

BY ANNE-GAËLLE VREURICK

VOTRE GUIDE DE PERTE DE POIDS

Recettes saines à moins de 400
calories
& menus prêts sur 3 semaines



UNE MÉTHODE RÉALISTE POUR
DES RÉSULTATS DURABLES

@ANNEGAELE_DIET





L'ALIMENTATION = MA RAISON DE VIVRE



WELCOME

Bonjour et bienvenue !

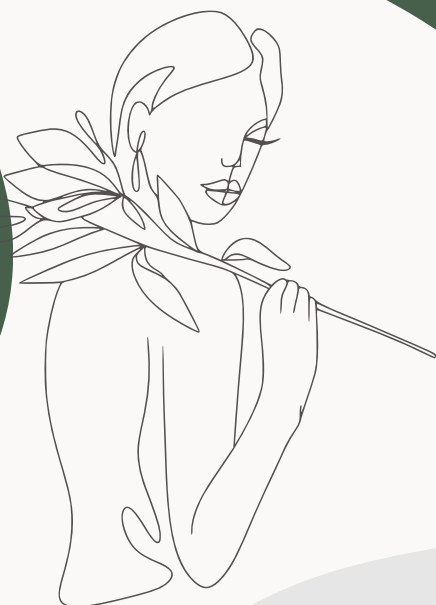
Je m'appelle Anne-Gaëlle Vreurick, diététicienne-nutritionniste agréée depuis 2022.

J'ai 26 ans et je partage chaque jour, sur mon compte Instagram @annegaelle_diet, mes recettes, mes séances de sport, mes courses alimentaires et bien plus encore.

Passionnée par le bien-être sous toutes ses formes, je suis également professeure de yoga et de Pilates, marathonienne et adepte du renforcement musculaire.

Aider les autres a toujours été une évidence pour moi.

C'est pourquoi je vous propose aujourd'hui de vous accompagner dans mon univers : vous apprendre à rééquilibrer votre alimentation, atteindre vos objectifs, mais surtout à vous sentir bien dans votre corps et dans votre esprit.

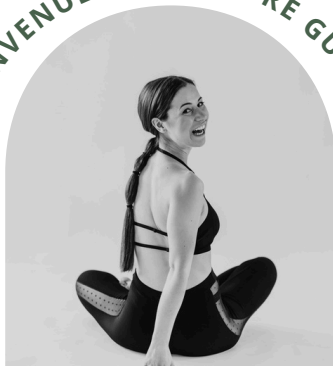


INTRO

by Anne-Gaëlle



BIENVENUE DANS VOTRE GUIDE



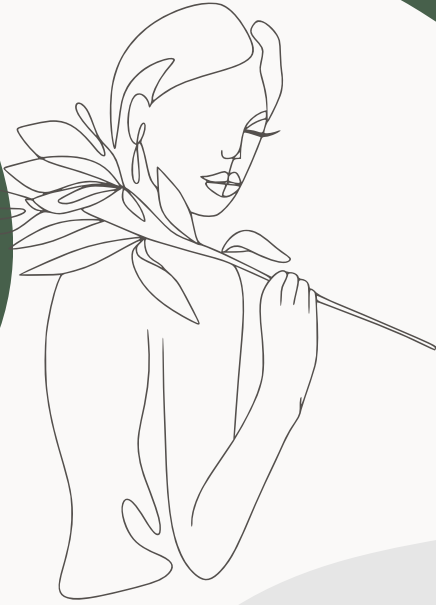
Bienvenue dans ce guide pratique conçu pour vous accompagner sur le chemin d'une alimentation saine, équilibrée et savoureuse.

J'ai élaboré ce programme pour vous aider à **retrouver le plaisir de manger** tout en atteignant vos **objectifs de perte de poids ou de rééquilibrage alimentaire**. Ce guide n'est pas un régime restrictif. Il s'agit de 3 semaines complètes de menus variés et équilibrés, pensés pour que chaque repas soit gourmand, rassasiant et nutritif, en dessous de 400 kcal par repas.

Vous trouverez ici :

- Des tips pour comprendre l'alimentation équilibrée
- Des tips pour anticiper vos repas, mieux vous organiser, mieux gérer vos imprévus.
- Des recettes simples, rapides et savoureuses, pour vos repas du midi et du soir à <400 kcal.
- Les valeurs nutritionnelles précises de chaque plat (calories et protéines)

Mon but est que vous puissiez manger de façon équilibrée, même en voulant perdre du poids et surtout apprécier chaque bouchée tout en atteignant vos aspirations (objectif santé et bien être).



LES TIPS DIETS

by Anne-Gaëlle

Ce qu'il faut savoir avant de commencer ?

Une alimentation équilibrée repose sur la combinaison de **protéines, féculents, de glucides, de lipides et de fibres**, garantissant un apport suffisant en nutriments (macro et micro nutriments), favorisant la satiété et régulant votre énergie tout au long de la journée.

Les portions proposées dans ce guide sont adaptées à une personne adulte, mais peuvent être **ajustées selon vos besoins et votre niveau d'activité**.

Chaque recette indique ses calories et protéines, offrant un repère simple pour suivre vos objectifs sans stress. Grâce à des menus préétablis sur 3 semaines, vous **gagnez du temps, réduisez le gaspillage** et facilitez **l'organisation de vos repas** sans prise de tête.

Toutes les recettes sont **assez simple à préparer**, sans compromis sur le goût ni la qualité nutritionnelle. Enfin, **il est essentiel d'écouter votre corps**, d'adapter les portions à votre appétit et de manger en conscience pour tirer **pleinement profit de chaque repas**.

Les points clefs de la Diététicienne

- 1 L'alimentation équilibrée est la clé
- 2 Les portions sont adaptées
- 3 Les valeurs nutritionnelles sont un repère
- 4 Organisation et planification
- 5 Temps de préparation limité
- 6 Écoute du corps
- 7 Les indispensables à une alimentation équilibrée



“

*il est essentiel d'écouter
votre corps, d'adapter les
portions à votre appétit et
de manger en conscience*

”

L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE C'EST LA CLÉ



Un repas équilibré n'est pas seulement une question de calories, c'est surtout une question de qualité nutritionnelle et de combinaison des aliments.

Chaque recette de cet ebook inclut toujours :

·*Une source de protéines* : poulet, dinde, œufs, poisson, tofu ou légumineuses.

Elles sont essentielles pour la construction et le maintien de la masse musculaire, et permettent de rester rassasié plus longtemps.

·*Un féculent* : riz complet, pâtes complètes, quinoa, semoule, patate douce...

Ils apportent une énergie durable tout au long de la journée et contribuent à réguler la glycémie.

·*Des légumes variés* : riches en fibres, vitamines et minéraux, ils favorisent la digestion, la satiété et la santé globale.

·*Une petite source de matière grasse saine* : huile d'olive, avocat, noix, graines...

Elles sont indispensables pour l'absorption des vitamines liposolubles, le bon fonctionnement cérébral et la santé cardiovasculaire.



Le mot de la Diététicienne

Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes, un quart avec des protéines et un quart avec des féculents. Vous obtiendrez un repas complet, équilibré et rassasiant.





2 LES PORTIONS SONT ADAPTÉES

Toutes les recettes ont été conçues pour une portion standard adulte, basée sur les besoins moyens en énergie et en protéines.

·Si vous êtes physiquement actif, vous pouvez augmenter légèrement les portions de féculents et/ou de protéines.

·Si vous avez un appétit plus léger, ajustez les quantités de féculents ou de légumes.

L'objectif est de vous permettre de manger à votre faim sans excès, et d'**éviter la sensation de faim entre les repas.**

“

Le mot de la Diététicienne

Petit conseil : utilisez votre main comme repère :

- Paume = portion de protéines
- Poing = portion de féculents
- Deux mains pleines = légumes

”



3

LES VALEURS NUTRITIONNELLES SONT UN REPÈRE

Chaque recette dans cet e-book indique :

- **Calories** : pour suivre vos objectifs énergétiques.
- **Protéines** : pour soutenir la satiété et la masse musculaire.

Cela vous permet de mieux comprendre vos repas, de planifier votre journée alimentaire et de ne pas vous sentir frustré ou obligé de compter chaque gramme.

“

Le mot de la Diététicienne

les calories et protéines sont des repères. Il n'est pas nécessaire d'être exact au gramme près.

L'important est de respecter l'équilibre global de vos repas sur la journée.

”

LES VALEURS NUTRITIONNELLES SONT UN REPÈRE

Point de focus : Protéines, calories et macronutriments

La perte de poids repose sur un principe simple : dépenser plus d'énergie que l'on en consomme. Mais derrière cette équation se cachent des nuances essentielles. Pour perdre du gras — et non du muscle — il faut comprendre le rôle des calories et des macronutriments : protéines, glucides et lipides.

1. Les calories : la base de tout

Qu'est-ce qu'une calorie ?

Une calorie est une unité d'énergie.

- Si vous consommez plus de calories que vous n'en dépensez → prise de poids.
- Si vous consommez moins → perte de poids.

Déficit calorique intelligent

Pour perdre du poids durablement :

- Visez un déficit modéré (300 à 500 kcal/jour).
- Évitez les régimes trop restrictifs → ils ralentissent le métabolisme et favorisent la reprise de poids.

Ce qu'il faut dire dans cet ebook

- Le déficit est nécessaire, mais la qualité des calories compte.
- 500 kcal de légumes et protéines ≠ 500 kcal de pâtisseries.
- Le but est de perdre du gras, pas du muscle.



LES VALEURS NUTRITIONNELLES SONT UN REPÈRE

2. Les protéines : la priorité absolue en perte de poids

Pourquoi les protéines sont essentielles ?

1. Elles préservent la masse musculaire

En déficit calorique, le corps peut puiser dans le muscle.

Un apport suffisant en protéines limite ce phénomène.

Les études montrent que :

- Un apport élevé en protéines ($\approx 1,2-2$ g/kg/jour) aide à maintenir la masse maigre pendant une perte de poids.
- La combinaison protéines élevées + entraînement en résistance est la stratégie la plus efficace pour préserver le muscle.
- Une perte de muscle réduit le métabolisme de repos, ce qui rend la perte de poids plus difficile à long terme.

