas arriver, mais sachez qu'on a TOUJOURS une bonne excuse pour ne pas faire du sport, donc STOP les excuses.

### La planification 2.0

En tenant compte du travail, des sorties, des corvées ménagères, etc., vous allez voir plus clair sur le créneau horaire "libre" pour faire du sport.
Le but est de vous fixer quelques minutes pour en faire durant votre semaine.

# Planifier ses séances de sport la semaine

BY ANNE-GAËLLE VREURICK

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY |
| --- | --- | --- |
| | | |
| THURSDAY | FRIDAY | NOTES |
| | | |

# *Workout Planner*

| Exercise | Sets & reps |
| --- | --- |
| ---------- | ---------- |
| ---------- | ---------- |
| ---------- | ---------- |
| ---------- | ---------- |
| ---------- | ---------- |
| ---------- | ---------- |
| ---------- | ---------- |

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE

# Mes fausses excuses

### Mea Culpa

Ne croyez pas que j'en ai jamais eues. C'est faux !
Je pense que j'étais l'une des premières à dire : "Je n'ai pas le temps de faire du sport", "J'ai trop de travail", "Il fait mauvais dehors", "J'ai une migraine", "J'ai un travail de groupe" et j'en passe.
Sachez qu'il y aura toujours moyen de trouver une bonne excuse.
Mais est-ce la solution ?
Non, bien sûr.

### Pourquoi ai-je dit "adieu" aux excuses ?

Les excuses nous freinent, nous rendent insatisfaits, nous font perdre notre confiance en nous et nous empêchent d'avancer dans notre objectif de bien-être corporel.

A partir du moment où l'on devient sincère avec soi-même, le déclic permettant de comprendre que de tricher ou repousser l'échéance ne pénalise que nous, un processus positif s'engage.
Ce déclic déclencheur ne peut venir que de nous, nous seul pouvons changer notre façon d'agir

### Une question de priorité

En comprenant qu'il était temps de se sentir bien dans son corps et d'arrêter de remettre au lendemain, j'ai su faire la distinction entre ce qui était primordial pour moi ou non. En effet, le sport n'était plus considéré comme "un passe-temps" quand il y avait un trou dans l'agenda, mais comme une vraie priorité  pour mon bien-être.

# Prendre du plaisir

### Pas de plaisir, pas de résultat

Si vous n'aimez pas le sport que vous faites, vous allez peut-être tenir 3 semaines en vous forçant, mais cela ne suffira pas pour avoir des résultats et vous finirez par abandonner.
Alors que si vous prenez un plaisir fou à faire votre sport, vous allez vouloir pratiquer cette action encore et encore.
Cela est pour moi, un des leviers principaux qui vous permettra de tenir sur la durée.
Au final, vous obtiendrez les résultats que vous souhaitez.

### Je déteste courir

Qui aurait cru un jour que je ferais des marathons ?
Pas moi en tout cas !!!
Et oui, il fut un temps où je détestais courir.
Courir était pour moi une punition, une corvée, mais à chaque course terminée, un soulagement intense.
Ayant des objectifs bien précis dans ma tête, j'ai persévéré et finalement, j'ai appris à aimer la course et à même en devenir accro...
Le but ici n'est pas de vous mettre à la course , mais de choisir un sport qui vous convient.

> *Le but ici n'est pas de vous mettre à la course mais de choisir un sport qui vous convient.*

5

# S'encourager

Aller à son rythme paraît banal.
Pourtant, dans notre société actuelle, on est plutôt dans le "on veut tout, tout de suite".
Et OUI, pour arriver à un quelconque objectif dans la vie, il faut savoir établir un plan "de route" pour prendre le temps et pouvoir petit à petit se rapprocher de son objectif.

“Je suis incapable”, “je ne sais pas faire”, “je n’ai pas confiance”, etc. STOP !
Avez-vous déjà remarqué que lorsque l’on broie du noir, tout va mal et on croit que ça ne s’arrêtera jamais! Et si nous tentions de dompter notre cerveau pour voir la vie en “mieux” ? Découvrez comment la pensée positive est bonne pour votre santé et comment vous pouvez l’utiliser facilement pour vous motiver à faire du sport.

**EST-CE QUE LA PENSÉE POSITIVE EST RÉELLEMENT EFFICACE ? À QUOI ÇA SERT ?**
*Je vous explique le mécanisme de la pensée positive dans notre cerveau :*
**“**Oui, la pensée positive est efficace et utile. Elle sert à développer sa condition mentale qui nous donne confiance.
Cela nous permet d'aborder la vie autrement et de voir les choses sous un autre angle. Penser positif nous apprend à aborder positivement toutes les situations quelles qu'elles soient. On arrive rapidement dans un cercle vertueux : une pensée positive engendre une action positive, on se sent plus valorisé·e et s'installe une meilleure confiance en soi.
Imaginez ce schéma dans n’importe quel sens, cela fonctionne : l’action positive mène à un ressenti positif qui mène vers la pensée positive et ainsi de suite.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE

# Mes citations favorites

*« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. » Pierre de Coubertin*

*"S'entraîner à faire ça quand ça va, ça permet d'affronter les jours où ça va moins bien. Ne pas attendre que ce soit le bazar dans la tête. C'est la répétition qui fait la différence."*


Je vais passer une bonne journée
J'ai confiance en la vie
Je suis de plus en plus heureux·se
Je vis l'instant présent !
Je suis de plus en plus fort·e
Ma confiance en moi est solide
Ma vie s'améliore de jour en jour

# Avoir une bonne playlist

Indispensable pour rester motivé.e tout au long de l'effort, la playlist sport doit être un subtil mélange de musique rythmée et de musique plus douce, pour booster son adrénaline au maximum et pour amorcer les moments de votre récupération.
Voici la mienne, qui sera votre meilleure alliée lors de vos prochaines sessions sport.

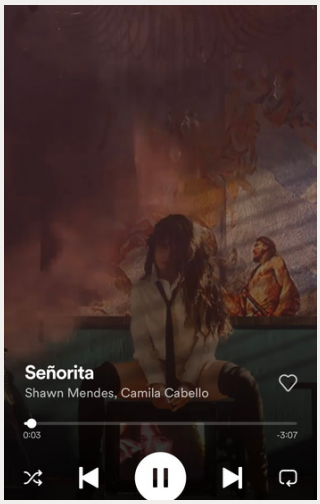
**La playlist sport pour s'échauffer**
Pour éviter des claquages ou pour ne pas brutaliser ses muscles quand on commence une session sport, il est essentiel de passer par la case échauffements. Généralement, ceux-ci n'excèdent pas 5 minutes et servent vraiment à chauffer les muscles pour les préparer à l'effort plus ou moins intense qui suit. Pour se mettre dans le bain, on choisit donc une musique entrainante mais pas trop agressive non plus et dont le rythme va crescendo.

**La playlist sport cardio**
Running, vélo, piscine, fitness, tous ces différents sports contiennent du cardio et consistent à faire des efforts modérés. Pour rester motivée lors d'un cours cardio, la playlist idéale doit être composée de musique rythmée, mais de manière assez constante pour accompagner le rythme cardiaque.

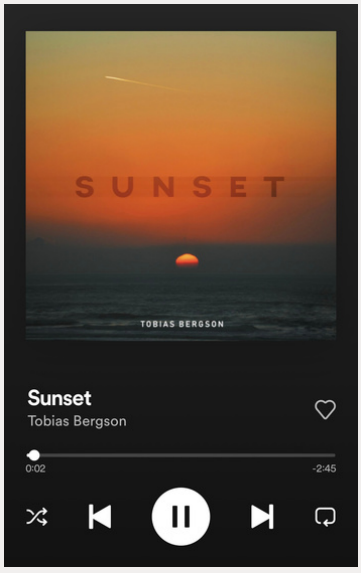
**La playlist sport intense**
Pour ne rien lâcher ou pour se donner un coup de fouet lors d'efforts intenses types pompes, abdos ou squats, en bref des mouvements qui ciblent une partie du corps façon musculation, on choisit des chansons au rythme rapide, pour booster son adrénaline et déstocker les graisses plus facilement.



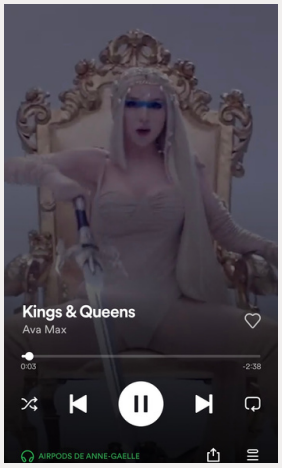

BY ANNEGAELLE_DIET



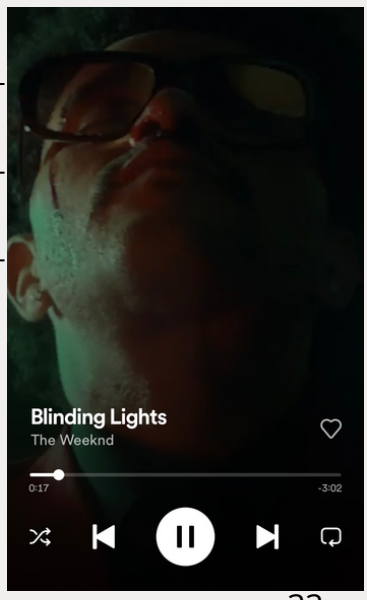

# ECHAUFFEMENT




# PLAYLIST



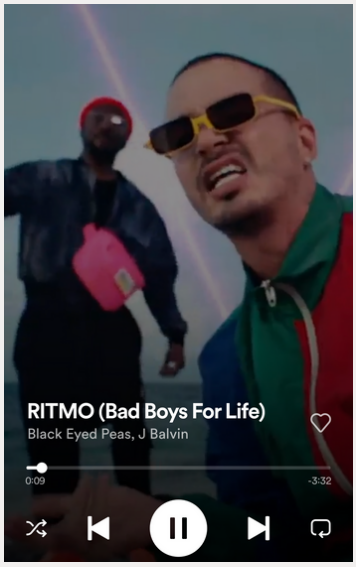

MOTIVATION ₪ POWER

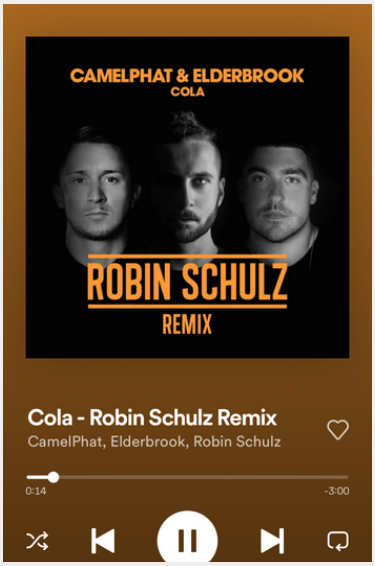



@ANNEGAELLE_DIET

BY ANNEGAELLE_DIET

# CARDIO





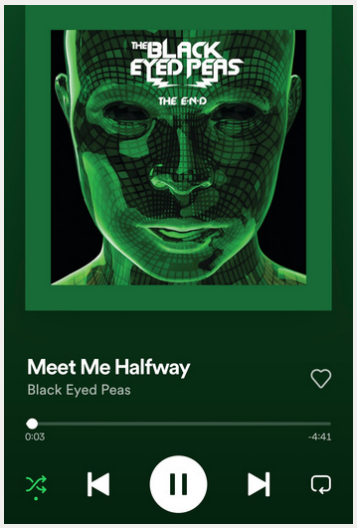





# PLAYLIST

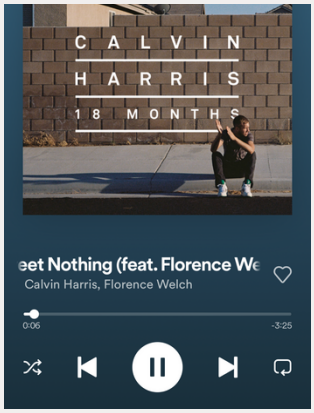
MOTIVATION ⇆ POWER



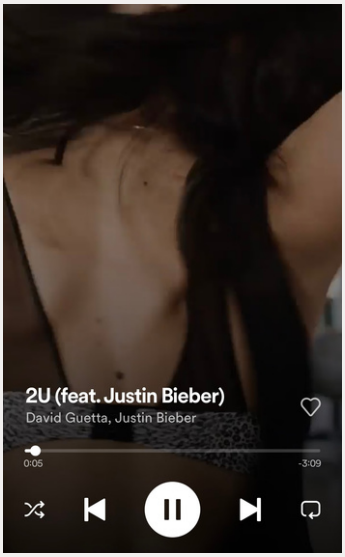



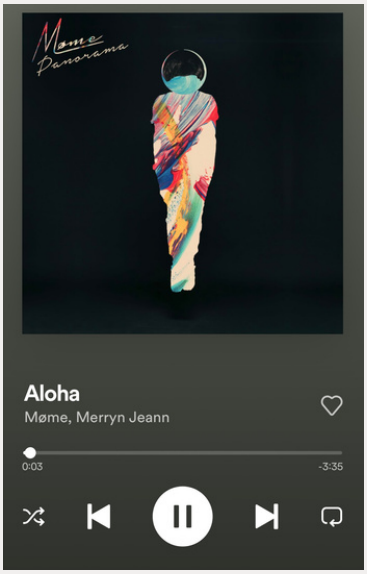



BY ANNEGAELLE_DIET




# RENFORCEMENT MUSCULAIRE



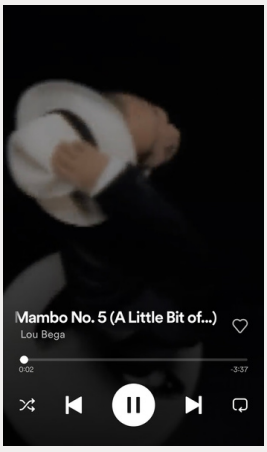







# PLAYLIST

MOTIVATION ⇆ POWER







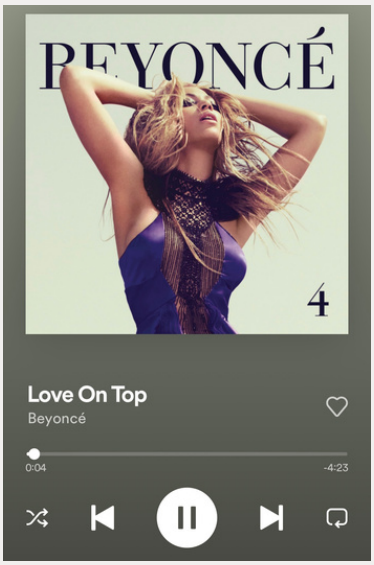
@ANNEGAELLE_DIET

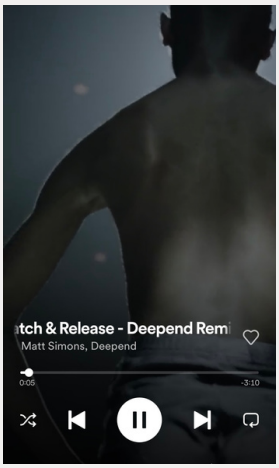


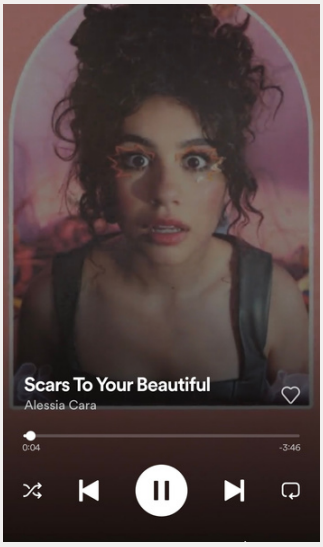

BY ANNEGAELLE_DIET



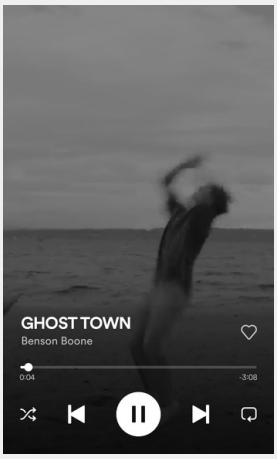

# PILATES



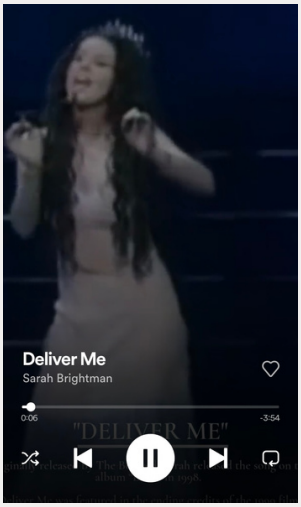




# PLAYLIST



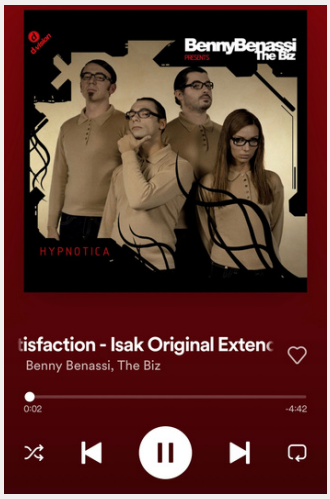

MOTIVATION ⇆ POWER



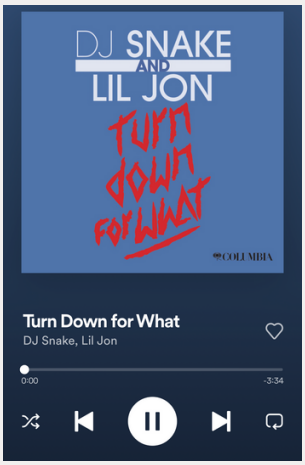




@ANNEGAELLE_DIET

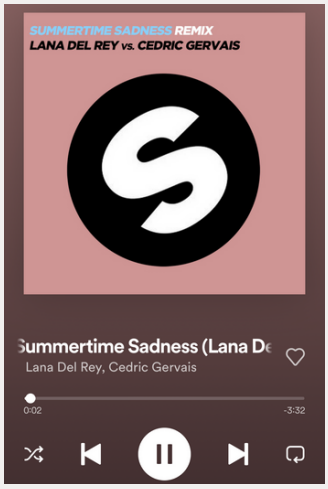



BY ANNEGAELLE_DIET




# HIT



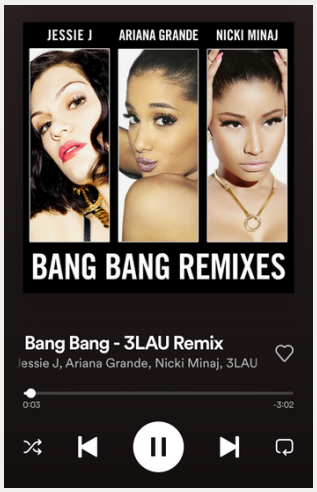



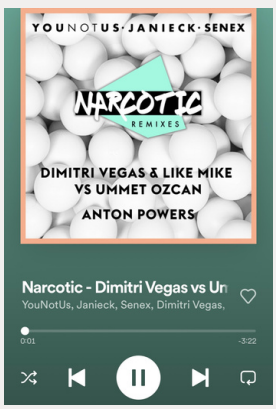




# PLAYLIST

MOTIVATION ₪ POWER



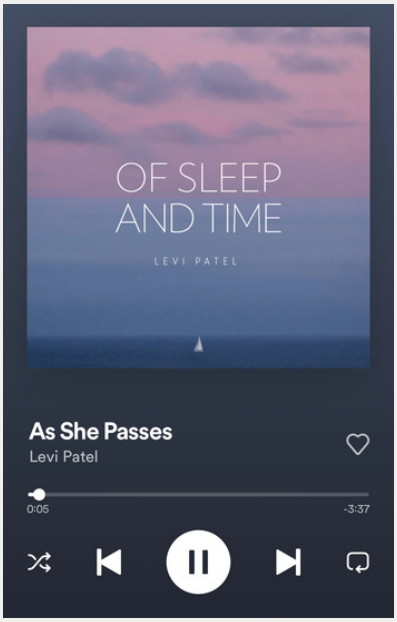




@ANNEGAELLE_DIET

BY ANNEGAELLE_DIET

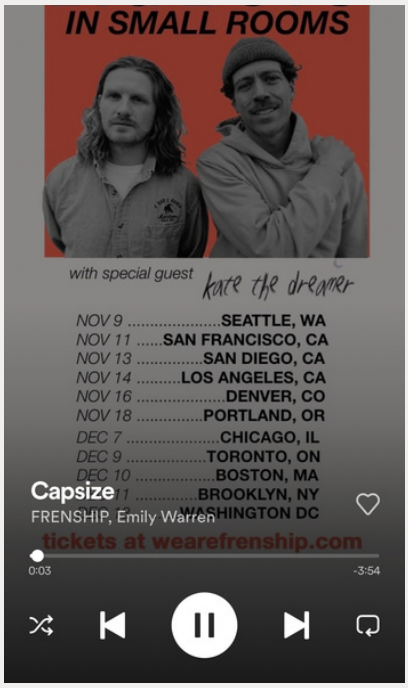
# STRETCHING





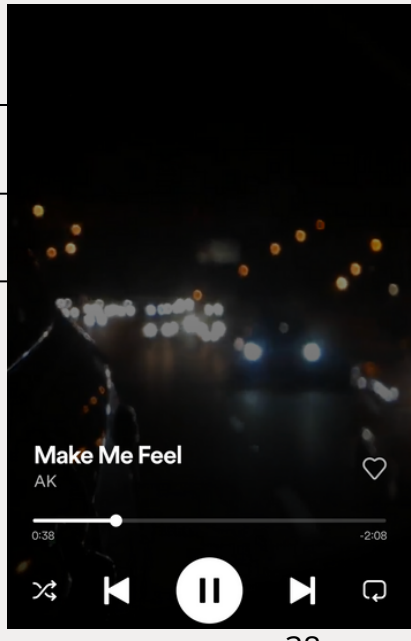





# PLAYLIST




MOTIVATION ₪ POWER




@ANNEGAELLE_DIET

7

# Fêter les victoires

À chaque petit objectif atteint, fêter celui-ci avec vos proches, amis, ...
Cela permettra de réaliser vraiment ce que vous avez déjà accompli et de renforcer la motivation vers votre objectif final.
Ce levier de motivation vous paraît peut-être basique, mais il fait la différence entre ceux qui ont une motivation très fluctuante et ceux qui sont constants.

Définissez un indicateur qui représente le mieux vos progrès : votre poids, le temps que vous mettez sur un parcours habituel, le nombre de flexions ou de pompes que vous êtes capable de réaliser en 1 minute, votre pouls au repos, ...
N'en prenez qu'un seul et focalisez votre attention, vos ressources et votre énergie pour le faire progresser.

Pour rester motivé.e pour faire du sport, j'ai instauré un petit pacte avec moi-même : toutes les 10 séances ou à chaque fois que je suis particulièrement fière de moi, je m'offre un petit cadeau.
Cela peut être une pâtisserie healthy, un magazine ou une jolie plante, peu importe !

Le but est simplement de se faire plaisir et fêter chaque victoire, aussi petite puisse-t-elle paraitre.

Nous avons souvent tendance à nous focaliser sur nos échecs et se dire que l'on peut toujours faire plus ou mieux.

Et pourtant, chaque séance de sport est une belle avancée dont vous devez être fière. Alors au lieu de vous focaliser sur ce qu'il y a à améliorer, apprenez à observer tout ce que vous faites déjà de génial aujourd'hui !

# Quels sont vos prochaines récompenses?



- [ ] Un restaurant
- [ ] Une soirée entre amis
- [ ] Un nouvel habit de sport
- [ ] Un repas "take away"
- [ ] Une sortie shopping
- [ ] Un cinéma
- [ ] Une après-midi au spa
- [ ] Des popcorns
- [ ] Une soirée film
- [ ] Une raclette
- [ ] Une pâtisserie "healthy" ou non
- [ ] Un brunch
- [ ] Un café/thé avec un.e ami.e

Autre.s récompense.s non précisée.s ci-dessus ?

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE



# CHAPITRE 4

## Manger en pleine conscience

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

4

# Manger en pleine conscience

**Que signifie manger en pleine conscience ?**

Prendre le temps et être attentif.ve lors de la consommation alimentaire en faisant part de ses 5 sens (l'odorat, le toucher, la vue, l'ouïe et le goût).

C'est une méthode qui fait à la fois appel aux sensations alimentaires, mais aussi aux émotions.

Cela ne vous est-il jamais arrivé de manger un paquet de biscuit et d'arriver à la fin sans vous en rendre compte ?

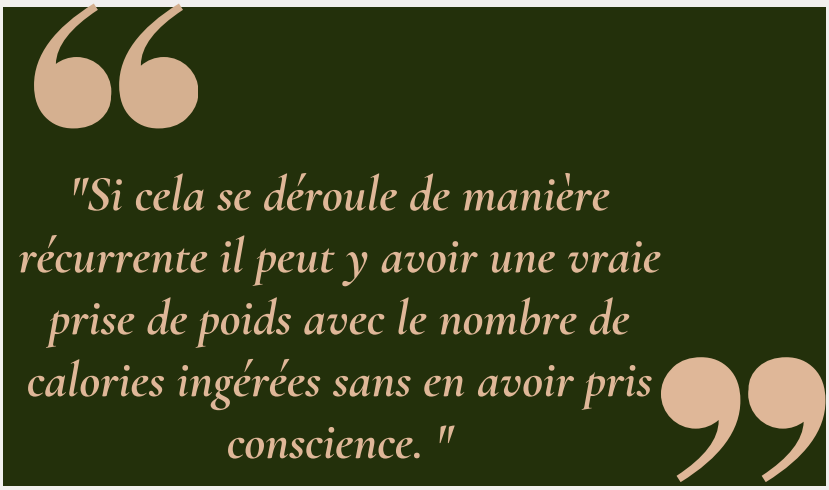
Moi, oui. Pourquoi ? Car mon cerveau était tout simplement attentif à ce que je regardais comme film sans me rendre compte que j'étais en train de "m'enfiler" tout le paquet de biscuits.

**Et si je ne mange pas en pleine conscience ?**

Cela a pour conséquences que quand je vais manger en ne faisant pas attention (par exemple : en regardant la TV, en parlant, ...) il y aura différentes choses qui peuvent entrainer une prise de poids ou du moins ralentir la perte de poids :

- Mon seuil de satiété est retardé
- Ma digestion est plus difficile
- Je ne ressens pas de plaisir

Mais aussi comme illustré dans ma situation personnelle, si cela se déroule de manière récurrente, il peut y avoir une vraie prise de poids avec le nombre de calories ingérées sans en avoir pris conscience.



DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

# Manger en pleine conscience

**Faim ou envie de manger ?**

*La sensation de faim* se traduit par les gargouillis que j'entends quand mon ventre "grogne".
Si je suis attiré.e par des aliments sucrés, c'est mon cerveau qui en réclame et qui a besoin de se rassurer (rappel du lait maternel).
Si je suis attiré.e par des aliments gras, c'est pour rester en vie et lutter contre le froid (mémoire des hommes des cavernes).

Si j'ai *envie de manger*, ce sont mes émotions qui prennent le pas sur mes sensations ; l'envie de "croquant" vient des émotions de la tête (stress, contrariété, attention, ennui, ...) ; l'envie de "mou" vient des émotions du cœur (cafard, tristesse, solitude, ...).

La satiété est la fin de la faim ; le rassasiement est la fin de l'envie de manger.
Dans le rassasiement, il y a une notion de plaisir.

Le mindless eating = le fait de manger sans faire attention

**Comment manger en pleine conscience ?**

- Bien s'installer confortablement
- Me concentrer sur les 5 sens (vue, ouïe, odorat, toucher et goût)
- Mon estomac aime être rempli au 2/3, m'arrêter à temps
- Observer mes pensées et les accueillir
- Exprimer ma gratitude (à qui suis-je redevable de cet aliment ?)

# GUIDE : DANS MON ASSIETTE EN PLEINE CONSCIENCE

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE

### SAVOUREZ

Dans chacun de nous, réside un gourmet qui aime prendre le temps de sentir les arômes, de prêter attention à la présentation de l'assiette ou de l'ingrédient, à la couleur et à la beauté de celui-ci.

01

### ASSEYEZ-VOUS

Évitez de manger dans la voiture, dans la rue, en marchant ou debout en travaillant.

02

### PAS DE DISTRACTION

Éteignez la télévision, éloignez votre smartphone, fermez votre ordinateur et votre journal.

03

### RESPIREZ

Prenez quelques respirations avant de commencer le repas et posez vos couverts entre vos bouchées.

04

# 9 jours "Pleine conscience"

*Challenge*

## Jour 01

Le matin, lors du réveil, restez au lit et faites une 1ère analyse de votre corps. Comment vous sentez-vous ?

## Jour 02

Pendant que vous vous lavez, soyez attentif.ve à la sensation de l'eau sur le visage et le corps. Un corps bien soigné contribue automatiquement à votre bien-être.

## Jour 03

Prenez le temps pour manger et évitez de vous asseoir devant un écran. Faites appel à tous vos sens et savourez des aliments sains et bons pour votre corps.

## Jour 04

Votre maison et votre lieu de travail sont vos environnements les plus proches ayant un impact direct sur votre bien-être. Veillez à ce qu'ils soient bien rangés et propres.

## Jour 05

Écoutez consciemment de la musique.
Si vous voulez que la musique ait un effet calmant, choisissez des morceaux lents.

## Jour 06

Réalisez vos séances d'entrainement avec attention et en pleine conscience. Concentrez-vous sur vos muscles qui travaillent ou sur votre respiration. L'exercice régulier contribue à votre bien -être.

## Jour 07

Surveillez vos pensées : " Je n'y arriverai jamais" ou " Je n'en suis pas capable" ou " Tout est toujours difficile". Ces phrases ne vous font aucun bien. Favorisez le langage positif : "Je peux y arriver", et "souvent" à la place de "jamais" ou "toujours".

## Jour 08

Laissez libre cours à vos pensées de temps en temps. Ne faites rien. Laissez-vous aller à l'oisiveté. C'est tellement important.
Faites une pause et percevez consciemment cet instant paisible, sans penser à la tâche suivante.

## Jour 09

Procédez à un "Scan" de votre corps le soir au lit. Portez votre attention sur votre respiration et laissez-la consciemment devenir de plus en plus profonde. À chaque respiration, vous vous enfoncez plus profondément dans le matelas et vous installez encore + dans l'état de relaxation.




# CHAPITRE 5

## Equilibré mais sain

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE



5

# THE BASIC

## *Ingredients*

### La pyramide alimentaire

(selon le Conseil Supérieur de la Santé 2019)

**Non-indispensables**
Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées
En petites quantités.

**Matières grasses ajoutées**
Modérément et varier les sources

**Fruits à coque et graines**
15 à 25 g par jour

**VVPOLAV** (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)
*Poisson et fruits de mer :* 1 à 2 fois par semaine
*Légumineuses* : min. 1 fois par semaine
*Viande rouge* : max. 300 g par semaine
*Viande transformée* : max. 30 g par semaine.

**Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium**
250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

**Féculents**
À chaque repas. Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

**Fruits**
250 g par jour

**Légumes**
Min. 300 g par jour

**Eau et boissons non sucrées**
à volonté

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE



# THE BASIC

*Ingredients*

## Les familles alimentaires

**Fruits & légumes**

Les fruits et les légumes apportent plein de vitamines et micronutriments intéressants.

**Féculents**

Grâce à leur richesse en glucides, ils constituent notre premier carburant à l'effort.

**Les produits laitiers et alternatives végétales**

Les produits laitiers et les alternatives végétales riches en calcium assurent une bonne fonction osseuse pour l'humain. Ceux-ci couvrent environ 2/3 des apports calciques d'une alimentation courante.
Le calcium d'origine végétale est moins disponible que celui des produits laitiers (formation de sels insolubles excrétés par voie fécale : phytates, acide oxalique, ...).

**Les viandes, volailles, poissons, oeufs, légumineuses et alternatives végétales**

Grâce à leurs richesses en protéines, ils soutiennent notre masse musculaire. Ils sont riches en fer de qualité (protéines animales), en zinc, en vitamine B6 et B12.

**Fruits à coque et graines**

Ces aliments sont une bonne source de graisses (graisses insaturées), de protéines et de fibres : la noix de Grenoble, par exemple, est riche en acides gras oméga-3.

**Matières grasses ajoutées**

Il est préférable de consommer des graisses riches en acides mono et  poly-insaturés avec une haute teneur en oméga-3  à la place des graisses saturées.

# La pyramide actuelle « décapitée »

La Pyramide Alimentaire est un « modèle » couramment utilisé et très apprécié des professionnels de la santé, le principe même de la pyramide a été maintenu.

Il permet de hiérarchiser de façon semi-quantitative le poids respectif des différentes familles, ce qui est jugé utile.
Le risque de voir considérer ce qui est dans la pointe de la pyramide comme étant le plus précieux et donc le plus « recommandé » est une critique qui a été formulée, mais ce risque a été évalué comme minime, le modèle étant déjà bien ancré.

Cependant, pour lever toute ambiguïté, la pointe a été détachée de l'édifice, et rebaptisée pour ce qu'elle représente : un groupe qui englobe les aliments et boissons non-indispensables.

Si l'édifice ne change pas fondamentalement, l'approche sous-jacente n'est néanmoins plus la même : jusqu'en 2019, la Pyramide Alimentaire a été conçue de manière à garantir, par les équilibres entre diverses familles alimentaires, l'apport en nutriments tels que préconisés dans les recommandations nutritionnelles.

Désormais, cette approche est complétée par les connaissances sur les relations entre les aliments et la santé, ce qui explique par exemple l'apparition des fruits à coque et graines comme une famille à part entière.

De plus, elle intègre la dimension durabilité, ce qui s'exprime au travers de plusieurs changements dans les visuels. Les quantités sont également mieux précisées.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

# La pyramide des besoins

La pyramide alimentaire nous aide à visualiser ce que notre alimentation devrait contenir chaque jour et en quelle quantité pour rester en bonne santé.

La base de la pyramide représente ce que nous devrions consommer majoritairement pour répondre aux besoins de notre corps ; plus on remonte vers le sommet, plus les quantités recommandées de ces aliments sont réduites.

La base de la pyramide est la boisson constituée d'eau (thé, café, eau).
La seule  boisson indispensable à l'organisme est l'eau.
Chaque adulte devrait consommer 1,5 L à 2 L par jour, voire plus selon les dépenses physiques (transpiration, ...).

Les boissons aromatisées des grandes surfaces sont à éviter ainsi que les sodas.
Pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour couper une rondelle de citron, d'orange et la déposer dans votre eau ?
Cela donnera du goût à votre eau ainsi que des antioxydants à votre organisme.
C'est en donnant plus de goût à votre eau que vous prendrez plus de plaisir, et que vous boirez davantage.

**Les évolutions de la pyramide :**
Voici le détail des modifications effectuées au sein des différentes familles alimentaires :

- *Eau et boissons non sucrées* : la bouteille en plastique a été remplacée par une gourde pour des raisons de durabilité.

- *Fruits* : le message devient « 250 g par jour », à la place de 2 fruits par jour, conformément aux recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé (CSS 2019).

# La pyramide des besoins

- *Légumes* : le message devient « min. 300 g par jour ».

L'avocat a été supprimé pour des raisons de durabilité.
Les légumes, dont le compartiment dans la pyramide alimentaire est plus grand que celui des fruits, sont passés à gauche, de manière à inscrire cette différence dans le sens de la lecture.

- *Féculents* : cette famille inclut toujours la pomme de terre et les féculents sont à consommer à chaque repas.

Un message spécifique concerne les céréales complètes, qui sont à consommer à raison d'au moins 125 g par jour (poids comestible).

- *VVPOLAV (viande, volaille, oeuf, légumineuses & alternatives végétales riches en protéines) :*

Le contenu de ce groupe, (source de protéines) ne change pas, excepté pour les viandes transformées.Les recommandations du CSS ( Conseil Supérieur de la santé) les limitent à 30g/semaine, elles se retrouvent donc logiquement dans les denrées non-indispensables à limiter/ gérer ( pointe de la pyramide).

Ce qu'il faut donc retenir de ce groupe en étant conforme aux recommandations du CSS est

- *Poisson et fruits de mer* 1 à 2 fois par semaine,
- *Légumineuses* au moins 1 fois par semaine,
- *Viande rouge* max. 300 g par semaine.

Je précise qu'il s'agit de poids tel que consommé, donc éventuellement cuit.

Le terme « viande rouge » désigne la viande de bœuf, de porc, de veau, d'agneau, de chèvre, de mouton et de cheval.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

# La pyramide des besoins

- *Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium* : produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium restent regroupés en raison des habitudes alimentaires dont la quantité de consommation doit se trouver entre 250 et 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour.
  250 ml de lait correspondent environ à 2 yaourts de 125 g, à 100 g de fromage frais ou 30-40 g de fromage à pâte dure.

- *Matières grasses ajoutées et oléagineux* : cette famille a été scindée en deux familles distinctes : « Matières grasses ajoutées » et « Fruits à coque et graines », étant donné que même si toutes deux sont riches en lipides, elles ne sont pas interchangeables pour ce qui concerne leurs effets sur la santé. Le message pour les matières grasses est devenu plus direct : « modérément, et varier les sources ».

- *Pointe de la pyramide* : elle regroupe les « Non-indispensables » et a été détachée du reste de l'édifice pour bien marquer la différence avec le reste qui représente l'alimentation équilibrée.