2. Elles augmentent la satiété

- Les protéines sont le macronutriment le plus rassasiant. Les repas riches en protéines réduisent la faim plus longtemps.
- Ils diminuent les envies de grignotage.
- Ils favorisent une réduction spontanée des calories consommées sur la journée.

3. Elles stimulent légèrement le métabolisme

Leur digestion demande plus d'énergie (effet thermique des aliments).

La digestion n'est pas gratuite en énergie.

Chaque macronutriment demande un "coût" métabolique pour être :

- Digéré
- Absorbé
- Transformé

Effet thermique approximatif :

- Protéines : 20-30 %
- Glucides : 5-10 %
- Lipides : 0-3 %

Cela signifie que si vous consommez 100 kcal de protéines, environ 20 à 30 kcal sont utilisées simplement pour les métaboliser.

Les protéines "coûtent" plus cher à digérer. :)

LES VALEURS NUTRITIONNELLES SONT UN REPÈRE

Les lipides : indispensables, même en perte de poids

Pendant des années, les graisses ont été diabolisées.

Pourtant, la littérature scientifique moderne montre clairement qu'un apport suffisant en lipides est essentiel à la santé métabolique et hormonale, même en déficit calorique. Supprimer les graisses n'accélère pas la perte de gras — cela peut même la compliquer.

Pourquoi les lipides sont essentielles ?

1. Production hormonale

Les lipides jouent un rôle central dans la production hormonale.

- Les hormones stéroïdiennes (testostérone, œstrogènes, cortisol) sont synthétisées à partir du cholestérol.
- Des apports trop faibles en graisses peuvent entraîner une baisse des hormones sexuelles.
- Plusieurs études montrent qu'un régime très pauvre en lipides peut réduire la testostérone chez l'homme.

En période de déficit calorique, le corps est déjà soumis à un stress énergétique.

Réduire excessivement les graisses peut accentuer les perturbations hormonales.

2. Santé cellulaire

Chaque cellule du corps humain est entourée d'une membrane composée en grande partie de lipides.

- Les acides gras sont essentiels à la structure et à la fluidité des membranes cellulaires.
- Les oméga-3 jouent un rôle dans la régulation de l'inflammation.
- Un apport équilibré en acides gras favorise une meilleure sensibilité à l'insuline.

Un apport trop faible en lipides peut compromettre certaines fonctions cellulaires à long terme. Les graisses ne sont pas seulement une réserve d'énergie : elles sont structurelles.

LES VALEURS NUTRITIONNELLES SONT UN REPÈRE

Les lipides : indispensables, même en perte de poids

3. Absorption des vitamines (A, D, E, K)

Certaines vitamines sont dites liposolubles, ce qui signifie qu'elles ont besoin de graisses pour être absorbées correctement.

Les vitamines :

- A (vision, immunité)
- D (santé osseuse, immunité, métabolisme)
- E (antioxydant)
- K (coagulation sanguine)

nécessitent la présence de lipides dans le repas pour être assimilées efficacement.

Un repas totalement "fat-free" peut réduire leur absorption.

4. Sources de lipides de qualité :

- Huile d'olive (riche en acides gras mono-insaturés)
- Huiles végétales (huile de foie de morue, huile de lin, huile de colza, huile de caméline — riches en oméga-3)
- Avocat
- Noix (riche en oméga-3)
- Poissons gras (saumon, maquereau, sardines — riches en oméga-3)

L'accent doit être mis sur la qualité des acides gras, pas seulement sur la quantité.

Les lipides ne font pas grossir par nature.

C'est l'excès calorique qui fait grossir.

En perte de poids :

- Ne pas les supprimer
- Ne pas les diaboliser
- Ne pas les surconsommer

LES VALEURS NUTRITIONNELLES SONT UN REPÈRE

Les glucides : indispensables, même en perte de poids

La qualité des glucides est un facteur bien plus déterminant que leur quantité absolue.

Les recommandations actuelles issues des grandes revues scientifiques insistent sur :

- ✓ Céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes complètes, ...)
 - ✓ Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, houmous, ...)
 - ✓ Fruits et légumes
 - ✓ Fruits à coques et graines (noix, noisettes, ... & graines de chia, de courge,)
- => Apport suffisant en fibres ($\approx 25-38$ g/j selon le sexe)

Ce qu'il faut retenir des glucides :

1. Le déficit calorique détermine la perte de masse grasse.
2. Les glucides ne sont pas intrinsèquement « engraisants ».
3. Un apport suffisant soutient la performance, la récupération et certaines fonctions hormonales.
4. La qualité des glucides est plus importante que leur suppression.

Dans une alimentation équilibrée, même en période de perte de poids, les glucides ne sont pas un obstacle — ils sont un outil métabolique.

ORGANISATION ET PLANIFICATION



Une bonne organisation : la clé pour manger sainement sans stress

Manger sainement ne se résume pas à choisir les bons aliments au moment du repas. La vraie réussite réside dans l'organisation en amont.

Sans préparation, même les meilleures intentions peuvent échouer : fatigue, manque de temps, et tentations de solutions rapides mais peu équilibrées prennent le dessus.

Dans ce guide, nous allons explorer comment une planification intelligente transforme vos habitudes alimentaires, réduit le stress et optimise votre santé.

1. Planifier pour gagner du temps et réduire le stress

L'un des principaux obstacles à une alimentation saine est le manque de temps. Entre le travail, la famille et les obligations personnelles, il est facile de se retrouver devant le frigo sans savoir quoi préparer. La planification hebdomadaire change radicalement cette dynamique.

Exemple pratique : consacrer 30 à 45 minutes le dimanche à établir les menus de la semaine. Cette simple action permet de savoir exactement quoi cuisiner chaque jour, d'anticiper les courses et de réduire considérablement le stress lié aux repas improvisés.

Planifier vos repas a également un impact psychologique : la certitude de savoir ce que l'on va manger libère de l'énergie mentale pour d'autres tâches.

Vous ne perdez plus de temps à décider entre plusieurs options ou à céder aux plats préparés, souvent riches en sel et en matières grasses peu saines.



Le mot de la Diététicienne

Planifiez vos repas et préparez certains aliments à l'avance (riz, légumes vapeur, poulet grillé). Cela vous permettra de cuisiner rapidement même les jours chargés.



ORGANISATION ET PLANIFICATION



2. La liste de courses détaillée : votre alliée indispensable

Chaque semaine, préparez une liste de courses soigneusement élaborée, regroupée par type d'aliments : légumes, féculents, protéines, produits laitiers, fruits, matières grasses saines, etc.

Pourquoi est-ce si utile ?

1. Gain de temps : vous passez moins de temps dans les rayons, car vous savez exactement ce qu'il vous faut.
2. Économie d'argent : les achats impulsifs diminuent, et vous achetez uniquement ce qui est nécessaire pour vos repas.
3. Réduction du gaspillage alimentaire : chaque aliment a sa place dans les menus de la semaine, ce qui évite qu'il se perde au fond du frigo.

Astuce pratique : préparez vos listes par sections du supermarché ou par type de marché (produits frais, épicerie, surgelés). Cela rend vos courses plus rapides et plus efficaces.



Le mot de la Diététicienne

Chaque semaine, préparez une liste de courses soigneusement élaborée, regroupée par type d'aliments



ORGANISATION ET PLANIFICATION



3. Les menus préétablis : moins de stress, plus de variété

Les menus préétablis sont au cœur de l'organisation. Ils permettent de savoir exactement quoi cuisiner chaque jour.

Cette méthode présente plusieurs avantages :

- **Réduction du gaspillage alimentaire** : en connaissant vos repas à l'avance, vous achetez uniquement ce dont vous avez besoin et utilisez les ingrédients avant qu'ils ne se périment.
- **Variété et équilibre** : planifier les menus permet d'inclure une variété de protéines, féculents, légumes et matières grasses saines chaque semaine, ce qui garantit un apport nutritionnel complet.
- **Adaptabilité** : même avec un emploi du temps chargé, avoir un plan facilite les ajustements. Si vous devez décaler un repas, vous pouvez simplement inverser les jours de la semaine.

Exemple concret : lundi, un poulet grillé avec quinoa et légumes rôtis ; mardi, une salade de lentilles, boulghour et avocat ; mercredi, du saumon avec patate douce et brocolis, ...

Chaque repas dans cet ebook est équilibré, varié et déjà pensé pour vous simplifier la vie.



Le mot de la Diététicienne

Les menus préétablis sont au cœur de l'organisation.
Ils permettent de savoir exactement quoi cuisiner
chaque jour.



ORGANISATION ET PLANIFICATION



4. Anticiper pour mieux cuisiner

L'organisation ne se limite pas à faire une liste ou à suivre un menu.

Elle **inclut aussi la préparation en avance** : couper les légumes, cuire certaines protéines ou féculents, préparer des sauces maison, congeler des repas en grosse quantité (ex : bolognaise maison, soupe), muesli maison, ...

Cette approche, appelée souvent "meal prep" ou préparation de repas, permet de :

- **Gagner du temps en semaine** : quelques minutes suffisent pour assembler des repas déjà presque prêts.
- **Maintenir une alimentation saine** : vous évitez les plats préparés ou les snacks riches en calories.
- **Encourager la créativité** : avoir des ingrédients prêts permet de composer facilement différents plats selon vos envies.



Le mot de la Diététicienne

L'organisation ne se limite pas à faire une liste ou à suivre un menu.

Elle inclut aussi la préparation en avance.





5 TEMPS DE PRÉPARATION LIMITÉ

Toutes les recettes sont conçues pour être rapides et simples, généralement prêtes en moins d'1h30.

- Le but est de faciliter la mise en pratique de l'alimentation saine au quotidien.
- Les recettes ne sacrifieront ni le goût ni la qualité nutritionnelle.

Conseil pratique : gardez toujours quelques ingrédients de base (œufs, légumes surgelés, féculents rapides, légumineuses en bocaux cuits) pour préparer un repas équilibré même sans planification.