La couleur rouge a été volontairement évitée étant donné que les interdits ne sont pas considérés comme productifs dans la communication santé.
Outre les produits gras, sucrés et/ou salés, les boissons sucrées et/ou alcoolisées, ce groupe accueille désormais, les viandes transformées, représentées par une tranche de salami, mais également le sel.



# LES FRUITS & LES LÉGUMES

## 1. QUANTITÉ

Les légumes et les fruits doivent toujours faire partie de votre assiette.
Des légumes à chaque repas avec minimum 3 grosses portions de légumes par jour et une crudité par jour (soit minimum 300 g de légumes par jour comme le préconise les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé).
Les fruits sont à prendre 1 à 2 fois par jour (soit 250 g de fruits par jour comme le préconise les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé).

## 2. LA FORME

Pensez aux légumes crus (crudités), aux légumes cuits mangés froids (cuidités) et/ou aux légumes chauds ainsi qu'aux soupes.
Pour les fruits, vous pouvez les consommer : frais, cuits (sous forme de compote par exemple) ou sous forme de smoothie.

## 3. DIVERSITÉ

Pensez à varier vos fruits et légumes.
En effet, chaque spécialité de fruits et de légumes apporte des différents micronutriments et donc des vitamines, des minéraux et des oligoéléments différents pour booster votre immunité.

# Fruits & légumes de saison

## AUTOMNE

Banane, datte, figue, framboise, kaki, myrtille, mûre, pruneau, poire, pomme, raisin, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courge, courgette, endive épinard, potiron, butternut, fenouil, haricot, mâche, poivron.

## HIVER

Ananas, citron, clémentine, datte, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, pomelo, poire, pomme, betterave, carotte, céleri, chou, courge, endive, mâche.

## PRINTEMPS

Ananas, banane, citron, kiwi, orange, pomme, artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri, chou, concombre, endive, épinard, laitue, mâche, navet, rhubarbe, tomate.

## ÉTÉ

Abricot, banane, cerise, figue, fraise, framboise, melon, mûre, mirabelle, nectarine, pastèque, pêche, artichaut, aubergine, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, mâche, navet, poivron, tomate.



# LES FÉCULENTS

## 1. QUANTITÉ

Selon les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé, il est intéressant de consommer 125g de céréales complètes par jour.

## 2. FORME

On privilégie les féculents avec minimum 50 % de produits céréaliers non raffinés avec maximum 20 % de sucres ajoutés et maximum 1,5 % d'acides gras saturés.
Privilégiez les féculents non transformés, soit des féculents avec le moins de transformation possible par l'industrie agro-alimentaire.
Privilégiez donc les aliments tels que : le pain complet, pain multicéréales, les pommes de terres, céréales complètes (riz, blé, quinoa,...), les pâtes complètes, les céréales petit-déjeuner à base de céréales complètes et peu sucrées.



# LES PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES RICHES EN CALCIUM

## 1. QUANTITÉ

Les produits laitiers sont à prendre 1 à 2 fois par jour, soit selon les recommandations du CSS (Conseil Supérieur de la Santé) entre 250 et 500 ml par jour.
En cas de consommation inférieure à 250 ml par jour, soyez attentif.ves aux autres sources de calcium et vitamine D.

## 2. LA FORME

Pensez aux yaourts, fromages pauvres en matières grasses (de préférence), laitages sans sucres ajoutés ou alternatives végétales enrichies en calcium (boissons d'amande, de noisette,... sans sucre ajouté).

## 3. DIVERSITÉ

Pensez à varier vos formes de consommations (laitage, yaourt, fromage, ...).
En effet, chaque spécialité de produit laitier apporte d'autres micronutriments et donc des minéraux et des vitamines différents.



# LES PRODUITS LAITIERS ET ALTER,ATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

## 1. YAOURT

Privilégiez les yaourts natures avec le moins de matière grasse possible : skyr, fromage frais nature 0% M.G, yaourt grec nature 0% M.G, yaourt maigre nature 0% M.G,....
Limitez les yaourts sucrés et aromatisés aux fruits ou les crèmes "dessert".

## 2. LAITAGE

Privilégiez les laits écrémés ou demi-écrémés ou les laitages maigres édulcorés.
Privilégiez les "boissons" végétales sans sucres ajoutés : "jus" d'amande sans sucre ajouté, "jus" de noisette sans sucre ajouté,....
Privilégiez le yaourt et entre-mets à base d'amande enrichis en calcium nature ou très peu sucrés (max. 7%).



# LES PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

## 3. FROMAGE

Privilégiez les fromages qui contiennent moins de 25 % de M.G avec max. 5 g d'acides gras saturés par portion et sans sucres ajoutés.
Privilégiez les fromages comme : la ricotta, le camembert à <25% M.G, la mozzarella à <25% M.G, Madame Loïk® Light, St Môret® Light, la fêta, la bûche de chèvre, la cancoillotte, ...

Pour les fromages à pâte dure, ils sont bien sûr plus riches en matières grasses ; privilégiez donc les fromages à pâte dure light : gouda light, gruyère light,....



# LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

## 1. VIANDES

- **Bœuf** : bavette, rumsteck, bifteck, jarret tendre, steak haché 5% de matière grasse, tournedos.
- **Veau** : escalope, jarret, noix.
- **Porc** : côtelette dégraissée, filet, filet mignon, jambon découenné dégraissé.
- **Agneau** : brochettes d'agneau (sans le gras entre les morceaux), gigot d'agneau, côtelettes d'agneau sans le gras, ...

=> *La viande rouge peut être remplacée par des légumineuses, du poisson, de la volaille, des œufs ou d'autres substituts qui représentent une alternative à part entière à la viande.*

- **Dinde** : escalope, blanc, cuisse.
- **Poulet** : blanc, filet, poitrine, cuisse sans la peau.



# LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

## 2. POISSONS :

On privilégie les poissons maigres ou mi-gras.

- **Poisson maigre <5% M.G** : bar, brochet, cabillaud, colin, dorade, morue, perche, raie, rouget, sole, thon en boite, ...
- **Poisson mi-gras 5-15% M.G** : espadon, saumon d'élevage, dorade royale, anguille de mer
- **Petit poisson gras** : maquereau, sardine, hareng, anchois.
- **Fruits de mer** : mollusques et crustacés

*=> Mangez du poisson, des crustacés ou des fruits de mer une à deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras.*
*=> Mangez du poisson une à deux fois par semaine, en privilégiant les produits durables riches en acides gras oméga-3.*
*On privilégie les poissons non panés et non frits.*



# LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

## 3. OEUFS

Le mode d'élevage des poules influe sur les qualités nutritionnelles de l'œuf. Regardez le n° de l'œuf. Par exemple " 1 BE ". Le numéro juste avant "BE", soit ici le numéro 1, correspond au mode d'élevage des poules.

- "0" = élevage bio : poules élevées en plein air + alimentation bio
- "1" = plein air : poules élevées en plein air
- "2" = élevage au sol : 9 poules au m2.
- "3" = élevage en batterie : 18 poules par m2, élevage en cage, pas d'accès plein air.

Si possible, choisir les œufs nourris aux graines de lin de la filière bleu-blanc-cœur : ils sont riches en oméga 3 ex : œufs Columbus





# LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

## 4. LÉGUMINEUSES

Remplacez la viande par des légumineuses au moins une fois par semaine.
Mangez des légumineuses (lentilles, fèves, haricots blancs, rouges, pois chiches, pois cassés, etc) ou des légumineuses avec matière grasse (purée type houmous de pois chiche, houmous de lentille, ....).
Les légumineuses constituent une source de protéines et d'acides aminés essentiels.

## 5. ALTERNATIVES VÉGÉ

- Base : champignon (mycoprotéine) • Quorn
- Base: Blé : Seitan
- Base: Soja : Tofu ou Tempeh
- Mélanges (œuf, fromage, noix, soja, céréales) : Burger et autres préparations



# LES GRAINES ET FRUITS À COQUE

## 1. QUANTITÉ

15-25 g par jour de fruits à coque ou une tartine de beurre de cacahuètes "pur" (100 % cacahuètes) par jour. Une poignée de fruits à coque représente environ 20-25 g.
Une consommation plus élevée n'est pas à conseiller du fait à leur teneur élevée en calories.

## 2. QUALITÉ

Privilégiez les variétés riches en oméga-3.
Choisissez des graines ou noix sans enrobage sucré ou salé et non préparées ou simplement transformées.
Ces aliments sont une source de bonnes graisses, de protéines et de fibres ; la noix de Grenoble, par exemple, est riche en acides gras oméga-3.







# LES MATIÈRES GRASSES

## 1. QUALITÉ

Privilégiez les huiles riches en acides gras polyinsaturés, comme l'huile de noix, l'huile de lin, de tournesol, de soja, de germes, de maïs, de sésame et de colza.
Les huiles de lin, de noix, de colza et de soja possèdent la teneur la plus élevée en acides gras oméga-3.
Les huiles de coco et de palme sont à éviter en raison de leur forte teneur en acides gras saturés qui peuvent provoquer de l'athérosclérose.
La consommation d'huile d'olive, particulièrement extra vierge, dûe à sa richesse en acides gras mono-insaturés est associée à une réduction d'incidents cardio-vasculaires et prévient le risque de cancer.
Privilégiez les huiles non tropicales, les matières grasses tartinables et les matières grasses de cuisson liquides pour remplacer les margarines dures et le beurre.

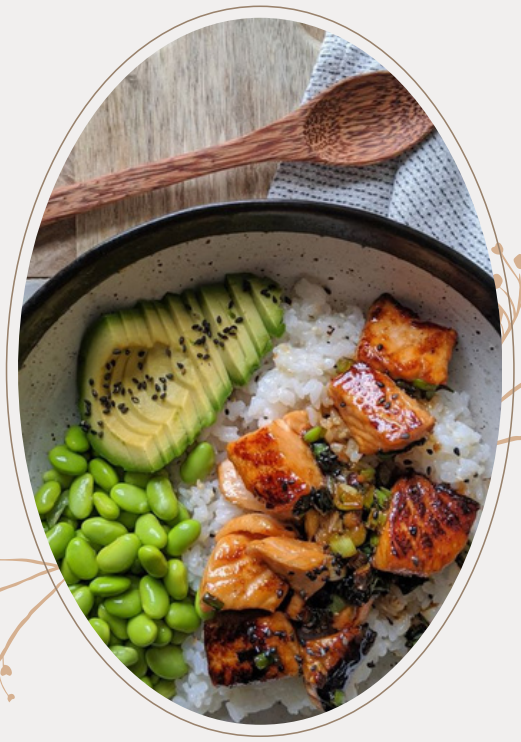
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE



*« Un de mes plus grands plaisirs est de manger ce que j'aime. »*

# CHAPITRE 6 : s'amuser dans son assiette

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE



6

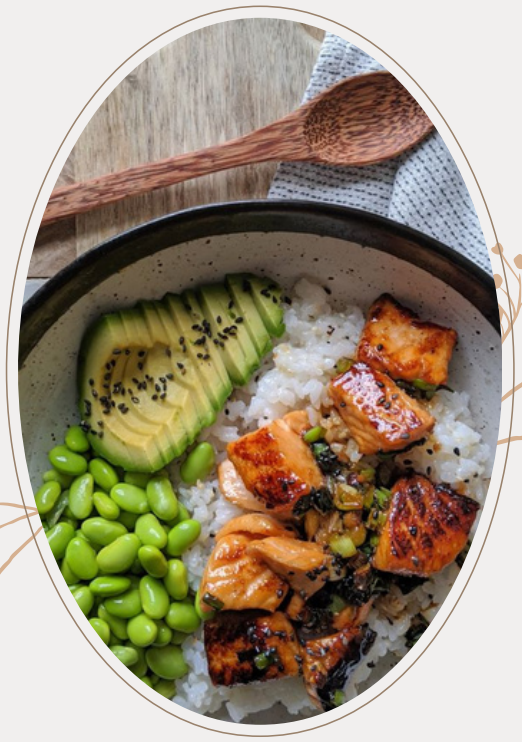
# STOP A LA MONOTONIE DES PLATS

Avec des recettes saines équilibrées et hautes en couleur, vous pourrez varier les possibilités de petits-déjeuners, diners, goûters et soupers tout en vous faisant plaisir.

Amusez-vous à varier la vaisselle, les épices et les herbes aromatiques.
Vous verrez, vos plats n'auront pas du tout le même aspect.

Vous pouvez aussi vous servir d'emporte-pièces pour décorer vos assiettes le mieux possible.
N'oubliez pas : "On mange aussi avec les yeux".
La vue fait partie intégrante de nos 5 sens et permet notamment de profiter davantage du plat si celui-ci est bien préparé.

La nourriture n'est certes pas un jeu, mais il est permis d'égayer votre quotidien de temps en temps surtout si cela vous permet d'apprivoiser des aliments sains essentiels comme les légumes.



# 1. EXPLOREZ DE NOUVELLES SAVEURS

Pour cela, voici mes conseils pour varier les saveurs au sein de l'assiette :

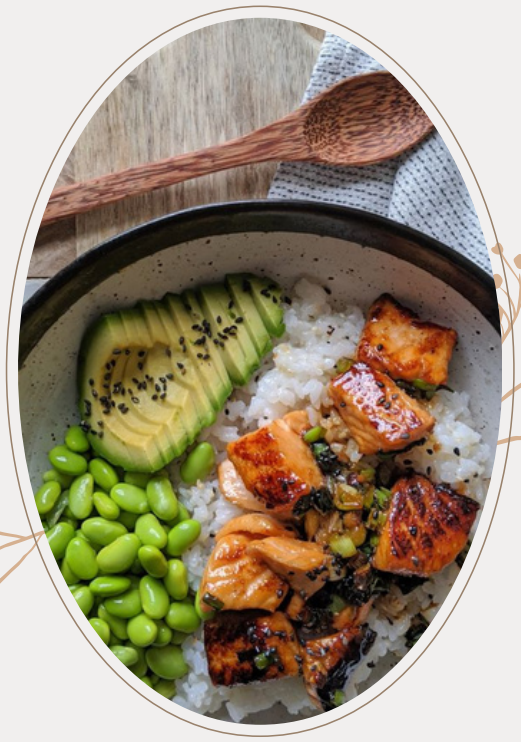
Tournez-vous vers des épices que vous n'avez pas habitude d'utiliser.
Il existe des centaines d'épices différentes et des milliers d'associations possibles !

Quelques épices originales à essayer : le gingembre (de préférence frais), la cardamome, le curcuma, le Poivre du Sichuan, les graines de cumin, la citronnelle, les clous de girofle, ...
Bien sûr, inutile de rappeler que les plats doivent être correctement assaisonnés.

Variez les goûts au sein de l'assiette en jouant sur les différentes saveurs existantes : le sucré-salé, l'amertume, l'acide et pourquoi pas le piquant (selon vos tolérances).

Privilégiez les aliments qui stimulent vos papilles, comme le jus de citron, les agrumes, les épices dont on a parlé précédemment, la sauce soja, l'ail, la pâte miso, le tamari, ...

Incorporez dans vos recettes des aliments forts en goût, comme certains fromages (le camembert, le chèvre,...) si vous aimez, bien évidemment.



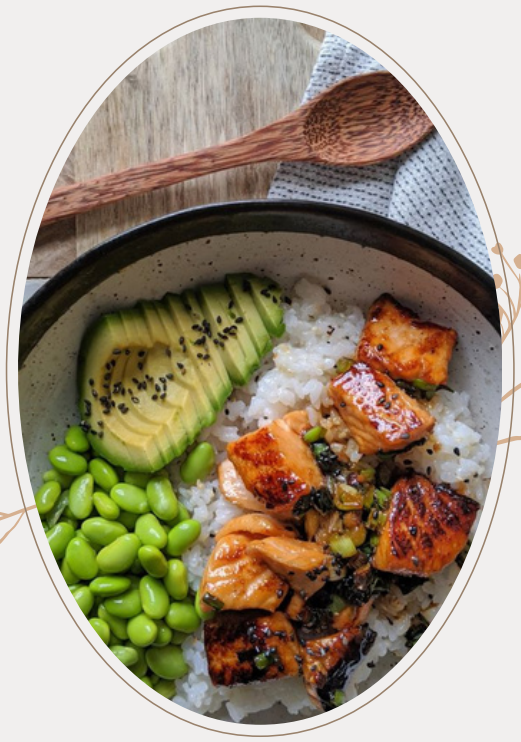
## 2. SOIGNEZ LA PRÉSENTATION SUR L'ASSIETTE

Pour maintenir le plaisir alimentaire, il est impératif de solliciter un autre sens crucial pour le plaisir alimentaire : la vue.

En effet, le plaisir de voir votre plat appétissant influence votre plaisir de manger le plat en question, d'où l'importance de veiller à la présentation de ce que vous mangez.

Pour soigner au mieux votre assiette, pensez avant tout à sortir les belles assiettes !

Privilégiez les petites assiettes, les bols, les verrines ou encore les pots à confiture, qui feront office d'excellents contenants.



## 3. NE NÉGLIGEZ PAS LE DRESSAGE

Faites jouer votre imagination en matière de dressage.

Pensez simplement à vous équiper d'un minimum : une poche à douille ou des cercles à pâtisseries de formes différentes feront l'affaire !

N'hésitez pas également à jouer avec les couleurs des aliments dans votre assiette.

Composez vos assiettes avec des aliments de couleurs différentes et n'hésitez pas à abuser des aliments aux couleurs flashy (bleuets, framboises, myrtilles, fraises, ...) pour apporter de la gaieté dans vos assiettes !

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE GAELLE

# 7 BONUS : UN COUP DE POUCE DE VOTRE ENTOURAGE ?



### Le meilleur pâtissier

Faites des dégustations du meilleur pâtissier version "healthy" avec votre compagnon/compagne, maman/papa, soeur/frère ou des ami.es.  Vous attribuerez la meilleure note à la meilleure pâtisserie healthy. Cela vous permettra de découvrir de bonnes choses qui vous vont plaisir.



### Du sport en duo

Un collègue, un ami ou votre chéri.e, c'est toujours plus motivant que tout seul. Alors, proposez à ceux-ci une petite randonnée,  une séance de tennis, une heure de natation, ...
Le sport consolide.



### Cuisiner

Votre partenaire, copine ou membre de la famille peut réaliser une recette de ce book pour vous faciliter la tâche. Attention, il faut avoir les ingrédients et donc bien faire les courses.



### Support

Le fait que vos amis, conjoint.e mangent comme vous, vous facilitera la tâche pour ne pas vous dégouter ou vous laisser tenter par un Fast Food par exemple.

## Résultat :

**+ de motivation + de résultats + de plaisir**

# BONUS : UN PETIT COUP DE POUCE?

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE

**ET CÔTE VIE SOCIALE?**

Les copains, ils vont réagir comment ?
Vous aviez l'habitude de boire un verre entre amie.es, mais pensez-vous que vous aurez la force de refuser ?
Pourtant, ne pas commander un verre de vin, une bière, etc ne vous rend pas moins fun et ne change en rien le bon moment passé entre amis.
Je comprends vos inquiétudes, mais, no stress, personne ne vous jugera.
Vous n'aurez même pas à vous justifier.
Et au pire ?

Le principe, c'est de vous plaire à vous et pas aux autres.
Vous devez penser à votre corps et à ce que vous lui apportez.

Au final, un verre reste un verre. Si vous décidez de prendre un café, un verre d'eau, un jus, etc, cela reste un moment chouette et au final cela ne change rien.
La soirée ne sera pas moins sympathique.

Inutile de refuser un apéro...
En effet, profitez de l'occasion pour revoir des personnes, pour vous sentir encouragé.e, fêtez les petites victoires.
Adoptez, à ce moment-là, une alimentation équilibrée et saine.
Vous êtes responsable de vos choix et de ce que vous décidez de manger et de boire à chaque repas, chaque semaine.

Plus vous serez à l'aise avec votre mode de vie, plus il fera partie intégrante de vous. Il sera donc plus facile de l'adopter au quotidien.
C'est ainsi qu'au fur et à mesure, vos amis et votre famille seront habitués à votre nouvelle hygiène de vie.

## J'adopte un changement alimentaire parce que j'en ai envie.

Demandez-vous si vous changez vos habitudes alimentaires pour vous ou bien pour faire plaisir.
Il y a beaucoup de choses que l'on fait comme le fait de boire ou manger parce que l'on se sent "obligé".

En effet, beaucoup d'actions sont liées à la pression sociale.
Par contre, si l'occasion se présente et que vous en avez envie, sirotez votre verre.
Mais gardez en tête que la pression sociale est souvent dans notre tête.

# BONUS : UN PETIT COUP DE POUCE ?

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE

## STOP GASPILLAGE

*Les petites économies d'énergie au sein des ménages ont un grand impact sur notre budget.*

**Achetez la juste quantité** : Prévoyez à l'avance vos menus de la semaine et faites une liste de courses en tenant compte de ce que vous avez déjà dans vos placards et au frigo.
Cela vous permettra d'acheter juste ce dont vous avez besoin.

**Faites vos menus selon la durée de conservation des produits.**
Certains produits comme les fruits rouges s'abiment en quelques jours.
Incluez-les en premier dans vos menus.
Pour la fin de semaine, misez sur des produits qui se conservent davantage comme les pommes, les carottes ou les poireaux.

C**hoisissez vos fruits et vos légumes à différents niveaux de maturité.**
Vous aurez ainsi des produits mûrs, à manger tout de suite et d'autres pour plus tard.

**Attention aux promotions.**
Les offres spéciales ou des remises peuvent vous amener à acheter plus que nécessaire et à perdre certains produits.
Si vous ne parvenez pas à utiliser tous vos achats avant qu'ils ne s'abiment, n'hésitez pas à les congeler.

**Recyclez.** Les restes sont particulièrement utiles lorsqu'on manque de temps.
Pour éviter la monotonie, transformez vos restes en ajoutant des épices, ajoutez-les à une quiche ou à du riz sauté pour un plat complet ou congelez-les pour les jours où vous manquez de temps.

**Faites des réserves.** Lorsque vous rentrez des courses, préparez en grande quantité vos légumes ou vos plats et congelez en plusieurs portions pour plus tard.
Pensez aussi aux conserves et aux fruits et légumes surgelés. Ils peuvent fournir la base de nombreux plats et vous font gagner du temps lorsque vous êtes pressé.es.

**Écoutez votre appétit.**
À la maison, servez-vous selon votre faim et réservez-vous au besoin. Au restaurant, les portions sont généralement copieuses.
N'hésitez pas à demander un doggy bag si vous ne finissez pas votre plat.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

## Le mot de la Diététicienne



On y est.
Je vous propose, dès à présent, de découvrir vos 6 semaines de menus composés de repas équilibrés, simples et rapides.
Ces menus ont été conçus de manière à avoir tous les nutriments (macro et micronutriments) dont votre organisme a besoin.
Une alimentation plaisir pour vivre une vie épanouie et heureuse.

Mon but est que vous adoptiez cette alimentation dans votre vie de tous les jours. Mais aussi, que vous puissiez vous rendre compte que "bien manger" c'est facile si vous êtes un minimum organisé.es.

En adoptant une alimentation saine et équilibrée, vous réduirez le risque de blessure, vous augmenterez votre immunité  et vous prendrez soin tout simplement de vous.

> *Une alimentation plaisir pour vivre une vie épanouie et heureuse.*

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

## Le mot de la Diététicienne



Le besoin énergétique représente la quantité d'énergie (exprimé en kJ ou kcal) qui doit être fournie par l'organisme grâce à l'alimentation afin de maintenir une masse, une croissance et un développement corporel optimal ainsi qu'un niveau d'activité physique permettant d'assurer une bonne santé sur le long terme (EFSA, 2013).

À l'échelle individuelle, pour estimer au mieux votre besoin énergétique, il faut tenir compte de plusieurs paramètres : l'âge, le sexe, le poids, la taille, les besoins spécifiques et les différents types d'activités physiques.

Vous le comprendrez, il y a une grande complexité à connaitre le besoin énergétique  de chacun.

Le mieux est de connaitre son besoin énergétique grâce à une impédancemétrie fiable.

## Le mot de la Diététicienne



Il faut garder en tête que chaque personne a des apports caloriques différents. C'est pourquoi, la quantité définie pour votre programme de 6 semaines peut différer d'une personne à une autre.
En effet, un homme de 1,90 mètre ayant une grande activité physique et pesant 80 kg n'aura pas les mêmes besoins qu'une femme sédentaire mesurant 1,60 mètre.

Il faut donc prendre les quantités avec des "pincettes" et les adapter à votre activité physique, ....

Pour ces repas, je me suis basée sur un apport de référence de 2000 kcal, soit l'apport de référence d'un homme lambda.
Comme expliqué précédemment, le besoin énergétique est différent pour chacun d'entre nous.
Vous l'avez compris, si vous avez un besoin énergétique plus élevé que l'apport de référence, vous perdrez du poids.
Si cela est le cas, n'hésitez pas à augmenter les quantités d'aliments à chaque repas.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

## Le mot de la Diététicienne



Le but est que chaque personne trouve son bonheur à travers ce programme alimentaire. Il va de soi que chacun a des goûts différents et peut-être des intolérances alimentaires et /ou allergies alimentaires.
Pour cela, je vous propose différents logos qui vous indiqueront le mode alimentaire (végétalien, pesco-végétarien, ovo-végétarien, lactovégétarien).

En ce qui concerne les allergies alimentaires, celles-ci seront mentionnées dans la partie "allergène" reprenant les 14 allergènes à déclaration obligatoire (SPF Santé Publique).
Ceci prend en compte les personnes cœliaques (intolérantes au gluten) grâce à la mention du gluten dans les allergènes pour certaines recettes.

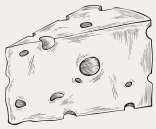
Bien entendu, chaque recette tient compte d'un équilibre alimentaire afin d'obtenir les objectifs nutritionnels tant au niveau des macronutriments (protéines, lipides, fibres, glucides) que des micronutriments (vitamines et minéraux).
Cela vous permettra d'adopter une alimentation saine, savoureuse en réduisant le risque de maladies aiguës et chroniques.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE GAELLE

# Mode Alimentaire

Healthy by Anne-Gaelle_diet

## Lacto-végétarisme:



Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale, y compris les œufs, mais *incluant* les *produits laitiers*.

## Ovo-végétarisme :



Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale, y compris les produits laitiers, mais *incluant* les *œufs*.

## Végétalisme ou végétarisme strict :

Mode alimentaire excluant *tous* les produits alimentaires d'origine *animale*. : pas de viande, poisson, fruits de mer, crustacés, produits laitiers, œufs, miel et leurs dérivés correspondants.



## Végétarisme mixte = pesco- végétarisme :



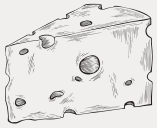
Mode alimentaire excluant la viande, mais *incluant* la consommation de *poisson, de fruits de mer et dérivés.*

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAELLE

# Mode Alimentaire

Healthy by Anne-Gaelle_diet

## Lacto-ovo-végétarisme:




Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale, mais *incluant* les *produits laitiers et les œufs.*

## Ovo-pesco- végétarisme :

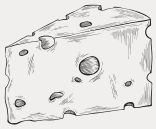
Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale, y compris les produits laitiers, mais *incluant* les *œufs et la consommation de poisson, de fruits de mer et dérivés.*




## Lacto-ovo-pesco-végétarisme :

Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale mais *incluant* les *œufs, les produits laitiers et la consommation de poisson, de fruits de mer et dérivés.*





# ORGANISATION SEMAINE 1



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

# 1. MENUS 1 ÈRE SEMAINE

FROM: / / TO: / /

| | DÉJEUNER | DINER | GOÛTER | SOUPER |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Salade de pâtes tricolores<br>• Eau | • Chia pudding<br>• Boisson chaude | • Budha bowl<br>• Eau |
| MARDI | • Granola bowl<br>• Boisson chaude | • Bagel au houmous de pois chiches<br>• Eau | • 1 pot de skyr (125g)<br>• Boisson chaude<br>• 1 fruit (au choix) | • Pâtes au coulis de fêta & potiron<br>• Eau |
| MERCREDI | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Bowl au coulis de potiron<br>• Eau | • 1 Barre de céréales<br>• Boisson chaude | • 1/4 de la tarte à la tomate & à la courgette<br>• Salade (au choix)<br>• Eau |
| JEUDI | • Eggs avocado toast<br>• Boisson chaude<br>• 1 fruit (au choix) | • Penne aux champignons<br>• Eau | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Tartines de houmous de pois chiche<br>• Eau |
| VENDREDI | • Banana bread<br>• Boisson chaude<br>• 1 fruit (au choix) | • Salade bowl sauce cacahouète<br>• Eau | • 1 Barre de céréales<br>• Boisson chaude | • 1/4 de la tarte à la tomates & la courgette<br>• Salade (au choix)<br>• Eau |
| SAMEDI | • Pancakes<br>• Boisson chaude | • Asperges en folie<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Penne crème végétale au curcuma<br>• Eau |
| DIMANCHE | • Toast aux fruits<br>• Boisson chaude | • Omelette baveuse<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau | • 1 Barre de céréales<br>• Boisson chaude | • 1/4 de la tarte à la tomates & la courgette<br>• Salade (au choix)<br>• Eau |

## REMARQUES DE LASEMAINE

# COURSES DE LA SEMAINE : SEMAINE 1

## VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES

- 11 oeufs
- Pois chiches cuits (conserve) (200g)
- Lentilles cuites (conserve) (100g)
- Poulet (250 g)

## FRUITS

- 9 bananes
- 1 paquet de 150 g de myrtilles
- 3 kiwis
- 2 fraises
- 1 paquet de 150 g de mûres
- 1 poire
- 2 figues
- Groseilles (30g)
- Jus de citron
- 1 citron
- 1orange
- 2 fruits au choix
- 1 petit paquet de mangues (surgelées) (50g)
- Compote de pommes (conserve) (150g)
- Dattes séchées (50g)

## LÉGUMES

- 1 seau de tomates cerises
- 3 tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 carottes
- 2 concombres
- Champignons de Paris (200 g)
- 1 échalote
- 1 sachet d'épinards frais (150g)
- Germes de poireau
- Asperges vertes (300g)
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- Olives vertes
- 1 sachet de roquette
- 1 oignon rouge
- 1 radis
- 1 sachet de chou rouge râpé
- 3 salades (au choix)
- 1 sachet de salade mixte
- Cime di rapa (surgelés) (100g)
- Cubes de potiron (surgelé) (800g)
- 1 sachet de brocolis (surgelés)

## PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM,LAITAGE)

- 2 pots de 125 g de skyr
- 1 pot de yaourt nature maigre 0 % M.G
- Gruyère light (15g)
- Fêta (100g)
- Parmesan
- Crème végétale (100 ml)
- 1 L de jus d'amande sans sucre ajouté

## EPICES & HERBES AROMATIQUES

Cannelle, poivre, sel, basilic, origan en poudre, cumin, curcuma, paprika, thym, menthe fraîche, ail en poudre, sarriette, coriandre, persil plat, moutarde à l'ancienne

## FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,..)

- Pain complet
- 1 paquet de flocons d'avoine
- 4 sachets de levure
- Farine complète (70g)
- 1 bagel
- 1 patate douce
- 1 pâte brisée
- Farfalle tricolores (80 g)
- Penne (160g)
- Spaghetti (80 g)
- Quinoa (80g)

## MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,....)

- Graines de chia
- Graines de sésame
- Noisettes
- Noix
- Amandes
- Amandes effilées
- Cacahuètes
- Tahin
- 1 avocat
- Huile d'olive
- Huile de colza

## DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)

- Pépites de cacao pur
- Sachet de thé
- 1 pot de miel
- 1 pot de sirop de Liège
- Sauce soja salée

# Planification de vos séances de sport : Semaine 1

BY ANNE-GAËLLE VREURICK

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY |
| --- | --- | --- |
| | | |
| THURSDAY | FRIDAY | NOTES |
| | | |

# ORGANISATION SEMAINE 2



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

# 1. MENUS 2 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

| | DÉJEUNER | DINER | GOÛTER | SOUPER |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | • Banana bread<br>• Boisson chaude<br>• Fruit au choix | • Toast au Philadelphia® light<br>• Eau | • Fromage frais au coulis de mangue<br>• Boisson chaude | • Gnocchi à la viande hachée<br>• Eau |
| MARDI | • Banana bread<br>• Boisson chaude<br>• Fruit au choix | • Salade de Pâtes<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • 1/2 part de pizza maison<br>• Eau |
| MERCREDI | • Banana bread<br>• Boisson chaude<br>• Fruit au choix | • Quinoa et son oeuf sur le plat<br>• Eau | • Banana toast<br>• Boisson chaude | • Darne de saumon<br>• Riz thaï (accompagnement)<br>• Eau |
| JEUDI | • Pink smoothie bowl<br>• Boisson chaude | • Salade de feta<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • 1/2 part de pizza maison<br>• Eau |
| VENDREDI | • Banana bread<br>• Boisson chaude<br>• Fruit au choix | • Avocat farci aux oeufs<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • Farfalle potiron - chèvre<br>• Eau |
| SAMEDI | • Pancakes<br>• Boisson chaude | • Patates douces farcies au guacamole<br>• Eau | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Tajine veggie<br>• Eau |
| DIMANCHE | • Pancakes<br>• Boisson chaude | • Bagel à l'oeuf sur le plat<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • Salade de poulet & de pêches grillés<br>• Eau |

## REMARQUES DE LASEMAINE

# COURSES DE LA SEMAINE : SEMAINE 2

## VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES

- 11 oeufs
- Pois chiches cuits (conserve) (100g)
- Haricots rouges cuits (conserve) (100g)
- Poulet (200g)
- Bacon (100 g)
- Viande hachée pur boeuf (100g)
- Saumon fumé (50g)
- 1 darne de saumon

## FRUITS

- 9 bananes
- 1 petit paquet de 150 g de myrtilles
- 1 petit paquet de mûres (80g)
- 1 kiwi
- 1 poire
- 1 orange
- 1 citron
- Jus de citron
- 1 grenade
- 1 pêche
- 4 fruits au choix
- 1 paquet de mangues (surgelées) (200g)
- Framboises (surgelées) (250g)
- Compote de pommes (conserve) (200g)
- Abricots secs (50g)
- Dattes séchées (50g)

## LÉGUMES

- 1 grand seau de tomates cerises
- 2 tomates
- 7 gousses d'ail
- 1 petit paquet d'épinards frais (50 g)
- 3 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 3 oignons
- 1 oignon rouge
- 1 grand paquet de roquette
- 1 betterave rouge
- 1 concombre
- 1 salade (batavia)
- 1 paquet de salade mixte
- 1 botte de jeunes oignons
- Champignons de Paris (200 g)
- Coulis de tomates (500 ml)
- 1 aubergine
- Olives vertes
- Cubes de potiron (surgelé) (400g)
- 1 paquet de brocolis (surgelés)
- 1 paquet d'haricots mange-tout (surgelés)

## PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM,LAITAGE)

- 1 L de Jus d'amande sans sucre ajouté
- 2 pots de skyr de 125 g
- Gruyère light
- 1 bûche chèvre
- Fromage frais 0 % M.G (150g)
- 1 paquet de fêta (150 g)
- 1 boule de mozzarella
- 1 pot de Philadelphia® light

## EPICES & HERBES AROMATIQUES

Poivre, sel, basilic, origan, curcuma, paprika, thym, menthe fraîche, sarriette, coriandre, épices à spaghetti

## FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,..)

- 1 paquet de flocons d'avoine
- Granola au chocolat (30g)
- 1 pâte à pizza
- 3 sachets de levure
- Farine complète (140g)
- Pain Pro body®
- Pain complet
- 1 bagel
- 2 patates douces
- Fusilli (80 g)
- Farfalle (80 g)
- Riz thaï (50g)
- Semoule (80g)
- Quinoa (80g)
- Gnocchi (150g)

## MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,....)

- Graines de courge
- Graines de tournesol
- Noisettes
- Noix
- Pignons de pin
- Amandes
- Amandes effilées
- Copeaux de coco séchée
- Beurre de cacahuète
- 1 avocat
- 1 pot de guacamole
- Huile d'olive
- Huile de colza

## DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)

- Pépites de cacao pur
- Sachet de thé
- 1 pot de miel
- Cacao

# Planification de vos séances de sport : Semaine 2

BY ANNE-GAËLLE VREURICK

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY |
| --- | --- | --- |
| | | |
| THURSDAY | FRIDAY | NOTES |
| | | |

# ORGANISATION SEMAINE 3



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

# 1. MENUS 3 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

| | DÉJEUNER | DINER | GOÛTER | SOUPER |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Quinoa et son oeuf sur le plat<br>• Eau | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Gnocchi aux choux de Bruxelles<br>• Eau |
| MARDI | • Banana bread<br>• Fruit au choix<br>• Boisson chaude | • Patate douce farcie au guacamole<br>• Eau | • Banana bread<br>• Boisson chaude | • Tajine veggie<br>• Eau |
| MERCREDI | • Banana bread<br>• Fruit au choix<br>• Boisson chaude | • Salade bowl<br>• Eau | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Oeufs sur le plat au bacon<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau |
| JEUDI | • Barre de céréales<br>• 1 yaourt nature maigre 0% M.G<br>• Boisson chaude | • Omelette à la tomate<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau | • Banana bread<br>• Boisson chaude | • Riz thai<br>• Eau |
| VENDREDI | • Banana bread<br>• Fruit au choix<br>• Boisson chaude | • Avocat farci aux oeufs<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • Tartine de houmous de pois chiches<br>• Eau |
| SAMEDI | • Barres de céréales<br>• 1 yaourt nature maigre 0% M.G<br>• Boisson chaude | • Salade fêta<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • Salade de quinoa aux lentilles<br>• Eau |
| DIMANCHE | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Salade de pâtes tricolores<br>• Eau | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Farfalle potiron - chèvre<br>• Eau |