Le mot de la Diététicienne

Gardez toujours quelques ingrédients de base (œufs, légumes surgelés, féculents rapides) pour préparer un repas équilibré même sans planification.



ÉCOUTEZ VOTRE CORPS



Écouter sa faim et pratiquer l'**alimentation consciente**

Même avec des menus planifiés et une organisation optimale, l'essentiel reste d'être à l'écoute de votre corps.

La faim et la satiété ne sont pas des notions abstraites : elles sont des signaux précieux que votre corps envoie pour vous guider vers un équilibre alimentaire naturel.

Apprendre à les respecter transforme votre relation avec la nourriture, réduit les excès et favorise une alimentation plus saine sur le long terme.



Le mot de la Diététicienne

Avant de vous resservir, attendez 5 minutes.
Votre corps a besoin de temps pour envoyer le
signal de satiété.



ÉCOUTEZ VOTRE CORPS



Manger lentement et savourer chaque bouchée

Dans notre société moderne, les repas sont souvent rapides, voire secondaires. Pourtant, prendre le temps de manger est l'un des piliers de l'alimentation consciente.

Pourquoi c'est important :

- La satiété ne se déclenche pas instantanément. Il faut environ 15 à 20 minutes pour que le cerveau reçoive les signaux de rassasiement provenant de l'estomac. Manger trop vite peut donc conduire à consommer plus de calories que nécessaire.
- Savourer les textures, les saveurs et les arômes des aliments augmente le plaisir du repas et favorise la satisfaction.

Conseils pratiques :

- Posez vos couverts entre chaque bouchée.
- Concentrez-vous sur les saveurs et la mastication, plutôt que sur l'écran ou la lecture.
- Respirez profondément avant de commencer et prenez conscience de vos sensations.

Exemple : un simple repas de salade de quinoa, légumes et poulet devient un moment agréable et ressourçant si vous prenez le temps d'identifier chaque goût et texture.



2. Ajuster les portions selon votre appétit

Même avec un menu équilibré, forcer à finir son assiette n'est pas recommandé. Chaque personne a un métabolisme, une activité physique et une faim différente. Il est donc crucial de moduler les portions selon ses besoins réels.

Comment procéder :

- Commencez par vous servir une portion raisonnable.
- Si vous avez encore faim après avoir mangé lentement et apprécié votre repas, vous pouvez en reprendre un peu.
- Si vous êtes rassasié avant la fin, il est parfaitement acceptable de laisser le reste.

Cette approche permet de réduire le risque de suralimentation et d'éviter la culpabilité souvent associée à la nourriture.



3. L'alimentation consciente : un outil pour réguler sa prise alimentaire

L'alimentation consciente, ou "mindful eating", est une méthode qui consiste à manger en pleine attention, sans distraction et en se connectant aux signaux corporels.

Ses bénéfices sont multiples :

- **Réduction des excès** : écouter la faim et la satiété limite les grignotages et la surconsommation.
- **Meilleure digestion** : manger lentement et en conscience favorise le travail des enzymes digestives et la bonne assimilation des nutriments.
- **Relation positive avec la nourriture** : l'alimentation cesse d'être une source de stress, de culpabilité ou de frustration.

Exercice pratique :

- Avant de manger, observez votre assiette : couleurs, textures, odeurs.
- Pendant chaque bouchée, essayez de décrire mentalement le goût et la sensation.
- Après le repas, évaluez votre niveau de satiété sur une échelle de 1 à 10.

Cette pratique transforme non seulement vos repas, mais aussi votre perception de l'alimentation dans la vie quotidienne.



6 ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

3. Les bénéfices durables de l'alimentation consciente

Intégrer l'écoute de la faim et de la satiété dans votre routine alimentaire offre des avantages sur le long terme :

- **Contrôle du poids plus naturel** : vous mangez selon vos besoins réels plutôt que par habitude ou contrainte.
- **Réduction du stress autour de la nourriture** : chaque repas devient un moment agréable, sans pression.
- **Meilleure santé digestive et mentale** : une digestion plus efficace et un rapport positif avec l'alimentation favorisent le bien-être général.

En combinant planification des repas et alimentation consciente, vous obtenez un équilibre durable : structure pour guider vos choix et flexibilité pour écouter votre corps.

Conclusion

Manger en pleine conscience, respecter sa faim et ajuster ses portions sont des compétences essentielles pour une alimentation saine et durable.

Même avec des menus planifiés, il est important de rester attentif à ses signaux corporels.

Cette approche transforme chaque repas en une expérience agréable, nourrissante et équilibrée, renforçant votre relation avec la nourriture et votre santé globale.



4. Intégrer l'écoute corporelle à la planification

Même avec des menus planifiés, il est essentiel de rester flexible. Les signaux de faim varient selon le stress, l'activité physique, le sommeil ou les émotions.

Combiner planification et écoute corporelle permet :

- De respecter vos besoins énergétiques quotidiens.
- D'éviter le gaspillage alimentaire en ajustant les portions selon votre appétit.
- D'apprendre progressivement à reconnaître la vraie faim versus l'envie émotionnelle de manger.

Exemple concret : si votre menu prévoit un repas copieux mais que vous n'avez pas très faim, ajustez la portion de féculent ou de protéines sans culpabilité. Le but est de nourrir votre corps, pas de suivre strictement un plan au détriment de votre ressenti.

LES INDISPENSABLES À TOUJOURS AVOIR POUR UN REPAS ÉQUILBRÉ



Même lorsque vous n'avez pas planifié votre repas ou que vous rentrez tard du travail, il est possible de préparer rapidement un repas équilibré si vous gardez certains ingrédients de base à portée de main.

1. Les protéines rapides à préparer

- Œufs : brouillés, en omelette, à la coque ou durs.
- Filets de poulet ou dinde précuits (ou surgelés)
- Poisson surgelé : saumon, cabillaud, crevettes OU poisson en conserve : sardines, hareng, thon, ...
- Tofu ou tempeh : prêts à poêler
- Fromage : cottage cheese, fêta, fromage à tartiner, mozzarella, burrata, ...
- Fromage blanc ou yaourt nature : source de protéines rapide pour accompagner un repas ou une collation

2. Les féculents rapides à préparer

- Riz complet ou basmati précuit
- Pâtes complètes ou nouilles rapides
- Quinoa ou boulgour précuits
- Patates ou patates douces : à la vapeur
- Des biscottes complètes
- Du pain (congélateur, au frigo)
- Des wraps, des buns complets (frigo ou congélateur)

3. Les légumes faciles et rapides

- Légumes surgelés : brocolis, haricots verts, carottes, courgettes...
- Salades pré-lavées ou jeunes pousses
- Tomates cerises, poivrons ou concombres : se conservent quelques jours

4. Les assaisonnements et sources de bonnes graisses

- Huiles végétales : olive, colza, noix
- Herbes et épices : curry, paprika, basilic, persil...
- Fruits à coque ou graines : amandes, noix, graines de chia ou de courge

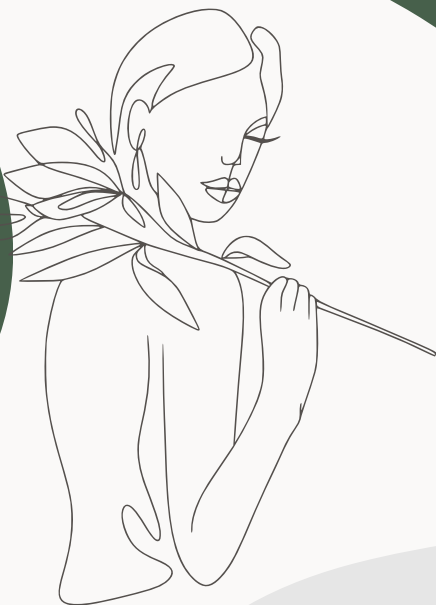


HEALTHY QUICK MEAL

Idées de repas express avec ces ingrédients

- Omelette aux légumes : œufs + légumes surgelés + 1 c. à café huile d'olive + 1 tranche de pain complet
- Saumon + quinoa + brocolis vapeur : poisson surgelé poêlé 5 min, quinoa précuit, brocolis vapeur
- Poulet sauté + riz + poivrons : poulet précuit, riz micro-ondable, légumes surgelés
- Tofu + nouilles complètes + légumes wok : tofu poêlé, nouilles rapides, légumes surgelés sautés avec un filet d'huile et épices
- Salade fêta - concombre - tomates cerises - pignons de pin - huile d'olive - thym en poudre - olives noires - biscottes aux céréales
- Burrata - tomate - huile d'olive - câpres - toast grillé

healthy ne veut pas dire cuisiner pendant longtemps



À VOUS DE JOUER !

by Anne-Gaëlle



Menus de la semaine

pour 3 semaines

REPAS SAINS
& LOW CALORIES

@annegaelle_diet





AVANT TOUTE CHOSE ,

Dans mon e-book “Moins de 400 kcal, plus de Plaisir”, je vous propose 30 recettes gourmandes et équilibrées, toutes à moins de 400 kcal, pensées pour vous permettre de perdre du poids sans jamais vous frustrer.

Ces recettes sont organisées sur 3 semaines de menus variés que incluant des repas équilibrés, simples, rapides, protéinés et savoureux.

Chaque menu a été conçu pour respecter les principes d’une alimentation saine et équilibrée, tout en restant gourmand et rassasiant. Les recettes sont accompagnées de valeurs nutritionnelles précises (calories et protéines).

Les menus sont prévus pour 1 personne, ce qui permet de cuisiner sans surplus ni gaspillage.

Si vous êtes plusieurs à table, il suffit simplement de multiplier les ingrédients selon le nombre de convives.

Avec ce guide, vous apprendrez que manger en déficit calorique pour perdre du poids peut être tout à fait savoureux et varié.

MENU 1 ÈRE SEMAINE

LUNDI

- Petit-déjeuner : Flocons d'avoine(40g) + lait écrémé (150ml) + 1 c.à.c beurre d'amande + 1 pomme
- Midi : Poulet grillé, riz basmati & courgettes
- Goûter : 2 galettes de riz + beurre de cacahouètes
- Soir : Saumon au four, pommes de terre & brocolis

MARDI

- Petit-déjeuner : Pain complet (2 tranches) + 1 œuf mollet+ 1 c. à café purée de cacahuète + 1 kiwi
- Midi : Bœuf haché 5 %, quinoa & poivrons
- Goûter : 3 biscottes au fromage de chèvre à tartiner + 1 poire
- Soir : Dinde poêlée, pâtes complètes & épinards

MERCREDI

- Petit-déjeuner : Smoothie (lait d'amande 150 ml + ½ banane + 1 poignée d'épinards + 40 g flocons d'avoine + 1 c. à café graines de lin)
- Midi : Merlu grillé au riz complet & carottes au thym
- Goûter : 10 amandes + 1 pomme + 1 verre de lait végétal ou animal
- Soir : Crevettes sautées, nouilles & légumes wok

JEUDI

- Petit-déjeuner : 2 petites tranches pain complet + 2 c. à .s de fromage frais + 1 c. à c de noix + 1 poire
- Midi : Poulet curry léger, riz & courgettes
- Goûter : 1 smoothie (150 g de mix de fruits rouges + 1 yaourt maigre + ½ banane)
- Soir : Steak haché 5 %, patate douce & haricots verts

VENDREDI

- Petit-déjeuner : Porridge (40 g flocons d'avoine + 150 ml lait + 1 c. à c graines de courge + ½ pomme râpée)
- Midi : Saumon teriyaki light, riz & chou chinois
- Goûter : Fromage blanc + 10 g noix de cajou + 1 kiwi
- Soir : Omelette aux œufs, pommes de terre & roquette

SAMEDI

- Petit-déjeuner : Smoothie bowl (100 g yaourt nature + fruits rouges mixés et en topping : 40 g flocons d'avoine + 1 c. à café beurre de cacahuète + quelques myrtilles)
- Midi : Semoule aux petits légumes et poulet grillé
- Goûter : 10 amandes + 1 pomme
- Soir : Chili léger (bœuf, riz & légumes)

DIMANCHE

- Petit-déjeuner : 2 œufs brouillés + 1 grande tranche pain complet grillé+ ½ avocat + 1 orange
- Midi : Thon grillé, pâtes complètes & ratatouille
- Goûter : 1 smoothie (1/2 mangue + 100 ml de lait végétal ou animal+ ½ banane + 1 c.à.c de cacao)
- Soir : Dinde façon wok, riz basmati & légumes asiatiques

MENU 2 ÈME SEMAINE

LUNDI

- Petit-déjeuner : 1 part de banana bread (cfr recette insta @annegaelle_diet) + framboises + 1 skyr
- Midi : Boulettes de poulet, boulgour & courgettes
- Goûter : Yaourt nature + 10 g noix + 1 petite banane
- Soir : Saumon, quinoa & épinards poêlés

MARDI

- Petit-déjeuner : Pain complet (1 tranche) + 2 œufs pochés + 1 c.à.s de guacamole + 1 kiwi
- Midi : Filet de poisson blanc pané et pommes de terre rissolées
- Goûter : Fromage blanc (100 g) + 1 c. à soupe graines de chia + 1 orange
- Soir : Poulet tandoori, riz & concombre au yaourt

MERCREDI

- Petit-déjeuner : Smoothie (lait d'amande 150 ml + ½ banane + 1 poignée de myrtilles + 40 g flocons d'avoine + 1 c. à café graines de chia)
- Midi : Bœuf sauté, nouilles udon & légumes croquants
- Goûter : 10 amandes + 1 pomme
- Soir : Dinde rôtie, purée de pommes de terre & brocolis

JEUDI

- Petit-déjeuner : 1 tranche pain complet + 3 petites tranches de filet de poulet + margarine/beurre + 1 poire
- Midi : Crevettes citronnées, riz complet & courgettes
- Goûter : Yaourt nature + 1 c. à soupe flocons d'avoine + 1 petite pêche
- Soir : Œufs brouillés, pain complet & légumes grillés

VENDREDI

- Petit-déjeuner : 3 biscottes complètes + 1 grosses c.à.s de confiture allégée + 1 petit suisse + 1 poignée de noix de pécan + 1 kiwi
- Midi : Steak de soja, quinoa & légumes rôtis
- Goûter : Fromage blanc + 10 g noix de cajou + 1 kiwi
- Soir : Pâtes au poulet tomate-basilic, fêta, olives

SAMEDI

- Petit-déjeuner : Muesli bowl (100 g yaourt nature + 40 g de muesli + 2 c.à.s de compote de pomme + quelques fruits rouges + quelques graines de courge)
- Midi : Avocado salmon toast
- Goûter : 1 part de banana bread (cfr recette insta @annegaelle_diet)
- Soir : Poulet miel-moutarde light, riz & haricots verts

DIMANCHE

- Petit-déjeuner : 2 œufs sur le plat au curry + 1 tranche pain complet + ½ avocat + 1 orange
- Midi : Pâte bolo revisitée
- Goûter : 1 mignonnette de chocolat noir + 1 petite poire
- Soir : Cabillaud citronné, semoule & légumes vapeur

MENU 3 ÈME SEMAINE

LUNDI

- Petit-déjeuner : 1 toast pain complet + 1/2 avocat écrasé + 2 œufs à la coque+ 1/2 mangue
- Midi : Omelette aux poivrons, pommes de terre & roquette
- Goûter : 1 skyr+ 10 g de noix de cajou + 2 clémentines
- Soir : Poulet sauce yaourt, riz basmati & épinards

MARDI

- Petit-déjeuner : Omelette (2 œufs + 1 poignée de champignons + 1/2 tomate) + 1 pomme + 1/4 de baguette multi-céréales
- Midi : Bœuf haché 5 %, quinoa & poivrons
- Goûter : Fromage blanc (100 g) + 1 c. à soupe graines de chia + 1 orange
- Soir : Dinde poêlée, pâtes complètes & épinards

MERCREDI

- Petit-déjeuner : Smoothie (lait d'amande 150 ml + 1/2 banane + fraises surgelées + 40 g flocons d'avoine + 1 c. à café graines de courge)
- Midi : Toast ricotta – grenade – graines de chia
- Goûter : 10 amandes + 1 pomme + 1 c.à.c de beurre e cacahouètes + cannelle
- Soir : Dinde grillée au curry, patate douce rôtie & poêlée de légumes

JEUDI

- Petit-déjeuner : 1 tranche pain complet + 2 petites tranches de saumon fumé + 1 c. à café de noisettes hachées + 1 poire
- Midi : Toast hummus – betterave – feta
- Goûter : 125 g de skyr + 1 c. à soupe flocons d'avoine + 1 petite pêche
- Soir : Saumon, quinoa & épinards poêlés

VENDREDI

- Petit-déjeuner : Bowl cake (40 g flocons d'avoine + 1 œuf + 150 ml de lait végétal + 1/2 c.à.c de levure chimique + 1 c.à.s de skyr) + 1/2 pomme râpée avec de la cannelle en topping
- Midi : Toast poulet – avocat – tomate
- Goûter : 100 g de fromage blanc + 10 g noix de cajou + 1 kiwi
- Soir : Pâtes au poulet tomate-basilic, fêta, olives

SAMEDI

- Petit-déjeuner : 3 biscottes complètes + 1 grosse c.à.s de confiture allégée + 1 petit suisse + 1 poignée de noix de pécan + 1 kiwi
- Midi : Avocado salmon toast
- Goûter : 10 amandes + 1 barre de céréales sans sucre ajouté
- Soir : Chili léger (bœuf, riz & légumes)

DIMANCHE

- Petit-déjeuner : 2 œufs brouillés + 1 tranche pain complet + 1/2 avocat + 1 orange
- Midi : Toast chèvre – miel – noix
- Goûter : Yaourt nature + 1 c. à soupe de granola+ 1 petite poire
- Soir : Pâte bolo revisitée



LES RECETTES SAINES
ÉQUILIBRÉES
SPÉCIAL PERTE DE
POIDS

by Anne-Gaëlle

POULET GRILLÉ, RIZ BASMATI &
COURGETTES



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

BŒUF HACHÉ 5 %, QUINOA
& POIVRONS



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

MERLU GRILLÉ AU RIZ COMPLET &
CAROTTES AU THYM



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

POULET CURRY LÉGER, RIZ &
COURGETTES



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

OMELETTE AUX POIVRONS,
POMMES DE TERRE & ROQUETTE



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

THON GRILLÉ, PÂTES
COMPLÈTES & RATATOUILLE



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

SEMOULE AUX PETITS
LÉGUMES ET POULET GRILLÉ



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

SAUMON TERIYAKI LIGHT, RIZ
& CHOU CHINOIS



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

**BOULETTES DE POULET,
BOULGOUR & COURGETTES**



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

**BŒUF SAUTÉ, NOUILLES UDON &
LÉGUMES CROQUANTS**



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

PÂTE BOLO REVISITÉE



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

**STEAK DE SOJA, QUINOA
& LÉGUMES RÔTIS**



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

CREVETTES CITRONNÉES, RIZ
COMPLET & COURGETTES



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

AVOCADO TOAST



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

TOAST RICOTTA – GRENADE –
GRAINES DE CHIA



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

OMELETTE AUX POIVRONS,
POMMES DE TERRE & ROQUETTE



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

TOAST CHÈVRE – MIEL
– NOIX



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

TOAST POULET –
AVOCAT – TOMATE



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

TOAST HUMMUS –
BETTERAVE – FETA



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

FILET DE POISSON BLANC PANÉ ET
POMMES DE TERRE RISSOLÉES



@ANNEGAELLE_DIET

DINER

Diner menu : semaine 1



Poulet grillé, riz basmati &
courgettes

Poulet grillé, riz basmati & courgettes



Ingrédients

- 120 g filet de poulet
- 50 g riz basmati cru
- 1/2 courgette moyenne
- 1 c. à café huile d'olive
- Jus de ½ citron
- Sel, poivre, paprika



Valeurs nut.