## REMARQUES DE LASEMAINE

# COURSES DE LA SEMAINE : SEMAINE 3

## VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES

- 11 oeufs
- Pois chiches cuits (conserve) (200 g)
- Lentilles cuites (conserve) (100 g)
- Haricots rouges cuits (conserve) (100 g)
- Poulet (50 g)
- Jambon cuit (50 g)
- Bacon (125 g)
- Scampis (100 g)

## FRUITS

- 7 bananes
- 1 boite de 150 g de myrtilles
- 2 kiwis
- 1 boite de fraises
- 1 poire
- Jus de citron
- 1 citron
- 1 orange
- 2 grenades
- 3 fruits au choix
- Compote de pomme (conserve)
- 1 petit sachet de mangues (surgelées)
- Abricots secs (50 g)
- Dattes séchées (50 g)

## LÉGUMES

- 2 gousses d'ail
- 1 seau de tomates cerises
- 1 sachet d'épinards frais
- 3 courgettes
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 1 gros sachet de roquette
- 1 concombre
- 1 tomate
- 2 carottes
- 1 salade mixte
- Jeunes oignons (50 g)
- 1 pot de tapenade de poivrons verts
- 1 sachet de cubes de potiron (surgelé)

## PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM,LAITAGE)

- 1L de jus d'amande sans sucre ajouté
- 2 pots de 125g de yaourt nature maigre 0% M.G
- 1 bûche de chèvre
- 150 g de fromage frais nature 0 % M.G
- 1 bloc de fêta
- 1 pot individuel de cottage cheese

## EPICES & HERBES AROMATIQUES

Cannelle, poivre, sel, basilic, cumin, curcuma, paprika, thym, menthe fraîche, coriandre, gingembre en poudre

## FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,..)

- 1 paquet de flocons d'avoine
- 3 sachets de levure
- Pain complet
- 2 patates douces
- Riz thaï (80 g)
- Farfalle (80 g)
- Semoule (80 g)
- Quinoa (160 g)
- Gnocchi (150 g)

## MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,....)

- Graines de courge
- Graines de sésame
- Noix
- Noisettes
- Pignons de pin
- Cacahuètes
- Beurre de cacahuète
- Tahin
- 1avocat
- 1 pot de guacamole
- Huile d'olive
- Huile de colza

## DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)

- Pépites de cacao pur
- Sachet de thé
- 1 pot de miel
- Sauce soja salée

# Planification de vos séances de sport : Semaine 3

BY ANNE-GAËLLE VREURICK

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY |
| --- | --- | --- |
| | | |
| THURSDAY | FRIDAY | NOTES |
| | | |

# ORGANISATION SEMAINE 4



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

# 1. MENUS 4 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

| | DÉJEUNER | DINER | GOÛTER | SOUPER |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | • Pancakes<br>• Boisson chaude | • Omelette à la tomate<br>• Eau | • Smoothie myrtilles/bananes<br>• Boisson chaude | • Salade de poulet & de pêche grillés<br>• Eau |
| MARDI | • Pink smoothie bowl<br>• Boisson chaude | • Toast au Philadelphia Light®<br>• Eau | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Penne au jambon cuit et au brocolis<br>• Eau |
| MERCREDI | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Penne aux champignons<br>• Eau | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Budha bowl<br>• Eau |
| JEUDI | • Pancakes<br>• Boisson chaude | • Salad bowl sauce cacachuète<br>• Eau | • Smoothie myrtilles/bananes<br>• Boisson chaude | • Penne au saumon<br>• Eau |
| VENDREDI | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Salade de pâtes tricolores<br>• Eau | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • 1/2 Pizza maison<br>• Eau |
| SAMEDI | • Scrambled eggs<br>• Boisson chaude | • Toast au Philadelphia® Light<br>• Eau | • Smoothie myrtilles/bananes<br>• Boisson chaude | • Thon grillé<br>• Ebly® (accompagnement)<br>• Eau |
| DIMANCHE | • Pink smoothie bowl<br>• Boisson chaude | • Omelette à la tomate<br>• Eau | • Pancakes<br>• Boisson chaude | • 1/2 Pizza maison<br>• Eau |

## REMARQUES DE LASEMAINE

# COURSES DE LA SEMAINE : SEMAINE 4

## VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES

- 13 oeufs
- Lentilles cuites (conserve) (100g)
- Jambon cuit (200 g)
- Poulet (250 g)
- Saumon fumé (100 g)
- Saumon (100 g)
- Thon rouge (150 g)

## FRUITS

- 12 bananes
- 1 paquet de 500 g de myrtilles
- 2 kiwis
- Fraises (200 g)
- 1 petit paquet de mûres
- 1 pêche
- 1 orange
- 3 citrons
- Jus de citron
- Compote de pommes (conserve) (150 g)
- Framboises (surgelées) (500 g)

## LÉGUMES

- 1 seau de tomates cerises
- 6 gousses d'ail
- 2 piments doux
- 1 sachet d'épinards frais (50 g)
- Germes de poireau
- Asperges (350g)
- 3 oignons
- 1 gros sachet de roquette
- 1 betterave rouge (100g)
- 2 concombres
- 1 petit paquet de chou rouge (crudité)
- 2 petites carottes
- 1 gros sachet de salade mixte
- Jeunes oignons (100 g)
- Champignons de Paris (400 g)
- Coulis de tomates (300 ml)
- 1 sachet de brocolis (surgelés) (200 g)

## PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM,LAITAGE)

- 1 L 5 de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 pot de 125 g de skyr
- Gruyère light (15 g)
- Fêta (50 g)
- Mozzarella (150 ml)
- Philadelphia® light (100 g)
- 1 pot de 125 g de cottage cheese
- Béchamel allégée (100 ml)

## EPICES & HERBES AROMATIQUES

Poivre, sel, basilic, origan en poudre, romarin, paprika, thym, menthe fraîche, ail en poudre, sarriette, cannelle, persil plat, persil frisé

## FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,..)

- 1 paquet de flocons d'avoine (270 g)
- Granola au chocolat (60 g)
- 3 sachets de levure
- 1 pâte brisée
- Pain complet
- Pain Pro body®
- Farine complète (210 g)
- Farfalle tricolores (80 g)
- Quinoa (50 g)
- Penne (240 g)
- Ebly® (50 g)

## MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,....)

- Graines de sésame
- Noix
- Amandes
- Amandes effilées
- Copeaux de coco séchée
- Beurre de cacahuète
- 1 avocat
- Huile d'olive
- Huile de colza

## DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)

- Pépites de cacao pur
- Sachet de thé
- 1 pot de miel
- Sauce soja salée

# Planification de vos séances de sport : Semaine 4

BY ANNE-GAËLLE VREURICK

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY |
| --- | --- | --- |
| | | |
| THURSDAY | FRIDAY | NOTES |
| | | |

# ORGANISATION SEMAINE 5



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

# 1. MENUS 5 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

| | DÉJEUNER | DINER | GOÛTER | SOUPER |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Bagel aux pois chiches<br>• Eau | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Penne au saumon cuit<br>• Eau |
| MARDI | • Toast aux fruits<br>• Boisson chaude | • Pâtes aux linguine de courgette, avocat et tomates cerises<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • 1/4 de la tarte à la tomate et à la courgette<br>• Salade<br>• Eau |
| MERCREDI | • Pancakes<br>• Boisson chaude | • Salad bowl sauce cacahuète<br>• Eau | • Banana Toast<br>• Boisson chaude | • Riz thai<br>• Eau |
| JEUDI | • Eggs toast<br>• Boisson chaude | • Salade de pâtes tricolores<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • 1/4 de la tarte à la tomate et à la courgette<br>• Salade<br>• Eau |
| VENDREDI | • Pancakes<br>• Boisson chaude | • Bagel à l'oeuf sur le plat<br>• Eau | • Banana Toast<br>• Boisson chaude | • 1/4 de la tarte à la tomate et<br>• à la courgette<br>• Salade<br>• Eau |
| SAMEDI | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Pâtes aux linguines de courgette, avocat et tomates cerises<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • Riz thai<br>• Eau |
| DIMANCHE | • Toast aux fruits<br>• Boisson chaude | • Salade bowl sauce cacahuète<br>• Eau | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Thon grillé<br>• :Ebly® (accompagnement)<br>• Eau |

## REMARQUES DE LASEMAINE

# COURSES DE LA SEMAINE : SEMAINE 5

## VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES

- 6 oeufs
- Pois chiches cuites (en conserve) (100 g)
- Lentilles cuites (en conserve) (200 g)
- Saumon (100 g)
- Thon rouge (150 g)
- Scampis (200 g)

## FRUITS

- 8 bananes
- 1 paquet de 125 g de myrtilles
- 3 kiwis
- 1 paquet de 125 g de mûres
- 1 figue
- Groseilles (30g)
- 1 orange
- Jus de citron
- 3 citrons
- Compote de pommes (conserve) (50 g)
- 1 petit sachet de mangues (surgelées) (100 g)
- Abricots secs (50 g)
- Dattes séchées (50 g)

## LÉGUMES

- 1 seau de tomates cerises
- 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- Cime di rapa (surgelés) (100 g)
- Asperges vertes (350 g)
- 2 courgettes
- 3 oignons
- 1 oignon rouge
- 1 concombre
- 1 salade (batavia)
- Jeunes oignons (50 g)
- 2 carottes

## PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM,LAITAGE)

- Jus d'amande sans sucre ajouté (500 ml)
- 1 pot de 125 g de skyr
- Gruyère light
- Parmesan
- Ricotta (100 g)

## EPICES & HERBES AROMATIQUES

Cannelle, poivre, sel, basilic, origan, cumin, curcuma, thym, menthe fraîche, ail en poudre, moutarde à l'ancienne, persil plat, persil frisé, piment doux, gingembre en poudre, curry

## FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,..)

- 1 paquet de flocons d'avoine
- 3 sachets de levure
- Pain complet
- Pain au levain
- 2 bagels
- 1 pâte brisée
- Farine complète (140 g)
- Farfalle tricolores (80 g)
- Penne (80 g)
- Fusilli (80 g)
- Riz thaï (160 g)
- Ebly® (50g)
- Spaghetti (160 g)

## MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,....)

- Graines de courge
- Graines de tournesol
- Graines de sésame
- Amandes effilées
- Amandes
- Noix
- Tahin
- 2 avocats
- Huile d'olive
- Huile de colza

## DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)

- Pépites de cacao pur & cacao
- Sachet de thé
- 1 pot de miel
- 1 pot de sirop de Liège
- Sauce soja salée

# Planification de vos séances de sport : Semaine 5

BY ANNE-GAËLLE VREURICK

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY |
| --- | --- | --- |
| | | |
| THURSDAY | FRIDAY | NOTES |
| | | |

# ORGANISATION SEMAINE 6



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

# 1. MENUS 6 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

| | DÉJEUNER | DINER | GOÛTER | SOUPER |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Omelette baveuse<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • Courgette farcie<br>• Riz thaï (accompagnement)<br>• Eau |
| MARDI | • Chia pudding<br>• Boisson chaude | • Patates douces farcies au guacamole<br>• Eau | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Pâtes au coulis de feta et potiron<br>• Eau |
| MERCREDI | • Green smoothie bowl<br>• Boisson chaude | • Salade de pâtes tricolores<br>• Eau | • Chia pudding<br>• Boisson chaude | • Salade de quinoa aux lentilles<br>• Eau |
| JEUDI | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Bagel aux pois chiches<br>• Eau | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Oeufs sur le plat bacon grillé<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau |
| VENDREDI | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Salade de pâtes tricolores<br>• Eau | • 1 barre de céréales<br>• Boisson chaude | • Darne de saumon<br>• Riz thaï (accompagnement)<br>• Eau |
| SAMEDI | • Toast aux fruits<br>• Boisson chaude | • Omelette baveuse<br>• Pain complet (accompagnement)<br>• Eau | • Bowl cake<br>• Boisson chaude | • Salade de poulet et de pêche grillés<br>• Eau |
| DIMANCHE | • Porridge chaud<br>• Boisson chaude | • Patates douces farcies au guacamole<br>• Eau | • Chia pudding<br>• Boisson chaude | • Courgette farcie<br>• Riz thaï (accompagnement)<br>• Eau |

## REMARQUES DE LASEMAINE

# COURSES DE LA SEMAINE : SEMAINE 6

## VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES

- 10 oeufs
- Pois chiches cuits (conserve) (100 g)
- Lentilles cuites (conserve) (200 g)
- Haricots rouges (conserve) (200 g)
- Poulet (100 g)
- Bacon (25 g)
- Viande hachée pur boeuf (200 g)
- 1 darne de saumon

## FRUITS

- 11 bananes
- 1 petit paquet de myrtilles
- 1 petit paquet de mûres
- 1 petit paquet de groseilles
- 5 kiwis
- 4 figues
- 2 oranges
- 1 pêche
- 3 citrons
- Jus de citron
- Compote de pomme (conserve)
- Abricots secs (50g)
- Dattes séchées (50 g)
- Papaye (surgelée) (50g)

## LÉGUMES

- 1 seau de tomates cerises
- 1 tomate
- 1 sachet de chou frisé
- 5 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 sachet d'épinards frais (150 g)
- 7 courgettes
- 1 poivron rouge
- 2 poivrons doux
- 1 oignon rouge
- 4 oignons
- Jeunes oignons (100 g)
- Olives vertes
- 1 sachet de roquette
- 1 sachet de salade mixte
- Cime di rapa (surgelés) (100g)
- Cubes de potiron (surgelé) (400g)
- 1 sachet de brocolis (surgelés)
- 1 sachet d'haricots mange-tout (surgelés) (100 g)
- 200 g de coulis de tomates

## PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM,LAITAGE)

- 1L5 de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 pot de yaourt nature maigre 0 % M.G
- Gruyère light (30 g)
- 1 sachet de fêta

## EPICES & HERBES AROMATIQUES

Cannelle, poivre, sel, basilic, origan en poudre, cumin, thym lyophilisé, sarriette, persil plat

## FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,..)

- 1 gros paquet de flocons d'avoine
- 4 sachets de levure
- Pain complet
- Pain au levain
- 1 bagel
- 4 patates douces
- Farfalle tricolores (160g)
- Riz thaï (150g)
- Spaghetti (80g )
- Quinoa (80g)

## MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,....)

- Graines de chia
- Graines de courge
- Graines de lin
- Graines de sésame
- Noisettes
- Noix
- Noix de cajou
- Pignons de pin
- Amandes
- Tahin
- Guacamole (200 g)
- 1 avocat
- Huile d'olive
- Huile de colza

## DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)

- Pépites de cacao pur
- Sachet de thé
- 1 pot de miel
- 1 pot de sirop de Liège

# Planification de vos séances de sport : Semaine 6

BY ANNE-GAËLLE VREURICK

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY |
| --- | --- | --- |
| | | |
| THURSDAY | FRIDAY | NOTES |
| | | |



# Petit déjeuner

## PURPLE SMOOTHIE BOWL

*kiwi et fruits des bois*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## GREEN SMOOTHIE BOWL

*aux noix de cajou et à la banane*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## PINK SMOOTHIE BOWL

*au granola*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## TOAST AUX FRUITS

*sur son lit de yaourt*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## BOWL CAKE

*choco-banane*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## GRANOLA BOWL

*au kiwi - myrtilles - fraises*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## EGGS AVOCADO TOAST

*graines de chia*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## PANCAKES HEALTHY

*compote-banane*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## CHIA PUDDING

*jus d'amande et figues*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## BANANA BREAD

*chocolat noir - noisettes*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## PORRIDGE CHAUD

*aux noix*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

## SCRAMBLED EGGS

*avocat*



@ANNEGAELLE_DIET

**PDJ**

# Petit déjeuner



## Purple smoothie Bowl

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

# Purple Smoothie Bowl

## Ingrédients

- 100 g de framboises (surgelées)
- 2 poignées de myrtilles
- 50 g de skyr
- 150 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- Acaï

*Topping :*

- 5 myrtilles
- 1 kiwi
- 3 amandes
- 4 framboises
- 10 g de flocon d'avoine
- 10 g de copeaux de coco séchée
- Menthe fraiche

**Préparation**

10 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**

Fruits à coque
Lait
Gluten



## Préparation

- Préparer tous les ingrédients.
- Mixer tous les ingrédients.
- Servir le mélange mixé dans un bol.
- Décorer le smoothie bowl avec des myrtilles, des amandes, un kiwi, des framboises, des flocons d'avoine, des copeaux de coco et de la menthe fraiche.

# Petit déjeuner



## Green smoothie Bowl

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

# Green Smoothie Bowl

## Ingrédients

- 1/4 avocat bien mûr
- 1 banane
- 1 tasse de baies (mûres)
- 2 grosses poignées d'épinards
- 1 petite poignée de chou frisé
- 2 tasses de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 c.à.s de graines de lin
-

*Topping* :

- 10 g de graines de sésame blanches
- 3 myrtilles
- 1 poignée de papaye coupée en dés
- 3 noix de cajou
- 2 mûres
- 1/2 banane

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**

Fruits à coque
Sésame

## Préparation

- Préparer tous les ingrédients.
- Mixer tous les ingrédients.
- Servir le mélange mixé dans un bol.
- Couper les fruits en morceaux.
- Garnir le bowl avec le topping et déguster.

# Petit déjeuner



## Pink smoothie Bowl

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

# Pink smoothie Bowl

## Ingrédients

- 250 g de framboises (surgelées)
- 150 g de skyr

*Topping :*
- 1 banane
- 1 poignée de cerises ou de myrtilles
- 30 g de granola au chocolat
- 5 amandes
- 1 c.à.s de beurre de cacahuète
- 1 poignée de coco séchée

**Préparation**

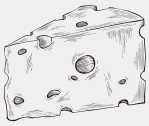
5 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**

Fruits à coque
Arachide
Lait
Gluten

## Préparation



- Préparer tous les ingrédients.
- Mixer le skyr et les framboises dans un mixeur.
- Servir le mélange mixé dans un bol.
- Ajouter les cerises (en été) ou un autre fruit (myrtilles, raisins, ...), les granolas, les amandes, la banane et les copeaux de coco.
- Savourer ce délicieux smoothie bowl.



# Toast aux fruits

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

# Toast aux fruits

## Ingrédients

- 2 tartines de pain au levain

*Topping :*
- 1/2 figue
- 1/2 kiwi
- 1 poignée de mûres
- 1 poignée de groseilles
- 1 poignée de myrtilles
- 1 pot de yaourt nature maigre 0 % M.G
- 1 c.à.s de sirop de Liège

**Préparation**

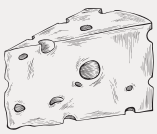
5 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**

Gluten
Lait

## Préparation



- Préparer tous les ingrédients.
- Griller les 2 tartines dans un grille-pain.
- Couper les 2 tartines en 2 ou 3.
- Garnir les tartines de yaourt, de fruits et de sirop de Liège.
- Déguster.