- Calories : ~360 kcal
- Protéines : 32 g

Préparation

- Cuire le riz dans l'eau bouillante salée.
- Couper le poulet en filets.
- Assaisonner avec sel, poivre, paprika.
- Griller le poulet 5-7 min de chaque côté.
- Couper la courgette en rondelles.
- Faire revenir les rondelles dans l'huile 5 min.
- Ajouter un filet de jus de citron sur le poulet.
- Vérifier la cuisson des légumes.
- Égoutter le riz et le dresser dans l'assiette.
- Servir poulet + courgettes + riz chaud.

Diner menu : semaine 1 & 3



Boeuf haché 5 %, quinoa
& poivrons

Bœuf haché 5 %, quinoa & poivrons



Ingrédients

- 120 g bœuf haché 5 %
- 50 g quinoa cru
- 1/2 poivron rouge et jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, paprika
- Coriandre fraîche



Valeurs nut.

- Calories : ~380 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Rincer le quinoa et cuire 12 min.
- Couper le poivron en lamelles.
- Faire revenir les poivrons 5 min dans l'huile.
- Hacher l'ail et l'ajouter aux poivrons.
- Cuire le bœuf haché 5-7 min à la poêle.
- Assaisonner sel, poivre, paprika.
- Égoutter le quinoa et le mélanger aux légumes.
- Ajouter le bœuf cuit au mélange.
- Bien mélanger et chauffer 1-2 min.
- Servir chaud.

Diner menu : semaine 1



Merlu grillé au riz complet
& carottes au thym

Merlu grillé au riz complet & carottes au thym



Ingrédients

- 120 g de merlu
- 100 g carottes
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, jus de citron
- Thym en poudre
- 50 g de riz complet



Valeurs nut.

- Calories : ~361kcal
- Protéines : ~31 g

Préparation

- Cuire le riz 12–15 min.
- Couper le poisson et assaisonner sel et poivre.
- Cuire le poisson 5–7 min à la poêle.
- Éplucher et couper les carottes en rondelles.
- Cuire 8 min à la vapeur.
- Ajouter l'huile sur les carottes.
- Arroser le poisson de jus de citron.
- Égoutter le riz et le dresser dans l'assiette.
- Disposer le poisson et les carottes avec du thym en poudre.
- Servir chaud.

Diner menu : semaine 1



Poulet curry léger, riz &
courgettes

Poulet curry léger, riz & courgettes



Ingrédients

- 120 g filet de poulet
- 50 g riz jasmin cru
- 100 g courgettes
- 50 ml lait de coco light
- 1 c. à café huile d'olive
- 1 c. à café curry, sel, poivre



Valeurs nut.

- Calories : ~390 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Cuire le riz 10–12 min.
- Couper le poulet en dés.
- Faire revenir le poulet 5 min dans l'huile.
- Couper les courgettes en rondelles et ajouter 5 min.
- Ajouter le lait de coco et le curry.
- Laisser mijoter 2–3 min.
- Égoutter le riz.
- Dresser le riz dans l'assiette.
- Ajouter le poulet et les courgettes au curry.
- Servir chaud avec de la coriandre fraîche .

Diner : semaine 1



Thon grillé, pâtes
complètes & ratatouille

Thon grillé, pâtes complètes & ratatouille



Ingrédients

- 120 g thon frais
- 50 g pâtes complètes
- 200 g légumes ratatouille (1/2 aubergine, quelques tomates cerises)
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence
- Curcuma + persil frais ciselé



Valeurs nut.

- Calories : ~390 kcal
- Protéines : ~35 g

Préparation

- Cuire les pâtes 8–10 min.
- Couper les légumes et les faire revenir 10 min avec huile, les herbes et le curcuma.
- Assaisonner le thon sel et poivre.
- Cuire le thon 5–6 min à la poêle.
- Égoutter les pâtes.
- Dresser les pâtes dans l'assiette.
- Ajouter la ratatouille par-dessus.
- Poser le thon sur le tout.
- Vérifier assaisonnement.
- Servir chaud avec une feuille du persil frais ciselé.



Saumon teriyaki light, riz
& chou chinois

Saumon teriyaki light, riz & chou chinois



Ingrédients

- 120 g saumon
- 50 g riz complet cru
- 100 g chou chinois
- 1 c. à café huile olive
- 1 c. à s sauce soja light
- 1 pincée de graines de sésame blanc et noir
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche



Valeurs nut.

- Calories : ~395 kcal
- Protéines : ~29 g

Préparation

- Cuire le riz 12 min.
- Égoutter et réserver.
- Cuire le saumon des 2 côtés pendant 5 min à la poêle avec un 1 c.à.c de sauce soja.
- Couper le chou en lanières.
- Faire revenir le chou 5 min dans l'huile.
- Ajouter sel et poivre.
- Dresser le riz dans l'assiette.
- Ajouter le saumon coupé 5 sur le riz.
- Ajouter le chou à côté.
- Servir chaud en ajoutant des graines de sésame et 1 c.à.c sur le saumon cuit.

Diner menu : semaine 1



Semoule aux petits
légumes et poulet grillé

Semoule aux petits légumes et poulet grillé



Ingrédients

- 120 g filet de poulet
- 50 g semoule complète cru
- Légumes variés (1/4 de courgette, ¼ poivron, ½ carotte, ¼ d'oignon rouge)
- 1 c. à café huile d'olive
- Jus de ½ citron, sel, poivre
- Tranches de citron



Valeurs nut.

- Calories : ~370 kcal
- Protéines : ~31 g

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les légumes le plus finement possible et arroser d'huile, sel, poivre.
- Enfourner 15 min.
- Cuire le poulet 5-7 min à la poêle, assaisonné.
- Cuire la semoule selon le paquet.
- Ajouter un filet de jus de citron sur le poulet.
- Égoutter la semoule.
- Dresser légumes rôtis et semoule dans l'assiette.
- Ajouter le poulet dessus.
- Servir chaud.

Diner : semaine 2



Boulettes de poulet,
boulgour & courgettes

Boulettes de poulet, boulgour & courgettes



Ingrédients

- 150 g poulet haché
- 50 g boulgour cru
- 200 g courgettes
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, herbes
- Cumin
- Pili
- Ail en poudre



Valeurs nut.

- Calories : ~395 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Cuire le boulgour selon le paquet.
- Former 3-4 boulettes avec le poulet haché.
- Assaisonner sel, poivre, herbes, ail, cumin, pili.
- Cuire les boulettes 7-8 min à la poêle.
- Couper les courgettes en rondelles.
- Les faire revenir 5 min avec huile, pili, ail, herbes et le cumin.
- Égoutter le boulgour.
- Dresser le boulgour dans l'assiette.
- Ajouter les courgettes et boulettes dessus.
- Servir chaud avec des herbes.

Diner : semaine 2



Boeuf sauté, nouilles udon
& légumes croquants

Bœuf sauté, nouilles udon & légumes croquants



Ingrédients

- 120 g bœuf haché
- 50 g nouilles udon crues
- 200 g légumes wok (poivron rouge, vert et jaune, , carotte)
- 1 c. à café huile de sésame
- Sauce soja light, sel, poivre
- 1 c.à.c de graines de sésame
- 1 tige de ciboule



Valeurs nut.

- Calories : ~395 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Cuire les nouilles selon le paquet et égoutter.
- Couper les légumes le bœuf en lanières, assaisonner sel, poivre.
- Poêler le bœuf 5-6 min.
- Chauffer l'huile et faire revenir les légumes 5 min.
- Ajouter la sauce soja aux légumes.
- Mélanger les nouilles aux légumes.
- Ajouter le bœuf sauté.
- Réchauffer 1 min en mélangeant.
- Dresser dans l'assiette et ajouter les graines de sésame par dessus.
- Servir chaud avec la ciboule ciselée.

Diner : semaine 2 &
souper semaine 3

Pâte bolo revisitée

Pâte bolo revisitée



Ingrédients

- 120 g bœuf haché maigre
- 50 g fusilli complètes crus
- 200 g légumes ratatouille (courgette, aubergine, poivron, tomates cerises)
- 4 c.à.s de sauce tomate
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence



Valeurs nut.

- Calories : ~399 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Cuire les pâtes 8-10 min.
- Couper et faire revenir les légumes 5-6 min avec huile à la poêle.
- Cuire ensuite le bœuf haché 5-6 min, assaisonner sel, poivre dans la même poêle avec les légumes puis mélanger 5 min.
- Ajouter dans cette poêle, la sauce tomate et faites revenir 10 min.
- Égoutter les pâtes.
- Dresser les pâtes dans l'assiette.
- Ajouter le mélange bœuf-légumes dessus.
- Vérifier assaisonnement.
- Réchauffer 1 min si nécessaire.
- Servir chaud.

Diner : semaine 2



Filet de poisson blanc pané
et pommes de terre
rissolées

Filet de poisson blanc pané et pommes de terre rissolées



Ingrédients

- 120 g de filet de Morue
- 50 g chapelure (maïzena)
- 150 g pommes de terre
- 100 g de mixte de salade
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, curry et parika , herbes de Provence
- 100 g d'épinard
- 1 rondelle de citron



Valeurs nut.

- Calories : ~370 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Paner le poisson avec la chapelure sur chaque côté.
- Enfourner 12-15 min au four.
- Cuire les pommes de terre vapeur 10-12 min.
- Égoutter les pommes de terre.
- Puis les couper en 2 et les rissoler à la poêle avec l'huile, du curry, du paprika et des herbes de Provence et ajouter les épinards.
- Dresser les pommes de terre dans l'assiette, disposer les épinards cuits et ajouter le poisson pané dessus.
- Servir chaud avec une rondelle de citron.

Diner : semaine 2



Steak de soja, quinoa &
légumes rôtis

Steak de soja, quinoa & légumes rôtis



Ingrédients

- 120 g burger de soja
- 40 g quinoa cru
- 200 g légumes rôtis (courgette, poivron, carotte)
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, curcuma, persil lyophilisé



Valeurs nut.

- Calories : ~390 kcal
- Protéines : ~22 g

Préparation

- Préchauffer le four 180°C pour les légumes.
- Couper les légumes et arroser d'huile, sel, poivre et un peu de persil lyophilisé.
- Enfourner 15 min.
- Rincer le quinoa sous l'eau froide pour enlever l'amertume.
- Cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante salée 12 à 15 minutes puis égoutter et égrainer à la fourchette
- Cuire le burger de soja 5-6 min à la poêle avec du curcuma.
- Dresser le quinoa dans l'assiette.
- Ajouter les légumes rôtis et le steak à côté.
- Vérifier assaisonnement.
- Servir chaud.

Diner : semaine 2



Crevettes citronnées, riz
complet & courgettes

Crevettes citronnées, Ebly & courgettes



Ingrédients

- 120 g crevettes décortiquées
- 50 g riz complet cru
- 200 g courgettes
- 1 c. à café huile d'olive
- Jus de citron, citronnelle, sel, poivre, ail en poudre, thym en poudre, curry
- 2 rondelles de citron
- Ciboulette



Valeurs nut.

- Calories : ~360 kcal
- Protéines : ~29 g

Préparation

- Cuire l'Ebly 12 min et égoutter.
- Couper les courgettes en rondelles.
- Faire revenir courgettes 5 min avec huile et ajouter du curry et du thym en poudre.
- Assaisonner crevettes sel, poivre, curry, citronnelle et citron.
- Cuire les crevettes 3-4 min à la poêle.
- Dresser l'Ebly dans l'assiette.
- Ajouter les courgettes à côté.
- Poser les crevettes dessus avec 2 rondelles de citron.
- Arroser de jus de citron.
- Servir chaud avec de la ciboulette ciselée.

Diner : semaine 2

Avocado salmon toast

Avocado salmon toast



Ingrédients

- 1 tranche de pain complet (40 g)
- ½ avocat (≈ 70 g)
- Saumon fumé (50 g)
- Jus de citron
- Sel, poivre, persil plat
- Carottes râpées (150 g)
- Tomates cerises (100 g)
- Jus de citron + vinaigre
- Sel, poivre, herbes



Valeurs nut.

- Calories : ~367 kcal
- Protéines : ~18 g

Préparation

- Toaster le pain jusqu'à ce qu'il soit doré dans une poêle.
- Écraser l'avocat avec le jus de citron, saler et poivrer ou le couper en lamelles.
- Ajouter le saumon fumé sur le pain chaud et les lamelles d'avocat.
- Parsemer de persil plat ciselé.
- Dans un bol, râper les carottes. Disposer les tomates cerises coupées, les carottes râpées le toast sur l'assiette.
- Assaisonner le tout avec citron, vinaigre, sel, piment et poivre.



Toast ricotta – grenade –
graines de chia

Toast ricotta – grenade – graines de chia



Ingrédients

- 1 tranche de pain complet (~40 g)
- 50 g de ricotta allégée
- 50 g de graines de grenade (~½ petite grenade)
- 1 c. à café de graines de chia (~5 g)
- Quelques feuilles de menthe pour décorer



Valeurs nut.

- Calories : ~350 kcal
- Protéines : ~13 g

Préparation

- Griller le pain.
- Étaler la ricotta.
- Ajouter les graines de grenade et parsemer de graines de chia.
- Décorer avec quelques feuilles de menthe.

Diner : semaine 3



Omelette aux poivrons,
pommes de terre &
roquette

Omelette aux poivrons, pommes de terre & roquette



Ingrédients

- 2 œufs
- ½ poivron rouge
- 100 g pommes de terre
- 50 g de roquette
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, herbes



Valeurs nut.

- Calories : ~350 kcal
- Protéines : ~23 g

Préparation

- Cuire les pommes de terre en cubes 10 min vapeur et quelques dés de poivrons.
- Battre les œufs avec sel et poivre, les dés de poivron.
- Chauffer 1 c. à café d'huile dans une poêle.
- Verser les œufs et cuire 5 min.
- Vérifier la cuisson.
- Égoutter les pommes de terre.
- Laver et assaisonner la salade.
- Dresser l'omelette dans l'assiette en la pliant en 2.
- Ajouter les pommes de terre à côté, les dés de poivron et la roquette.
- Servir chaud.

Diner : semaine 3



Toast chèvre—miel—noix

Toast chèvre – miel – noix



Ingédients

- 1 tranche de pain complet (~40 g)
- 30 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à café de miel (~7 g)
- 5 g de noix concassées (~2 demi-noix)
- Quelques feuilles de roquette



Valeurs nut.

- Calories : ~380 kcal
- Protéines : ~12 g

Préparation

- Griller la tranche de pain complet légèrement.
- Étaler le fromage de chèvre frais sur le pain.
- Verser le miel en filet sur le fromage.
- Parsemer les noix concassées sur le fromage et le miel.
- Ajouter les feuilles de roquette.
- Servir immédiatement.

Diner : semaine 3

Toast poulet – avocat –
tomate

Toast poulet – avocat – tomate



Ingrédients

- 1 tranche de pain complet (~40 g)
- 70 g de blanc de poulet cuit
- ½ avocat (~70 g)
- 50 g de tomate en rondelles
- Sel, poivre, paprika



Valeurs nut.

- Calories : ~390 kcal
- Protéines : ~26 g

Préparation

- Griller le pain.
- Étaler l'avocat écrasé.
- Ajouter les rondelles de tomate et le poulet émincé.
- Assaisonner de sel, poivre et paprika.

Diner : semaine 3



Toast hummus – betterave
– feta

Toast hummus – betterave – feta



Ingrédients

- 1 tranche de pain complet (~40 g)
- 30 g de hummus (pois chiches)
- 40 g de betterave cuite en fines tranches
- 10 g de feta émiettée
- Quelques feuilles de roquette ou de basilic
- Poivre et un filet de citron



Valeurs nut.

- Calories : ~360 kcal
- Protéines : ~14 g

Préparation

- Griller le pain.
- Étaler le hummus.
- Disposer les tranches de betterave et parsemer de feta.
- Ajouter roquette/basilic, poivre et un filet de citron.

DINDE POÊLÉE, PÂTES
COMPLÈTES & ÉPINARDS



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

STEAK HACHÉ 5 %, PATATE
DOUCE & HARICOTS VERTS



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

CREVETTES SAUTÉES,
NOUILLES & LÉGUMES



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

SAUMON AU FOUR, POMMES
DE TERRE & BROCOLIS



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

CHILI LÉGER (BŒUF,
RIZ & LÉGUMES)



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

DINDE FAÇON WOK, RIZ
BASMATI & LÉGUMES
ASIATIQUES



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

SAUMON, QUINOA &
ÉPINARDS POÊLÉS



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

POULET TANDOORI, RIZ &
CONCOMBRE AU YAOURT



@ANNEGAELE_DIET

SOUPER

DINDE RÔTIE, PURÉE DE
POMMES DE TERRE & BROCOLIS



@ANNEGAELE_DIET

SOUPER

PÂTES AU POULET TOMATE-
BASILIC, FÊTA, OLIVES



@ANNEGAELE_DIET

SOUPER

POULET MIEL-MOUTARDE LIGHT,
RIZ & HARICOTS VERTS



@ANNEGAELE_DIET

SOUPER

ŒUFS BROUILLÉS, PAIN
COMPLET & LÉGUMES GRILLÉS



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

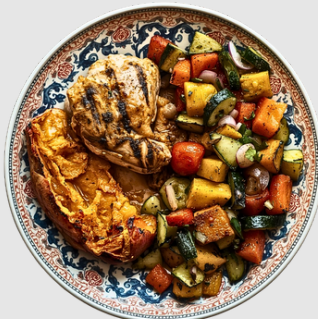
CABILLAUD CITRONNÉ, SEMOULE
& LÉGUMES VAPEUR



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

DINDE GRILLÉE AU CURRY,
PATATE DOUCE RÔTÉE & POÊLÉE
DE LÉGUMES



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

POULET SAUCE YAOURT,
RIZ BASMATI & ÉPINARDS



@ANNEGAELLE_DIET

SOUPER

Souper menu : semaine 1 & 3



Dinde poêlée, pâtes
complètes & épinards

Dinde poêlée, pâtes complètes & épinards



Ingrédients

- 120 g blanc de dinde
- 50 g de fusilli complètes crues
- 100 g épinards frais
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence



Valeurs nut.

- Calories : ~370 kcal
- Protéines : ~29 g

Préparation

- Cuire les pâtes selon le paquet.
- Égoutter et réserver.
- Couper la dinde en dés.
- Assaisonner sel, poivre, herbes.
- Poêler la dinde 5-7 min.
- Faire revenir les épinards 3-4 min.
- Ajouter les pâtes dans la poêle avec dinde et épinards.
- Mélanger bien le tout.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Servir chaud.

Souper menu : semaine 1



Steak haché 5 %, patate
douce & haricots verts

Steak haché 5 %, patate douce & haricots verts



Ingrédients

- 120 g steak haché 5 %
- 150 g patate douce
- 100 g haricots verts
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, herbes
- Persil ciselé



Valeurs nut.

- Calories : ~380 kcal
- Protéines : ~28 g

Préparation

- Éplucher et couper la patate douce en cubes.
- Cuire 15 min à la vapeur.
- Cuire le steak 5-7 min à la poêle.
- Assaisonner sel, poivre, herbes.
- Cuire les haricots verts 8 min à la vapeur.
- Égoutter les légumes.
- Dresser patate douce et haricots verts dans l'assiette.
- Ajouter le steak dessus.
- Arroser d'un filet d'huile si désiré.
- Servir chaud en ajoutant du persil ciselé frais

Souper menu : semaine 1



Crevettes sautées, nouilles
& légumes wok

Crevettes sautées, nouilles & légumes wok



Ingrédients

- 150 g crevettes décortiquées
- 50 g nouilles complètes crues
- 100 g légumes wok (poivrons, brocolis, carottes)
- 1 c. à café huile de sésame ou olive
- 1 c. à café sauce soja light
- 1 gousse d'ail, gingembre râpé, curry



Valeurs nut.

- Calories : ~360 kcal
- Protéines : ~27 g

Préparation

- Cuire les nouilles selon le paquet.
- Égoutter et réserver.
- Faire revenir les légumes 5 min dans l'huile.
- Ajouter l'ail, le curry en poudre et le gingembre.
- Ajouter la sauce soja et mélanger.
- Cuire les crevettes 3-4 min séparément.
- Ajouter les nouilles aux légumes.
- Mélanger bien.
- Ajouter les crevettes et réchauffer 1 min.