# Bowl Cake

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

# Bowl cake

## Ingrédients

- 1 banane
- 1 oeuf
- 50 g de pépites de cacao pur
- 60 g de flocons d'avoine
- 100 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 sachet de levure

*Topping* **:**

- 1 banane
- 1 kiwi
- 1/2 orange
- 1 poignée de pépites de cacao pur

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**

Gluten
Oeuf

## Préparation



- Préparer tous les ingrédients.
- Écraser la banane dans un bol.
- Casser l'œuf et l'ajouter dans 1 bol.
- Ajouter tous les ingrédients dans ce bol et mélanger le tout.
- Aplatir le mélange dans le bol.
- Mettre le bol 1 minute 30 au micro-ondes à 800 W.
- Renverser le contenu du bol sur une assiette.
- Décorer le bowl cake avec des pépites de cacao, des rondelles de banane, un kiwi et 1/2 orange.

# Petit déjeuner



## Granola Bowl

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

# Granola Bowl

## Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.s de miel
- 20 g de noisettes
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de graines de chia

*Topping :*
- 1 poignée de myrtilles
- 1/2 kiwi
- 2 fraises
- 1 c.à.s de skyr
- 1 poignée de graines de chia

**Préparation**

15 Minutes

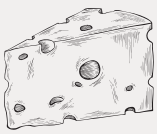
**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**

Gluten
Fruits à coque
Lait

## Préparation



- Préparer tous les ingrédients.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Mettre les flocons d'avoine, les noisettes avec le miel et l'huile d'olive dans un bol mélangeur.
- Mélanger ces ingrédients.
- Mettre le mélange dans le four sur un papier cuisson.
- Cuire le granola pendant 20 à 25 minutes au four.
- Mettre le granola dans un bol et ajouter du skyr, des graines de chia et les fruits.
- Déguster.



# Eggs avocado toast

# Eggs avocado toast

## Ingrédients

- 1 tartine de pain complet
- 1 oeuf
- 1/2 avocat
- 1 poignée de graines de sésame blanches et noires
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Sel
- Poivre
- Basilic

**Préparation**

10 Minutes

**Cuisson**

4 Minutes

**Allergène**

Gluten
Sésame
Oeuf

## Préparation



- Préparer tous les ingrédients.
- Enlever la peau de l'avocat  et écraser son contenu sur la tartine.
- Cuire l'œuf avec 1 c.à.s d'huile d'olive sur une poêle chaude de manière à avoir un œuf sur le plat.
- Saler et poivrer l'œuf.
- Garnir la tartine avec l'œuf cuit et ajouter une poignée de graines de sésame.
- Parsemer de basilic.

# Petit déjeuner



## Pancakes healthy

# Pancakes healthy

## Ingrédients

- 1/2 sachet de levure
- 30 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 oeuf
- 50 g de compote de pomme
- 1 banane
- 70 g de farine complète
- 1 c.à.c d'huile d'olive (cuisson)

*Topping :*

- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 poignée de mûres
- 1 c.à.s de miel

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

15 Minutes

**Allergène**

Fruits à coque
Oeuf
Gluten



## Préparation

- Préparer tous les ingrédients.
- Passer au tamis la farine dans un cul-de-poule.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans le cul-de-poule.
- Chauffer la poêle avec un peu d'huile d'olive et y verser la pâte.
- Décorer vos pancakes de fruits, d'amandes effilées  et si vous le souhaitez de miel.



# Chia Pudding

# Chia Pudding

## Ingrédients

- 15 g de graines de chia
- 20 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 c.à.c de miel (facultatif)

*Topping :*
- 1 figue
- 1/2 banane
- 1 grappe de groseilles

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**

## Préparation

- Mélanger les graines de chia avec le jus d'amande en remuant pendant 2 minutes (sinon vos graines risquent de se coller entre elles).
- Réserver au frigo au moins 4 heures, au mieux une nuit.
- Pour une consistance très épaisse, ajouter 2 c.à.s de graines de chia.
- Ajouter les fruits par-dessus.



# Petit déjeuner

## Banana Bread

# Banana Bread

## Ingrédients

- 50 g de compote de pomme
- 3 bananes (dont 1 pour le topping)
- 3 oeufs M
- 110 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. rase de levure chimique (baking)
- 1 poire
- 100 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 2 poignées de noisettes
- 2 poignées de pépites de chocolat noir 100% cacao

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

55 Minutes

**Allergène**

Fruits à coque
Oeuf
Gluten



## Préparation

- Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5) chaleur tournante.
- Éplucher et écraser les bananes (comme de la purée) dans un plat.
- Ajouter la compote et la poire épluchée et mélanger.
- Ajouter les œufs et le jus d'amande.
- Ajouter ensuite les flocons d'avoine et la levure chimique.
- Ajouter des noisettes et des pépites de chocolat.
- Verser votre préparation dans un moule à "cake" et mettre la préparation dans le four pendant 50 minutes.
- Au bout de 20 minutes de cuisson, tracer une ligne avec un couteau sur le milieu du gâteau.
- Couper ce banana bread en 6 à 8 tranches.



# Porridge chaud

# Porridge chaud

## Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 100 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 c.à.c de cannelle (facultatif)
- 1 c.à.c de miel (facultatif)

*Topping :*
- 2 poignées de myrtilles
- 1 poignée de noix

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

5 Minutes

**Allergène**

Fruits à coque
Gluten

## Préparation

- Porter à ébullition le jus d'amande dans un poêlon.
- Verser les flocons d'avoine et mélanger simultanément avec un fouet.
- Une fois que cela forme une "bouillie", verser le mélange dans un bol.
- Ajouter 1 c.à.c de miel et de cannelle et ensuite mélanger.
- En topping : ajouter des myrtilles ainsi que des noix.

# Petit déjeuner



## Scrambled eggs

# Scrambled eggs

## Ingrédients

- 1/2 avocat
- 1 tartine de pain complet
- 2 oeufs
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 50 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- Paprika en poudre
- Poivre
- Sel
- Persil frisé

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

5 Minutes

**Allergène**

Oeuf
Gluten



## Préparation

- Battre 2 œufs dans 1 poêle de façon "œufs brouillés" avec 1 c.à.s d'huile d'olive et 50 ml de jus d'amande.
- Griller 1 tartine.
- Écraser 1/2 avocat sur la tartine grillée avec une fourchette.
- Ajouter les œufs brouillés sur la tartine.
- Épicer la tartine de poivre, de sel et de paprika.
- Parsemer de persil frisé.



# Diner

## QUINOA ET SON OEUF SUR LE PLAT

*avec ses feuilles de basilic*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## TOAST AU PHILADELPHIA® LIGHT

*saumon fumé sur son lit de roquette*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner**

## OMELETTE BAVEUSE

*et ses légumes cuits*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## OMELETTE À LA TOMATE

*et son toast cottage cheese aux fraises*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner**

## SALADE DE PÂTES

*mozza - aubergine*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## BOWL AU COULIS DE POTIRON

*frites de patates douces*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## SALADE DE FETA

*potiron et grenade*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## SALADE BOWL

*sauce cacahuète*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## AVOCAT FARCI AUX OEUFS

*bacon + roquette*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner**

## BAGEL AU HOUMOUS DE POIS CHICHES

*+ cime di rapa*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## SALADE DE PÂTES TRICOLORES

*au gouda light*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## PÂTES AUX LINGUINES DE COURGETTE AVOCAT & TOMATES CERISES

*aux lentilles brunes*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## ASPERGES EN FOLIE

*et ses oeufs cuits durs*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## BAGEL À L'OEUF SUR LE PLAT

*batavia - tomates cerises*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## PENNE AUX CHAMPIGNONS

*et aux lentilles*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

## PATATES DOUCES FARCIES AU GUACAMOLE

*haricots rouges et courgettes/poivrons grillés*



@ANNEGAELLE_DIET

**Diner végé**

# Diner



## Quinoa et son oeuf sur le plat

# Quinoa et son oeuf sur le plat

## Ingrédients

- 1 oeuf
- 2 poignées de tomates cerises
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 80 g de quinoa cru
- 1/4 de concombre
- Paprika en poudre
- Basilic
- Poivre
- Sel

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Oeuf



## Préparation

- Cuire un oeuf sur le plat avec 1 c.à.c d'huile d'olive dans une poêle.
- Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole.
- Cuire le quinoa dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- Couper les tomates cerises en 2.
- Réaliser des tagliatelles de concombre avec un éplucheur.
- Epicer avec du poivre, du sel et du paprika (non obligatoire).
- Parsemer de basilic.



# Toast au Philadelphia® light

# Toast au Philadelphia® light

## Ingrédients

- 2 tartines Pain Probody®
- 50 g de saumon fumé
- 50 g de Philadelphia® light
- 150 g de roquette
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 oeuf
- 20 g de concombre

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Oeuf
Lait
Gluten
Poisson



## Préparation

- Couper les tomates cerises en 2.
- Ajouter les tomates coupées en 2 et la roquette dans une assiette.
- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition.
- Plonger l'œuf délicatement (avec l'aide d'un écumoire de préférence) dans l'eau bouillante et le cuire à frémissements pendant 9-10 minutes (8 minutes si vous le préférez moins cuit, mais pas plus de 11 minutes sous peine de voir le blanc devenir caoutchouteux et le jaune friable).
- Écailler l'œuf et couper-le en 2 pour l'insérer dans la salade de roquette et de tomates cerises.
- Garnir les tartines de Philadelphia® light et de saumon fumé.
- Décorer les tartines garnies de rondelles de concombre taillées en forme d'étoile grâce à un emporte-pièce.



# Omelette baveuse

# Omelette baveuse

## Ingrédients

- 2 œufs
- 2 c.à.c d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de courgette
- 100 g de poivron rouge
- 100 g d'olives vertes
- 1 poignée de roquette
- 50 g d'oignon rouge
- Thym
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**

Oeuf
Gluten (accompagnement)



## Préparation

- Casser les 2 œufs dans un bol.
- Mélanger les 2 œufs afin d'obtenir un mélange homogène.
- Saler, poivrer le mélange.
- Chauffer une poêle.
- Une fois la poêle bien chaude, verser le mélange assaisonné dans la poêle avec 1 c.à.c d'huile d'olive.
- Cuire les légumes découpés (courgette, poivron) dans une casserole bien chaude pendant 20 minutes.
- Faire revenir les légumes dans une poêle chaude avec 1 c.à.c d'huile d'olive.
- Une fois l'omelette cuite, placer-la dans une assiette.
- Ajouter les légumes cuits ainsi que la roquette, les olives vertes et les oignons rouges à l'assiette.
- Ajouter du thym en poudre sur la préparation.
- Accompagner ce plat avec 1 tranche de pain complet.



# Omelette à la tomate

# Omelette à la tomate

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Oeuf
Gluten
Lait
Fruit à coque





## Ingrédients

- 2 oeufs
- 1 c.à.c d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de fraises
- 1 tomate
- 50 g de cottage cheese
- 50 g de jambon cuit
- 1 poignée de roquette
- 50 g de jeunes oignons
- 10 g de noix de pécan
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)

## Préparation

- Casser les 2 œufs dans un bol.
- Mélanger les 2 œufs afin d'obtenir un mélange homogène.
- Ajouter le jambon coupé en dés, une tomate, les jeunes oignons finement coupés.
- Saler et poivrer le mélange.
- Chauffer une poêle.
- Une fois la poêle bien chaude, verser le mélange assaisonné dans la poêle avec 1 c.à.c d'huile d'olive.
- Une fois l'omelette cuite, placer-la dans une assiette.
- Griller 1 tartine au grille-pain.
- Etaler le cottage cheese sur la tartine et déposer des morceaux de fraises coupées.
- Concasser quelques noix de pécan.
- Ajouter une poignée de roquette à l'assiette.
- Accompagner ce plat avec 1 tranche de pain complet.

# Diner



## Salade de pâtes

# Salade de pâtes

## Ingrédients

- 80 g de fusilli (cru)
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 5 olives
- 100 g de boules de mozzarella
- 10 tomates cerises
- 10 tomates confites à l'ail
- 1 poignée de roquette
- 1 gousse d'ail
- 100 g d'aubergine grillée
- Poivre
- Sel
- Origan

**Préparation**

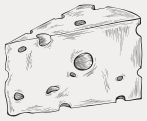
15 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Lait
Gluten



## Préparation

- Couper les tomates cerises en 2.
- Mettre les tomates dans un bol et saler.
- Ajouter l'huile d'olive.
- Couper l'ail en gros morceaux. L'idée est que l'ail infuse ses saveurs.
- Au moment de servir, retirer les morceaux.
- Si vous aimez l'ail, vous pouvez l'émincer finement et le laisser dans la salade.
- Ajouter l'origan.
- Couper les olives en tranches et les ajouter aux tomates.
- Verser les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Cuire dans une poêle l’aubergine coupée en morceaux.
- Quand les pâtes sont cuites, les égoutter.
- Ajouter les pâtes encore chaudes dans le bol avec les tomates.
- Ajouter la mozzarella coupée et mélanger.
- Servir avec la roquette.



# Bowl au coulis de potiron

# Bowl au coulis de potiron

## Ingrédients

- 200 g de cubes de potiron (surgelés)
- 2 c.à.c huile d'olive
- 100 g d'épinards frais
- 1 poignée de tomates cerises
- 30 g de quinoa cru
- 100 g de brocolis (surgelés)
- 100 g de chou-fleur (surgelé)
- 1 poignée de germes de poireau
- 1/2 patate douce
- 1/2 avocat
- Paprika
- Curcuma
- Poivre
- Sel

**Préparation**

20 Minutes

**Cuisson**

45 Minutes

**Allergène**



## Préparation

- Mettre les dés de tomates dans un grand plat (grande assiette ou grand bol).
- Cuire les épinards, les bouquets de brocolis, les cubes de potiron et le chou-fleur dans un autocuiseur micro-onde pendant 12 minutes.
- Assaisonner les légumes de sel et de poivre.
- Mettre les cubes de potiron cuits dans un mixeur et ajouter un fond d'eau, du sel, du poivre et mixer le tout.
- Mettre le mélange dans un petit bol en guise de sauce.
- Éplucher la patate douce, la laver et la couper en bâtonnets.
- Mettre les bâtonnets dans un saladier et ajouter le sel, le poivre, le paprika et l'huile d'olive.
- Mélanger pour que les frites soient bien enrobées et bien assaisonnées.
- Étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourner dans un four préchauffé à 210°C pour 30 à 35 minutes de cuisson, chaleur tournante.
- Verser le quinoa dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Griller le chou-fleur dans une poêle et ajouter du curcuma.
- Egoutter le quinoa quand il est cuit.
- Ajouter le quinoa encore chaud dans l'assiette, le bol de sauce ainsi que tous les ingrédients.

# Diner



## Salade de feta

# Salade de fêta

## Ingrédients

- 1 poignée de roquette
- 100 g de fêta
- 100 g de graines de grenade
- 100 g de betterave rouge
- 200 g de potiron en cubes (surgelé)
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)

**Préparation**

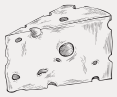
5 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Lait
Gluten (si pain)



## Préparation

- Couper la feta en petits dés.
- Mettre les dés de fêta dans un grand plat (grande assiette ou grand bol) avec la roquette.
- Cuire les dés de potiron dans un autocuiseur micro-onde pendant 12 minutes.
- Assaisonner les dés de potiron de sel, de poivre et d'une autre épice si souhait.
- Couper la betterave en petits dés.
- Verser dans un bol une cuillère à soupe de jus de citron et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Epicer avec du poivre et du sel et mélanger l'assaisonnement.
- Verser la sauce et fatiguer la salade.
- Accompagner cette salade d'une tartine grillée de pain complet.



# Salade bowl sauce cacahuète

# Salade bowl sauce cacahuète

## Ingrédients

- 100 g de concombre
- 100 g de carotte
- 50 g de mangue (surgelée)
- 4 poignées de salade mixte
- 1 tartine de pain complet
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 2 poignées de cacahuètes
- 15 g de beurre de cacahuètes
- 20 ml de sauce soja salée
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 citron vert
- Menthe fraîche
- Poivre
- Sel

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

5 Minutes

**Allergène**

Soja
Arachide
Gluten

## Préparation

- Mixer le beurre de cacahuète, l'ail, le 1/2 citron vert avec la sauce soja.
- Réserver la sauce au frais.
- Laver les légumes.
- Éplucher avec un économe le concombre et la carotte en linguines.
- Mettre les linguines de carotte et de concombre dans une assiette avec la salade mixte.
- Couper le pain en cubes.
- Dans une grande poêle, faire chauffer doucement l'huile et les gousses d'ail coupées en deux dans la longueur (1 à 2 minutes). Retirer l'ail.
- Ajouter les morceaux de pain dans la poêle.
- Mélanger bien afin que les morceaux soient bien imprégnés d'huile.
- Décongeler les morceaux de mangues surgelées au micro-ondes.
- Mélanger les croutons, les linguines de carotte et de concombre, la salade, les cacahuètes et les morceaux de mangue avec la sauce cacahuète.
- Ajouter la menthe fraîche et déguster.

# Diner



## Avocat farci aux oeufs

# Avocat farci aux oeufs

## Ingrédients

- 2 oeufs
- 1 avocat
- 1 poignée de roquette
- 1 poignée d'épinards crus
- 100 g de bacon
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Oeuf
Gluten ( accompagnement)



## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper l'avocat en 2 dans le sens de la longueur et retirer le noyau de l'avocat.
- Casser les 2 œufs dans les 2 demi-avocats.
- Saler, poivrer.
- Ajouter le bacon par dessus.
- Sur une plaque à cuisson, déposer les deux demi-avocats dans le four ainsi que les morceaux de bacon sur la plaque à cuisson.
- Enfourner les deux demi-avocats farcis pendant 10 minutes à 180 °C.
- Dès que les œufs sont cuits, sortir immédiatement l'avocat du four.
- Présenter vos demi-avocats farcis d'une poignée de roquette et d'épinards crus.
- Pour un repas équilibré, accompagner vos demi-avocats d'une tranche de pain complet.
- Déguster.



# Bagel au houmous de pois chiches

# Bagel au houmous de pois chiches

## Ingrédients

- 1 bagel
- 100 g de cime di rapa (surgelés)
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de pois chiches cuits (conserve)
- 3 c.à.s de cumin
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail
- 2 c.à.s de jus de citron
- 1 poignée de graines de sésame
- 1 c.à.s de tahin
- Poivre
- Sel

**Préparation**

10 Minutes

**Cuisson**

15 Minutes

**Allergène**

Sésame
Gluten
Cacahuète



## Préparation

- Mettre quelques pois chiches égouttés de côté.
- Faire chauffer une poêle.
- Cuire les cimes di rapa dans une poêle avec un fond d'eau et 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.
- Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin, le poivre et le sel et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
- Ouvrir les bagels en deux et les toaster avec l'houmous.
- Ajouter quelques pois chiches entiers et cime di rapa sur les bagels garnis.