Souper menu : semaine 1



Saumon au four, pommes
de terre & brocolis

Saumon au four, pommes de terre & brocolis



Ingédients

- 120 g saumon
- 150 g pommes de terre
- 100 g brocolis
- 1 c. à café huile d'olive
- Jus de citron, sel, poivre, aneth

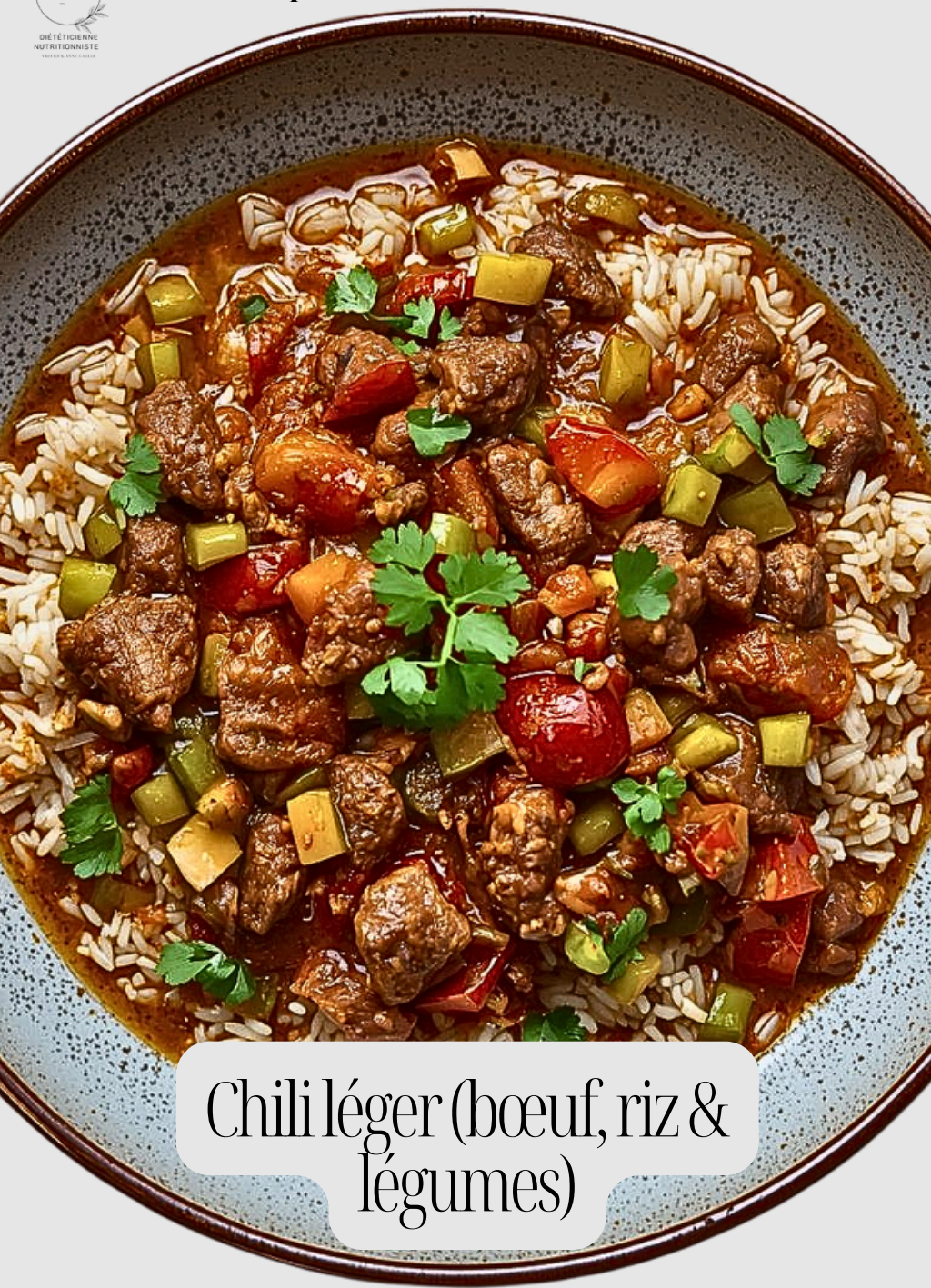


Valeurs nut.

- Calories : 390 kcal
- Protéines : ~28 g

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les pommes de terre en cubes.
- Cuire 15 min à la vapeur.
- Déposer le saumon sur une plaque.
- Assaisonner sel, poivre, aneth.
- Enfourner 12-15 min.
- Cuire les brocolis à la vapeur 5-7 min.
- Égoutter les pommes de terre.
- Disposer saumon + brocolis + pommes de terre.
- Arroser de jus de citron et servir chaud.



Chili léger (boeuf, riz & légumes)

Chili léger (bœuf, riz & légumes)



Ingrédients

- 120 g bœuf haché 5 %
- 50 g riz blanc ou complet
- 200 g légumes (poivron, haricots verts tomates cerises, ½ courgette)
- 120 ml de sauce tomate
- 50 g d'haricots rouges
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, paprika, cumin, cannelle
- Coriandre fraîche



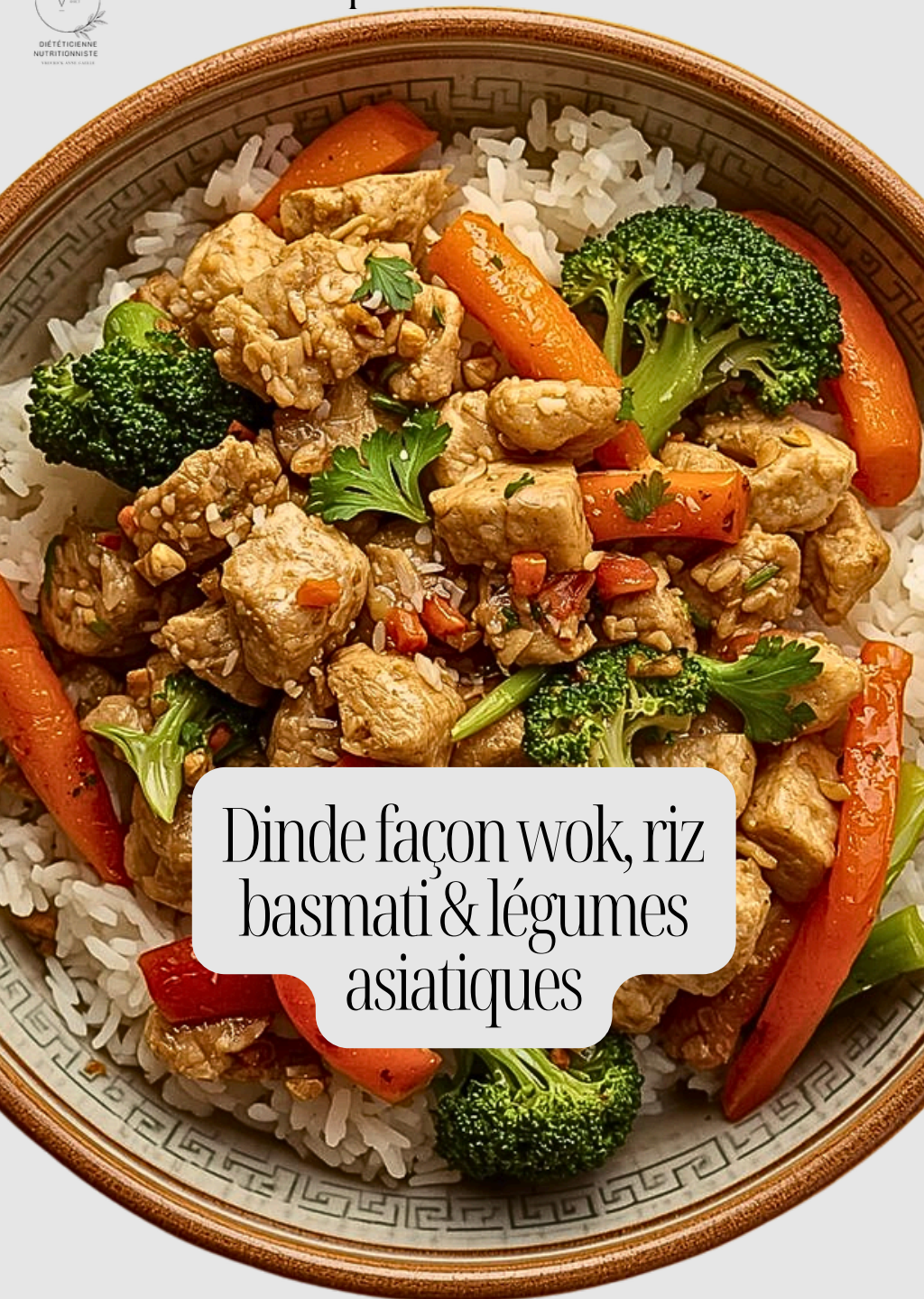
Valeurs nut.

- Calories : ~397 kcal
- Protéines : ~34 g

Préparation

- Cuire le riz 12 min.
- Couper les légumes et les faire revenir 5 min dans de l'eau bouillante.
- Ajouter les haricots et tomates.
- Assaisonner avec sel, poivre, paprika et cumin.
- Cuire le bœuf 5-7 min dans l'huile.
- Mélanger bœuf et légumes et ajouter la sauce tomate.
- Laisser mijoter 10 min et ajouter la cannelle en poudre.
- Égoutter le riz.
- Dresser le riz dans l'assiette.
- Ajouter le chili dessus et servir chaud avec des feuilles de coriandre.