# Diner



## Salade de pâtes tricolores

# Salade de pâtes tricolores

## Ingrédients

- 10 tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- 15 g de gruyère light
- 2 c.à.c d'huile de colza
- 80 g de farfalle tricolores (cru)
- Origan en poudre
- Basilic
- Poivre
- Sel

**Préparation**

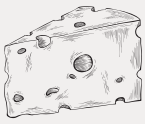
5 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Gluten
Lait



## Préparation

- Couper les tomates cerises en petits dés.
- Mettre les dés de tomates dans un bol et salez.
- Ajouter l'huile de colza.
- Couper l'ail en gros morceaux. L'idée est que l'ail infuse les saveurs.
- Au moment de servir, retirer les morceaux. Si vous aimez l'ail, vous pouvez l'émincer finement et le laisser dans les pâtes.
- Ajouter l'origan en poudre.
- Verser les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Quand les pâtes sont cuites, les égoutter.
- Ajouter les pâtes encore chaudes dans le bol avec les tomates assaisonnées.
- Ajouter le gruyère et mélanger.

# Diner



## Pâtes aux linguine de courgette avocat & tomates cerise

# Pâtes aux linguine de courgettes avocat & tomates cerises

## Ingrédients

- 80 g de spaghetti (cru)
- 1 avocat
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 100 g de tomates cerises
- 1/4 de courgette
- 100 g de lentilles brunes cuites
- 1 poignée de graines de courge
- 1 tranche de citron (facultatif)
- Persil plat et frisé
- 50 g de jeunes oignons
- Poivre
- Sel

**Préparation**

10 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Gluten

## Préparation

- Couper les tomates cerises en deux.
- Mettre les dés de tomates dans un bol, poivrer et saler.
- Ajouter l'huile d'olive.
- Couper l'ail en gros morceaux. L'idée est que l'ail infuse ses saveurs.
- Au moment de servir, retirer les morceaux. Si vous aimez l'ail, vous pouvez l'émincer finement et le laisser dans les pâtes.
- Verser les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Quand les pâtes sont cuites, les égoutter.
- Ajouter les pâtes encore chaudes dans le bol avec les tomates assaisonnées.
- Ajouter les lentilles et mélanger.
- Ajouter avec les pâtes, les lentilles, les jeunes oignons coupés finement, les tomates tranchées et l'avocat coupé en lamelles.
- Parsemer de graines de courge, de persil plat et de persil frisé.
- Ajouter une tranche de citron (facultatif).

# Diner



## Asperges en folie

# Asperges en folie

## Ingrédients

- 300 g d'asperges
- 2 oeufs
- 5 noix hachées
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Oeuf
Fruits à coque
Gluten
(accompagnement)



## Préparation

- Porter à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée.
- A ébullition, cuire les asperges pendant 15 min.
- Egoutter les asperges puis les laisser sécher complètement sur un linge propre.
- Durant ce temps, déposer les œufs dans une seconde casserole.
- Couvrir d'eau la casserole et porter à ébullition.
- A la fin de la cuisson, plonger les oeufs dans l'eau froide pour stopper la cuisson.
- Laisser refroidir les oeufs avant de les écailler soigneusement.
- Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec le jus de citron.
- Saler et poivrer à votre convenance.
- Dans un plat, déposer les asperges cuites et les œufs.
- Napper les asperges avec leur sauce.
- Servir avec les noix hachées.

# Diner



## Bagel à l'oeuf sur le plat

# Bagel à l'oeuf sur le plat

## Ingrédients

- 1 bagel au sésame
- 1 oeuf
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Basilic
- 2 tomates cerises
- Batavia
- 3 lamelles d'oignon rouge
- Poivre
- Sel

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Gluten
Oeuf
Sésame



## Préparation

- Cuire les lamelles d'oignon rouge, 1 oeuf sur le plat dans une poêle avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Saler, poivrer.
- Ouvrir le bagel en 2.
- Dans une assiette, déposer le bagel, la salade préalablement nettoyée, les tomates cerises, l'oeuf, les lamelles d'oignon rouge et le basilic.



# Penne aux champignons

# Penne aux champignons

## Ingrédients

- 80 g de penne (cru)
- 200 g de champignons de Paris
- 2 c.à.s d'huile de colza
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de lentilles cuites (conserve)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Persil plat
- Poivre
- Sel

**Préparation**

10 Minutes

**Cuisson**

15 Minutes

**Allergène**

Gluten



## Préparation

- Couper les champignons.
- Émincer les échalotes, l'ail et le persil plat.
- Chauffer une poêle à revêtement antiadhésif.
- Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage).
- Égoutter.
- Entre-temps, chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir l'ail et l'échalote 1 min.
- Rissoler les champignons 5 minutes à feu vif.
- Mélanger les penne avec les champignons, l'ail et l'échalote et intégrer les lentilles égouttées.
- Ajouter 2 c.à.s d'huile de colza et mélanger le tout.
- Parsemer de persil plat émincé.

Diner



# Patates douces farcies au guacamole

# Patates douces farcies au guacamole

## Ingrédients

- 2 petites patates douces
- 100 g d'haricots rouges cuits (conserve)
- 100 g de guacamole (ou 1 avocat + jus de citron+ sel + poivre)
- 10 g de pignons de pin
- 1 poivron doux
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 200 g de courgette
- 50 g de jeunes oignons
- Poivre
- Sel

**Préparation**

10 Minutes

**Cuisson**

15 Minutes

**Allergène**



## Préparation

- Piquer chaque patate douce de quelques coups de fourchette.
- Badigeonner les patates douces et le poivron avec de l'huile d'olive et déposer-les sur une plaque de cuisson.
- Enfourner puis allumer votre four sur 200°C.
- Cuire pendant une quarantaine de minutes.
- Tester la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Laisser légèrement tiédir puis couper les patates douces en deux dans le sens de la longueur.
- Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et la peau.
- Écraser l'avocat avec le jus de citron, à l'aide d'une fourchette.
- Mélanger, goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.
- Quand les patates douces sont à température ambiante, ajouter le guacamole dessus.
- Cuire les courgettes et le poivron dans l'eau chaude.
- Ajouter les haricots égouttés sur les patates douces et le guacamole.
- Assaisonner le plat de poivre, de sel et parsemer de jeunes oignons.

# Snacks



## BARRES DE CÉRÉALES

*aux dattes et aux abricots secs*



Snacks

## SMOOTHIE BANANE MYRTILLES

*au jus d'amande*



Snacks

## BANANA TOAST

*cacao et graines de courge*



@ANNEGAELLE_DIET

Snacks

## FROMAGE FRAIS AU COULIS DE MANGUE

*et menthe fraîche*



@ANNEGAELLE_DIET

Snacks



# Barres de céréales

# Barres de céréales (environ 15)

## Ingrédients

- 100 g de miel
- 50 g d'abricots secs
- 50 g de dattes
- 50 g d'amandes
- 50 g de compote de pommes
- 40 g d'huile de colza
- 100 g de flocons d'avoine

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

22 Minutes

**Allergène**

Gluten
Fruits à coque

## Préparation

- Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6).
- Chauffer le miel avec l'huile dans une casserole.
- Bien mélanger.
- Hacher les abricots secs, les dattes et les amandes en petits morceaux.
- Déposer ces ingrédients dans un saladier et ajouter les flocons d'avoine.
- Verser le miel chaud et mélanger afin de bien enrober tous les ingrédients.
- Déposer la préparation dans un plat rectangulaire ou carré recouvert de papier sulfurisé.
- Enfourner pour 20 minutes de cuisson.
- A la sortie du four, laisser refroidir complètement avant de découper en barres.
- Déguster.

# Snacks



## Smoothie banane Myrtilles

# Smoothie banane myrtilles

## Ingrédients

- 1 banane
- 50 g de myrtilles
- 1 citron
- 150 ml de jus d'amande sans sucre ajouté.

*Topping* :
- 1 poignée de myrtilles
- Menthe fraîche

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**



## Préparation

- Éplucher la banane et la couper en morceaux.
- Rincer les myrtilles.
- Presser le citron et verser le jus dans le bol du blender.
- Ajouter le jus d'amande, la banane et les myrtilles.
- Mixer jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène.
- Disposer le mélange dans un verre et ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur.
- Ajouter 1 poignée de myrtilles et 1 feuille de menthe.
- Déguster.

# Snacks



## Banana Toast

# Banana Toast

## Ingrédients

- 1 banane
- 1 tranche de pain complet
- 1 c.à.s de cacao
- 1 c.à.c de graines de courge
- 1 c.à.c de graines de tournesol
- 1 c.à.c de miel
- 1 c.à.s de skyr

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**

Lait
Gluten





## Préparation

- Griller une tartine.
- Tartiner la tartine de skyr.
- Ajouter 1 banane coupée en rondelles sur la tartine.
- Saupoudrer de cacao, de graines de courge et de graines de tournesol.
- Ajouter un peu de miel (facultatif).
- Déguster.



# Fromage frais au coulis de mangue

# Fromage frais au coulis de mangue

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**

Lait



## Ingrédients

- 150 g de fromage frais 0% M.G
- 200 g de mangues (surgelées)
- 1 feuille de menthe fraîche

*Topping :*

- Quelques cubes de mangue (surgelé)

## Préparation

- Mixer les 200 g de mangues surgelées préalablement.
- Ajouter le fromage frais dans une verrine.
- Mettre le coulis de mangue au dessus et quelques cubes de mangue.
- Ajouter 1 feuille de menthe fraîche.
- Déguster.



# Souper

## PÂTES AU COULIS DE FETA & POTIRON

*roquette et amandes*



**Souper végé**

## TARTE À LA TOMATE ET À LA COURGETTE

*gratinée au parmesan*



**Souper végé**

## TARTINES DE HOUMOUS DE POIS CHICHES

*à la coriandre*




@ANNEGAELLE_DIET

**Souper végé**

## SALADE DE QUINOA AUX LENTILLES

*feta et potiron*



@ANNEGAELLE_DIET

**Souper végé**

## BUDHA BOWL

*au poulet et au quinoa*



**Souper**

## PENNE CRÈME VÉGÉTALE AU CURCUMA

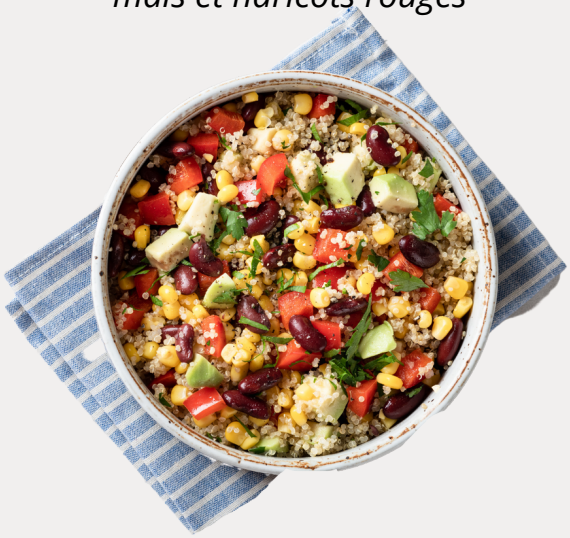
*poulet et coriandre*



**Souper**

## SALADE DE QUINOA À LA MEXICAINE

*maïs et haricots rouges*



**Souper végé**

## PENNE AU JAMBON CUIT ET AUX BROCOLIS

*tomates cerises*



**Souper**

## GNOCCHI À LA VIANDE HACHÉE

*gruyère light et basilic*



**Souper**

## PIZZA MAISON

*mozzarella et champignons*



**Souper végé**

## DARNE DE SAUMON

*et haricots mange-tout*



**Souper**

## GNOCCHI AUX CHOUX DE BRUXELLES

*feta et graines de grenade*



**Souper**

## FARFALLE POTIRON – CHÈVRE

*au poulet grillé*



**Souper**

## PENNE AU SAUMON CUIT

*et asperges*



**Souper**

## COURGETTES FARCIES À L'AMÉRICAIN NATURE

*et coulis de tomates*



**Souper**

## TAJINE VEGGIE

*aux poivrons et aux pois chiches*



**Souper véggé**

## RIZ THAÏ

*aux scampis et aux amandes*



@ANNEGAELLE_DIET

**Souper**

## OEUFS SUR LE PLAT BACON GRILLÉ

*graines de courge*



@ANNEGAELLE_DIET

**Souper**

## SALADE DE POULET ET DE PÊCHE GRILLÉS

*feta et noix*



@ANNEGAELLE_DIET

**Souper**

## THON GRILLÉ

*asperges et piments grillés*



@ANNEGAELLE_DIET

**Souper**

# Souper



## Pâtes au coulis de feta & potiron

# Pâtes au coulis de feta & potiron

## Ingrédients

- 80 g de spaghetti (crus)
- 300 g de potiron en cubes (surgelés)
- 100 g de feta
- Thym en poudre
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s d'eau
- 1 poignée de roquette
- 1 poignée d'amandes
- Basilic
- Sel
- Poivre

**Préparation**

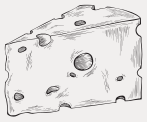
15 Minutes

**Cuisson**

15 Minutes

**Allergène**

Lait
Gluten
Fruits à coque



## Préparation

- Cuire les cubes de potiron au micro-vapeur pendant 15 minutes.
- Mettre les cubes de potiron cuits et la feta dans le mixeur avec 1 c.à.s d'eau et 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Mixer.
- Assaisonner le mélange de poivre et de sel.
- Mélanger le tout afin d'obtenir une crème homogène et onctueuse.
- Verser les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Quand les pâtes sont cuites, les égoutter et les garder dans la casserole.
- Mélanger la sauce avec les pâtes.
- Verser les pâtes de la casserole dans une assiette à pâte.
- Ajouter sur les pâtes, une poignée d'amandes ainsi qu'une poignée de roquette.
- Parsemer de basilic.



# Tarte à la tomate et à la courgette

# Tarte à la tomate et à la courgette

## Ingrédients

- 1 rouleau de pâte brisée
- 3 tomates
- 1 courgette
- 2 c.à.s de moutarde à l'ancienne
- 1. c.à.c de thym haché
- 20 g parmesan râpé
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

55 Minutes

**Allergène**

Gluten
Moutarde
Lait



## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Étaler la pâte dans un moule à tarte puis piquer le fond avec une fourchette.
- Badigeonner le fond de la tarte de moutarde.
- Laver les légumes puis les couper en rondelles.
- Déposer les tomates sur une plaque à four recouverte de papier cuisson puis arroser d'huile d'olive.
- Enfourner les tomates pour 15 minutes.
- Recouvrir ensuite le fond de tarte de courgettes et des tomates cuites.
- Saler, poivrer et parsemer de thym et de parmesan.
- Enfourner pour 40 minutes.

# Souper




## Tartines de houmous de pois chiches

# Tartines de houmous de pois chiches

## Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 100 g de pois chiches cuits (conserve)
- 3 c.à.s de cumin
- 1 c.à.s de curcuma
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail
- 2 c.à.s de jus de citron
- 1 poignée de graines de sésame
- 1 c.à.s de tahin
- Coriandre fraîche
- Poivre
- Sel

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

**Allergène**

Gluten
Sésame
Cacahuète



## Préparation

- Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.
- Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin, le curcuma, le poivre et le sel et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
- Couper 2 tranches de pain.
- Garnir les 2 tartines d'houmous.
- Garnir de coriandre fraiche.

# Souper



## Salade de quinoa aux lentilles

# Salade de quinoa aux lentilles

## Ingrédients

- 80 g de quinoa (cru)
- 100 g de lentilles cuites (conserve)
- 1 poignée d'épinards frais
- 50 g de feta
- Thym lyophilisé
- Basilic
- 10 g de noisettes
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 100 g de potiron en cubes (congelé)

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**

Lait
Fruits à coques

## Préparation

- Verser le quinoa cru dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Cuire selon le temps de cuisson indiqué sur le packaging du quinoa.
- Quand le quinoa est cuit, l'égoutter et le passer à l'eau froide.
- Mettre les pousses d'épinards crues dans une assiette.
- Ajouter le quinoa cuit, la feta et les lentilles cuites sur les épinards.
- Cuire au micro-vapeur les cubes de potiron pendant 11 minutes.
- Hacher les noisettes.
- Ajouter pour finir les cubes de potiron  et les noisettes hachées.
- Parsemer de basilic et de thym.
- Ajouter une c.à.s d'huile d'olive et mélanger le tout.

# Souper



## Budha Bowl

# Budha Bowl

## Ingrédients

- 150 g de poulet
- 1 poignée de tomates cerise
- 1/2 avocat
- 1 c.à.s de jus de citron
- Ail en poudre
- 2 lamelles de citron vert
- 1/4 de concombre
- 1 radis
- 1 poignée de roquette
- 1 poignée de chou rouge
- 50 g de quinoa cru
- 2 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Sarriette
- 1 c.à.s de graines de sésame
- Poivre
- Sel

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

11 Minutes

**Allergène**

Sésame

## Préparation

- Cuire le quinoa selon l'indication sur le pack.
- Laisser refroidir.
- Faire revenir le poulet pendant 10 minutes à la poêle avec 1 c.à.s d'huile.
- Préparer le guacamole : écraser la chair de l'avocat à la fourchette.
- Ajouter la coriandre, l'ail en poudre et le jus du citron.
- Saler et poivrer.
- Couper le concombre en rondelles et les tomates cerise en deux.
- Dans un grand bol, disposer la roquette, le chou rouge et le quinoa.
- Mélanger.
- Ajouter le poulet grillé, le concombre coupé en rondelles, le guacamole, les rondelles de radis, les tomates cerises et les tranches de citron.
- Parsemer de sarriette et de graines de sésame.
- Saler et poivrer.

# Souper



## Penne crème végétale au curcuma

# Penne crème végétale au curcuma

## Ingrédients

- 80 g de penne (cru)
- 100 ml de crème végétale
- 300 g de potiron en cubes (surgelé)
- 100 g de poulet
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Thym lyophilisé
- Curcuma
- Coriandre
- Poivre
- Sel

**Préparation**

10 Minutes

**Cuisson**

15 Minutes

**Allergène**

Gluten

## Préparation

- Cuire les penne dans l'eau bouillante selon l'indication du paquet.
- Égoutter les pâtes cuites.
- Faire revenir le poulet pendant 10 minutes à la poêle avec 1 c.à.s d’huile.
- Assaisonner le poulet de poivre, de sel et de curcuma.
- Cuire le potiron durant 11 minutes au cuiseur vapeur.
- Épicer le potiron cuit de thym, sel et poivre.
- Ajouter les pâtes, le poulet coupé en dés et les cubes de potiron dans une assiette à pâte.
- Ajouter 100 ml de crème végétale.
- Mélanger.
- Parsemer de coriandre et déguster.



# Salade de quinoa à la mexicaine

# Salade de quinoa à la mexicaine

## Ingrédients

- 80 g de quinoa (cru)
- 100 g de haricots rouges (conserve)
- 25 g de maïs en grain (conserve)
- 12  tomates cerises coupées en deux
- 1/2  poivron vert coupé en dés
- 1/2  avocat coupé en dés
- 1 petit oignon rouge haché
- 1 c.à.s de vinaigrette allégée
- Coriandre
- 1 c.à.s de jus de citron
- Sel
- Poivre

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**



## Préparation

- Rincer le quinoa sous l’eau froide. Égoutter.
- Dans une casserole, déposer le quinoa et l’eau.
- Saler et poivrer.
- Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux de 15 à 16 minutes, jusqu’à absorption complète du liquide.
- Retirer du feu et laisser tiédir puis égoutter.
- Dans un saladier, disposer les légumes coupés et hachés.
- Ajouter la vinaigrette allégée.
- Ajouter les haricots rouges cuits égouttés, les grains de maïs dans le saladier.
- Remuer.
- Parsemer de coriandre hachée
- Arroser de jus de citron.

# Souper



## Penne au jambon cuit et aux brocolis

# Penne au jambon cuit et aux brocolis

## Ingrédients

- 80 g de penne (cru)
- 100 g de jambon cuit
- 200 g de brocolis
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 100 ml de béchamel allégée (7%)
- 1 poignée de gruyère light
- 5 tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- Poivre
- Sel

**Préparation**

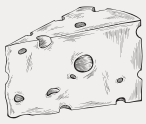
15 Minutes

**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**

Gluten
Lait



## Préparation

- Découper le jambon en fines lamelles.
- Cuire les penne dans l'eau bouillante selon l'indication du paquet.
- Égoutter les pâtes cuites.
- Cuire les bouquets de brocolis durant 11 minutes au cuiseur vapeur.
- Saler et poivrer les brocolis.
- Faire revenir les brocolis avec 1 c.à.s d'huile d'olive dans une poêle avec 1 gousse d'ail hachée, les tomates cerise coupées en deux.
- Mettre tous les ingrédients dans une assiette à pâtes.
- Parsemer de gruyère light et ajouter la béchamel allégée.

.

# Souper



## Gnocchi à la viande hachée

# Gnocchi à la viande hachée

## Ingrédients

- 150 g de gnocchi (cru)
- 200 ml de sauce tomate
- 200 g de tomates fraiches
- 100 g de viande hachée pur boeuf
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 15 g de gruyère light
- Epices à spaghetti
- Poivre et sel
- Basilic

**Préparation**

15 Minutes

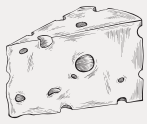
**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**

Gluten
Oeuf
Lait





## Préparation

- Saisir la viande hachée dans une poêle bien chaude avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Ajouter des épices à spaghetti.
- Assaisonner de poivre et de sel.
- Cuire des tomates fraiches avec un fond d'eau.
- Ajouter du coulis de tomates.
- Assaisonner de poivre, de sel et de thym.
- Faire bouillir une casserole d'eau chaude.
- Cuire les gnocchi selon l'indication sur le paquet.
- Égoutter les gnocchi et les servir avec la sauce tomate et le haché de bœuf.
- Parsemer de gruyère light ainsi que de basilic.

Souper



# Pizza maison

# Pizza maison

## Ingrédients

- 1 pâte à pizza

*Topping :*

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 300 ml de passata ou coulis de tomate
- 1 c.à.c d'herbes de Provence (thym, origan, romarin, ...)
- 2 tomates fraîches ou 10 tomates cerises (facultatif)
- 150 g de mozzarella
- 200 g de champignons de Paris
- Basilic

**Préparation**

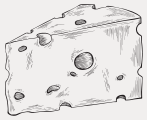
5 Minutes

**Cuisson**

20 Minutes

**Allergène**

Gluten
Lait



## Préparation

- Préchauffer le four th.8 (240°C).
- Déballer la pâte à pizza 20 min avant de commencer la recette.
- Couper la mozzarella en tranches fines, nettoyez les champignons puis les couper en lamelles.
- Couper l'oignon et les tomates en lamelles.
- Dérouler la pâte à pizza en veillant à conserver son papier de cuisson.
- Déposer la pizza avec son papier sur une plaque de cuisson.
- Étaler régulièrement la sauce sur la pâte.
- Répartir les tranches de mozzarella, les champignons, les oignons et les tomates.
- Saupoudrer d'herbes de Provence.
- Enfourner 20 minutes ou plus : la pâte doit être bien dorée.
- Ôter délicatement le papier sulfurisé.
- Poivrer au moulin.

# Souper



## Darne de saumon

# Darne de saumon

## Ingrédients

- 1 darne de saumon
- 1 citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g d'haricots mange-tout (surgelés)
- 3 gousses d'ail
- 3 tomates cerises
- 100 g de brocolis (surgelé)
- Sariette
- Poivre
- Sel
- 50 g de riz thaï (accompagnement)

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

15 Minutes

**Allergène**

Poisson



## Préparation

- Chauffer une poêle.
- Faire griller une tranche de citron et le saumon sur ses 2 côtés avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Cuire les légumes surgelés au cuiseur vapeur pendant 12 minutes.
- Accompagner le tout d'ail et de sarriette.
- Poivrer et saler le tout.
- Pour accompagner la darne de saumon, cuire le riz dans une casserole d'eau chaude et suivre les indications du packaging pour le temps de cuisson.



# Gnocchi aux choux de Bruxelles

# Gnocchi aux choux de Bruxelles

## Ingrédients

- 150 g de gnocchi
- 2 c.à.s de tapenade de poivrons verts
- 15 g de feta
- 200 g de choux de Bruxelles
- 10 tomates cerises
- Basilic
- 100 g de filet d'Anvers
- 2 poignées de graines de grenade
- 1 c.à.s  d'huile d'olive

**Cuisine**

10  minutes

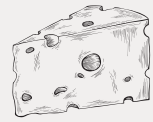
**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**

Gluten
Lait
Oeuf





## Préparation

- Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole.
- Cuire les gnocchi dans l'eau bouillante selon l'indication sur le paquet.
- Cuire les choux de façon "vapeur" au micro-ondes pendant 15 minutes.
- Dans une poêle, griller le filet d'Anvers avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Poivrer et saler le filet.
- Rajouter les choux de Bruxelles cuits dans la poêle.
- Couper le filet d'Anvers cuit en petits morceaux.
- Servir les gnocchi avec la tapenade de poivrons, les tomates cerises coupées en 2, le filet d'Anvers, la fêta et les choux de Bruxelles dans une assiette.
- Parsemer de basilic et de graines de grenade.



# Farfalle potiron-chèvre

# Farfalle potiron-chèvre

**Cuisine**

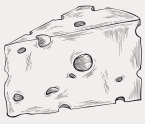
25 minutes

**Cuisson**

15 Minutes

**Allergène**

Gluten
Lait



## Ingrédients

- 80 g de farfalle (cru)
- 200 g de potiron (surgelé)
- 1/4 de buche de chèvre
- 50 g de poulet
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Coriandre

## Préparation

- Faire bouillir une casserole d'eau chaude.
- Cuire les farfalle selon l'indication du paquet.
- Cuire les 200 g de potiron de façon "vapeur" au micro-ondes pendant 15 minutes.
- Dans une poêle, saisir le morceau de poulet avec l'huile d'olive.
- Dans un mixeur, insérer le chèvre et les 3/4 du potiron.
- Rajouter un fond d'eau dans le mixeur.
- Saler et poivrer.
- Mixer le coulis de chèvre potiron.
- Servir le coulis de chèvre-potiron sur les pâtes dans une assiette.
- Ajouter le 1/4 de potiron en cubes, la coriandre finement ciselée et le poulet grillé avec les pâtes.

# Souper



## Penne au saumon cuit

# Penne au saumon cuit

## Ingrédients

- 80 g penne (cru)
- 100 g de saumon
- 150 g d'asperges vertes
- 100 g de ricotta
- 1 oignon
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Poivre
- Sel

**Préparation**

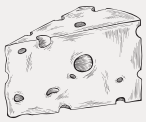
15 Minutes

**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**

Lait
Poisson
Gluten





## Préparation

- Retirer la partie dure des asperges, peler, couper en petits morceaux, rincer et réserver.
- Peler l'oignon et le hacher.
- Dans une poêle, cuire l'oignon jusqu'à coloration transparente avec un fond d'eau.
- Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson quelques minutes.
- Ajouter 8 c.à.s d'eau chaude et faire cuire 10 minutes à feu moyen.
- Dans une grande quantité d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de façon *al dente*.
- Passer la ricotta à travers une mince passoire.
- Égoutter les pâtes et les mettre dans une assiette de service.
- Ajouter la ricotta, le poivre et les tranches d'extrémités d'asperges aux pâtes.
- Cuire le saumon dans une poêle chaude avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Couper le saumon et le servir immédiatement avec les pâtes.

# Souper



## Courgettes farcies à l'américain nature

# Courgettes farcies à l'américain nature

## Ingrédients

- 1 courgette et demie
- 100 g de viande hachée pur boeuf
- 1 gousse d'ail
- 1/2 carotte
- 1/2 tomate
- 2 oignons
- 100 g de coulis de tomates
- 1 c.à.s d'huile (cuisson)
- 2 rondelles de citron
- Persil plat
- Thym en poudre
- 50 g de riz thaï  cru (accompagnement)
- Sel
- Poivre

**Préparation**

25 Minutes

**Cuisson**

50 Minutes

**Allergène**

## Préparation

- Préchauffer le four th.7 (200°C).
- Laver les courgettes et les couper en deux dans le sens de la longueur.
- À l'aide d'une cuillère, évider chaque moitié de courgette et conserver la chair à part.
- Peler les oignons et l’ail.
- Émincer les oignons et hacher l'ail.
- Dans une poêle, faire revenir dans l'huile d'olive la chair des courgettes avec les oignons émincés et l’ail en remuant de temps en temps.
- Ajouter le bœuf haché et faire revenir le tout en mélangeant de nouveau.
- Saupoudrer de thym et de persil plat haché, saler et poivrer.
- La farce est prête.
- Remplir les demi-courgettes avec la farce et les disposer dans un plat allant au four.
- Verser le coulis de tomates sur les courgettes.
- Enfourner et laisser cuire 40 minutes.
- Pendant ce temps, porter à ébullition un grand volume d’eau.
- Mettre le riz à cuire 8 à 10 minutes selon le temps indiqué sur le paquet.
- Servir les courgettes farcies accompagnées de riz.
- Décorer votre assiette de la 1/2 tomate coupée en dés, de rondelles de carottes, de lamelles de citron et de brins de persil plat haché.

# Souper



## Tajine veggie

# Tajine veggie

## Ingrédients

- 100 g de pois chiches cuits (conserve)
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron rouge
- 1 oignon
- 1/4 de courgette
- 1/4 de concombre
- 80 g de semoule (crue)
- 1 gousse d'ail
- 10 tomates cerises
- 1 c.à.s huile d'olive (cuisson)
- Curcuma
- Coriandre

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

40 Minutes

**Allergène**

Gluten



## Préparation

- Éplucher, laver et couper en morceaux tous les légumes.
- Émincer les oignons, hacher l'ail.
- Dans une casserole, faire fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive et un fond d'eau.
- Laisser cuire doucement sous couvercle pendant 10 minutes.
- Ajouter 1 litre d'eau dans la casserole et mettre le 1/2 poivron rouge et jaune, le 1/4 de courgette à cuire durant 20 minutes.
- Saler et poivrer.
- Poursuivre la cuisson sous couvercle durant 10 minutes.
- Pour la semoule : ajouter la semoule. Remuer.
- Hors du feu, ajouter la même quantité d'eau que de semoule.
- Laisser la semoule l'absorber puis égrainer à l'aide d'une fourchette.
- Saupoudrer la semoule de curcuma.
- Mettre la semoule ainsi que les légumes cuits, les pois chiches, les tomates et le concombre coupé en morceaux dans un plat à tajine.
- Mélanger le tout et ajouter la coriandre.

# Souper



## Riz thaï

# Riz thaï

## Ingrédients

- 80 g de riz (cru)
- 1/2 poignée de noix de cajou
- 1/2 poignée d'amandes
- 1 botte de basilic
- Curry
- 1 oignon
- Ail en poudre
- Gingembre en poudre
- 1 c.à.s de sauce soja salée
- Basilic
- 100 g de scampis
- Jus de citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**

Fruits à coque
Soja
Crustacés



## Préparation

- Cuire le riz selon les instructions portées sur l'emballage dans une casserole d'eau chaude.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le jus de citron, la sauce soja, et le curry.
- Peler et émincer l'oignon et le gingembre.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon.
- Ajouter les scampis, l'ail en poudre, le gingembre et cuire durant 5 à 8 minutes en mélangeant souvent.
- Verser le mélange de sauce soja avec le jus de citron-curry, mélanger et laisser cuire 1 minute.
- Incorporer le riz cuit et poursuivre la cuisson environ 1 minute.
- Parsemer de basilic ciselé, de noix de cajou et d'amandes concassées.

# Souper



## Oeufs sur le plat bacon grillé

# Oeufs sur le plat bacon grillé

## Ingrédients

- 2 œufs sur le plat
- 25 g de bacon
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 poignée de graines de courge
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)
- Poivre
- Sel

**Préparation**

5 Minutes

**Cuisson**

10 Minutes

**Allergène**

Oeuf
Gluten (accompagnement)



## Préparation

- Griller la tartine servant d'accompagnement au grille-pain.
- Faire griller avec 1 c.à.s d'huile d'olive, le bacon et les tomates cerises coupées en 2 à la poêle.
- Cuire dans cette même poêle 2 œufs sur le plat.
- Mettre le tout sur une assiette accompagnée de salade mixte.
- Saler, poivrer.
- Ajouter 1 poignée de graines de courge.

# Souper



## Salade de poulet & de pêche grillés

# Salade de poulet et de pêche grillés

## Ingrédients

- 1 pêche
- 100 g de poulet
- 50 g de feta
- 1 poignée de noix
- 1 tranche de pain (croûtons)
- Thym lyophilisé
- 2 c.à.s d'huile d'olive ( 1 c.à.s cuisson)
- 4 poignées de salade mixte
- Poivre
- Sel

**Préparation**

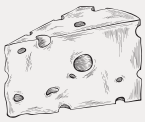
15 Minutes

**Cuisson**

60 Minutes

**Allergène**

Fruits à coques
Gluten
Lait



## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire chauffer une poêle.
- Griller le poulet sur ses 2 côtés avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Couper le poulet grillé en tranche.
- Saler et poivrer le poulet.
- Disposer la salade mixte dans une assiette.
- Couper une pêche en morceaux et la faire griller dans cette même poêle.
- Couper 1 tranche de pain en petits cubes.
- Couper la feta en morceau.
- Ajouter sur les morceaux de pain 1 c.à.s d'huile d'olive, de l'ail en poudre et du thym.
- Disposer les morceaux de pain sur une plaque à cuisson et enfourner pendant 50 minutes.
- Agencer tous les ingrédients sur la salade mixte et déguster.

# Souper



## Thon grillé

# Thon grillé

## Ingrédients

- 150 g de thon rouge
- 2 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 200 g d'asperges vertes
- 2 piments doux
- 3 rondelles de citron
- 1 c.à.s d'ail en poudre
- 50 g d'Ebly ®(cru) (accompagnement)

**Préparation**

15 Minutes

**Cuisson**

25 Minutes

**Allergène**

Poisson
Gluten
(accompagnement)



## Préparation

- Chauffer une poêle
- Faire griller les morceaux de thon des 2 côtés et les 3 rondelles de citron avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Cuire les légumes au cuiseur vapeur pendant 11 minutes.
- Une fois les légumes cuits, faire revenir les légumes à la poêle avec 1 c.à.s d'huile d'olive
- Accompagner le tout d'ail en poudre.
- Présenter le tout sur une assiette avec les 3 rondelles de citron.
- Cuire l'Ebly® dans une casserole d'eau chaude selon le temps indiqué sur le packaging.
- Accompagner le repas d'Ebly® cuit.



# CONCLUSION

## GUIDE TO EAT WELL

En écrivant cet e-book, je souhaite très sincèrement vous donner un maximum de clefs afin d'atteindre vos objectifs, mais surtout que vous puissiez vivre pleinement votre vie en prenant soin de vous et de votre corps.
Maintenant, vous pouvez affronter chaque journée en ayant la force et le courage de modifier vos habitudes vers une alimentation saine, savoureuse et équilibrée.
Comme je vous l'ai dit au tout début : "Rome ne s'est pas faite en un jour". Alors, prenez du temps pour vous afin de mettre en place les nouveaux changements afin qu'ils deviennent définitivement acquis. Inutile de vouloir aller trop vite, mais songez que, petit à petit, vous modifierez vos comportements alimentaires vers une alimentation équilibrée et ce, tout au long de votre vie.

Je voulais aussi vous remercier très chaleureusement pour la confiance que vous m'avez témoignée en lisant cet e-book.
Sachez que ce qui me rend heureuse, c'est de pouvoir vous aider à vous sentir bien dans votre corps, mais aussi dans votre tête.
Comme le dit si bien Juvénal: "Mens sana in corpore sano".

*Thank you!*



# REMERCIEMENTS

GUIDE TO EAT WELL

Je tenais tout simplement à remercier ma maman qui m'a aidée à rédiger ce e-book. Merci aussi à elle, car tout au long de mon existence, elle n'a de cesse de m'apprendre à être curieuse et gourmande.

Un merci tout particulier à tous les abonné.es du compte @annnegaelle_diet.
Votre soutien inconditionnel me permet d'avancer et d'évoluer dans un univers sain et bienveillant.

Je prends, dès lors, un énorme plaisir à partager mes recettes, ma motivation, mon parcours personnel et mes conseils en tant que diététicienne via mon compte Instagram.

Ce livre, c'est le vôtre.

Namasté

*Thank you!*

VOUS AVEZ BESOIN DE PLUS DE SOUTIEN,
D'ÉCOUTE OU DE RÉPONSE À VOS QUESTIONS ?

# REMISE EN FORME CLASS

Vous pouvez directement me contacter sur la plate-forme Instagram via mon compte @annegaelle_diet. Je vous répondrai directement afin de répondre à vos éventuelles questions. Nous pourrons également fixer un rendez-vous à distance ou sur place dans mon cabinet.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également participer à mes nombreux cours de Pilates et d'abdos fessiers. C'est un moment de détente dédié à soi et cela fait tellement du bien.

JE TE LAISSE UN MESSAGE





*"Il pensait que c'était impossible, alors ils l'ont fait"*

*Mark Twain*

VREURICK ANNE-GAËLLE

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE AGRÉÉE

&

COACH SPORTIVE

CONSULTATION EN CABINET OU À DISTANCE

@ANNEGAELLE_DIET