Souper : semaine 1



Dinde façon wok, riz
basmati & légumes
asiatiques

Dinde façon wok, riz basmati & légumes asiatiques



Ingrédients

- 120 g blanc de dinde
- 50 g riz basmati cru
- 200 g légumes wok (carotte, poivron rouge, brocoli)
- 1 c. à café huile de sésame
- Sauce soja light, sel, poivre
- Curry en poudre
- Ciboulette



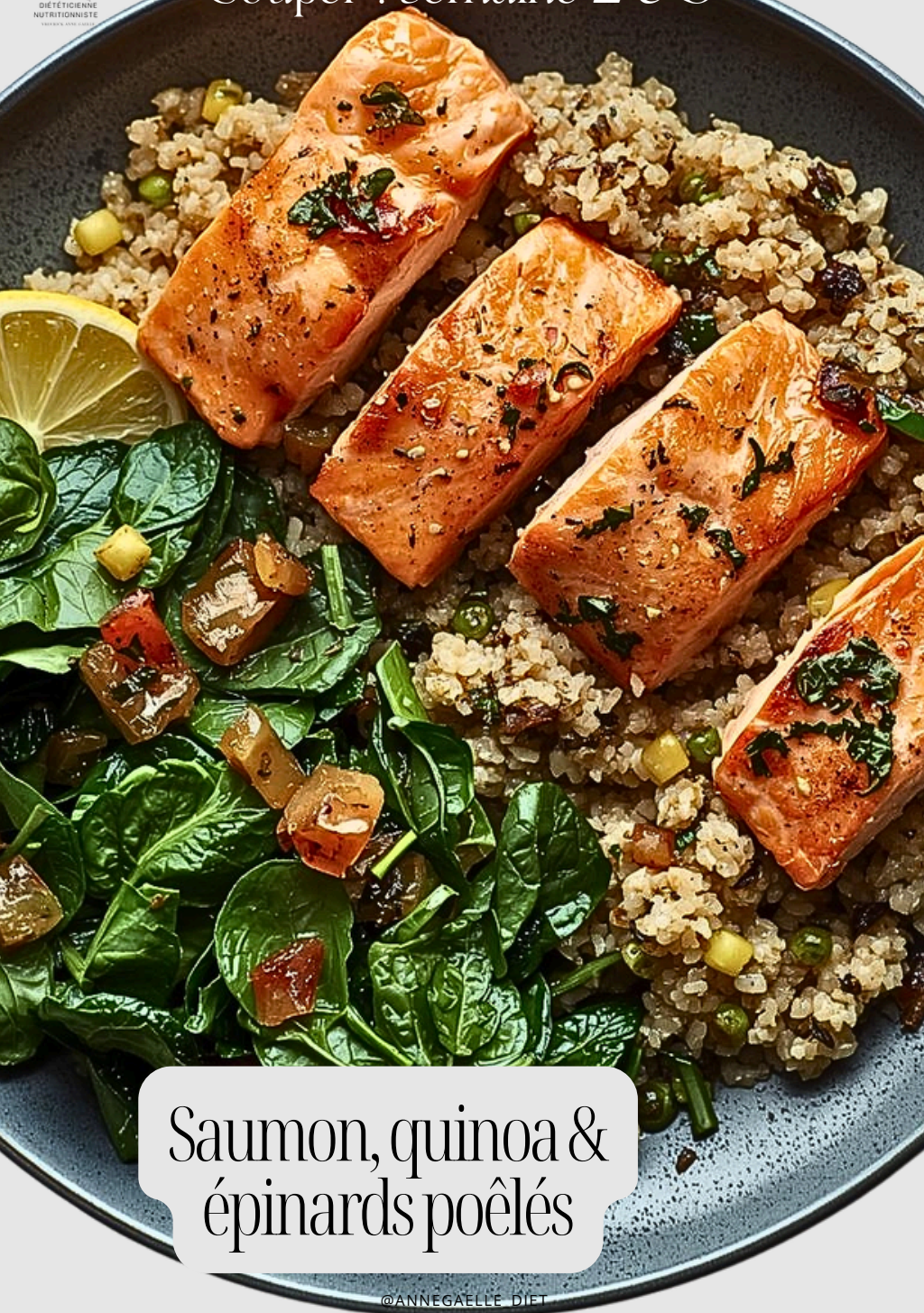
Valeurs nut.

- Calories : ~395 kcal
- Protéines : ~32 g

Préparation

- Cuire le riz 10–12 min.
- Couper la dinde en dés.
- Faire revenir la dinde 5 min dans l'huile avec le curry.
- Ajouter les légumes 5 min et mélanger.
- Assaisonner avec sel, poivre, sauce soja, curry.
- Égoutter le riz.
- Dresser le riz dans l'assiette.
- Ajouter la dinde et légumes dessus.
- Bien mélanger pour répartir les saveurs.
- Servir chaud avec du persil plat ciselé.

Souper : semaine 2 & 3



Saumon, quinoa &
épinards poêlés

Saumon, quinoa & épinards poêlés



Ingrédients

- 120 g saumon
- 50 g quinoa cru
- 300 g épinards frais
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, citron, rondelles de citron
- Epices ras el Hanout
- Noix de muscade
- Basilic lyophilisé



Valeurs nut.

- Calories : ~399 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Cuire le quinoa 12 min et égoutter.
- Couper le saumon, assaisonner sel, poivre, ras el Hanout.
- Poêler le saumon 5-6 min de chaque côté.
- Chauffer l'huile et faire revenir les épinards 3-4 min avec de la noix de muscade et du poivre noir.
- Égoutter les épinards si nécessaire.
- Dresser le quinoa dans l'assiette.
- Ajouter le saumon dessus coupé en 4.
- Ajouter les épinards autour.
- Arroser de jus de citron et de rondelles de citron en ajoutant du basilic lyophilisé sur le saumon.
- Servir chaud.

Souper : semaine 2



Poulet tandoori, riz &
concombre au yaourt

Poulet tandoori, riz & concombre au yaourt



Ingrédients

- 200 g de pilon de poulet (2 petites pilons)
- 50 g riz thaï cru
- 100 g concombre
- 1 c. à café huile d'olive
- 2 c. à soupe yaourt nature maigre 0 % M.G
- Épices tandoori, sel, poivre
- Jus de citron
- Persil plat ciselé



Valeurs nut.

- Calories : ~380 kcal
- Protéines : ~34 g

Préparation

- Cuire le riz 10-12 min.
- Assaisonner les cuisses de poulet avec beaucoup épices tandoori.
- Cuire les pilons pendant 35 à 45 minutes environ (four préchauffé à 200 °C)
- Laver et couper le concombre en dés.
- Mélanger le concombre avec le yaourt, le jus de citron, sel et poivre ou ne pas les mélanger et les servir à part.
- Égoutter le riz et le dresser dans l'assiette.
- Ajouter les poulet dessus.
- Ajouter le concombre et le yaourt à côté.
- Servir chaud avec du persil plat ciselé.

Souper : semaine 2



Dinde rôtie, purée de
pommes de terre &
brocolis

Dinde rôtie, purée de pommes de terre & brocolis



Ingrédients

- 120 g de rôti de dinde
- 150 g pommes de terre
- 1 jaune d'oeuf
- 2 c.à.s de lait écrémé
- 200 g brocolis
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence, curcuma
- Une branche de persil frais



Valeurs nut.

- Calories : ~390 kcal
- Protéines : ~34 g

Préparation

- Cuire les pommes de terre 15 min vapeur. Egoutter les pdts.
- Écraser les pdts avec un presse-purée pour faire la purée dans la casserole, assaisonner sel, poivre, noix de muscade, curcuma et ajouter le jaune d'oeuf et le lait.
- Cuire le petit rôti dinde avec des Herbes de Provence, sel, poivre environ 30 min au four dans un plat à pyrex à 180°C.
- Ajoute les brocolis 20 minutes avant la fin de la cuisson du rôti.
- Dresser purée dans l'assiette. Ajouter les morceaux de rôti dinde à côté et jouter les brocolis à côté.

Souper : semaine 2 & 3



Pâtes au poulet tomate-
basilic, fêta, olives

Pâtes au poulet tomate-basilic, fêta, olives



Ingrédients

- 60 g filet de poulet
- 10 g de fêta
- 60 g tagliatelles complètes crues
- 150 g courgettes
- 1 olive noire coupée en rondelles
- 100 g tomates concassées + sauce tomatée
- 1/2 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, basilic frais



Valeurs nut.

- Calories : ~398 kcal
- Protéines : ~31 g

Préparation

- Cuire les pâtes 8-10 min.
- Couper le poulet en dés, assaisonner.
- Poêler le poulet 5-6 min avec du paprika et des herbes de Provence.
- Ajouter les courgettes en rondelles 5 min avec des herbes de Provence.
- Ajouter les tomates concassées, la sauce tomatée et basilic, mijoter 2-3 min.
- Égoutter les pâtes puis dresser les pâtes dans l'assiette.
- Ajouter poulet en dés et légumes sauce tomatée au-dessus avec l'olive en rondelles.
- Parsemer de fêta émiétée
- Vérifier assaisonnement et ajouter du basilic frais.

Souper : semaine 2

Poulet miel-moutarde
light, riz & haricots verts

Poulet miel-moutarde light, riz & haricots verts



Ingrédients

- 120 g d'aiguillettes de poulet (3 petites)
- 50 g riz basmati cru
- 150 g haricots verts
- 1 c. à café huile d'olive
- 1 c. à s de moutarde
- 1 c. à c de miel
- Sel, poivre, curcuma
- Persil plat ciselé



Valeurs nut.

- Calories : ~398 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Cuire le riz 10-12 min et égoutter.
- Cuire les haricots verts 8 min vapeur.
- Mélanger miel et moutarde.
- Couper le poulet en dés et l'assaisonner sel, poivre.
- Poêler le poulet 5-6 min avec huile.
- Ajouter le mélange miel-moutarde, curcuma et cuire 1-2 min.
- Dresser le riz dans l'assiette.
- Ajouter les haricots verts autour.
- Poser les 3 aiguillettes de poulet par dessus.
- Servir chaud avec du persil plat ciselé.



Œufs brouillés, pain
complet & légumes grillés

Oufs brouillés, pain complet & légumes grillés



Ingrédients

- 2 œufs
- 1 c.à.s de crème 4 % M.G
- 1 tranche pain complet au levain ou 3 minis petites tranches
- 200 g légumes grillés (tomates cerises, ½ courgette)
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 tige de persil frisé

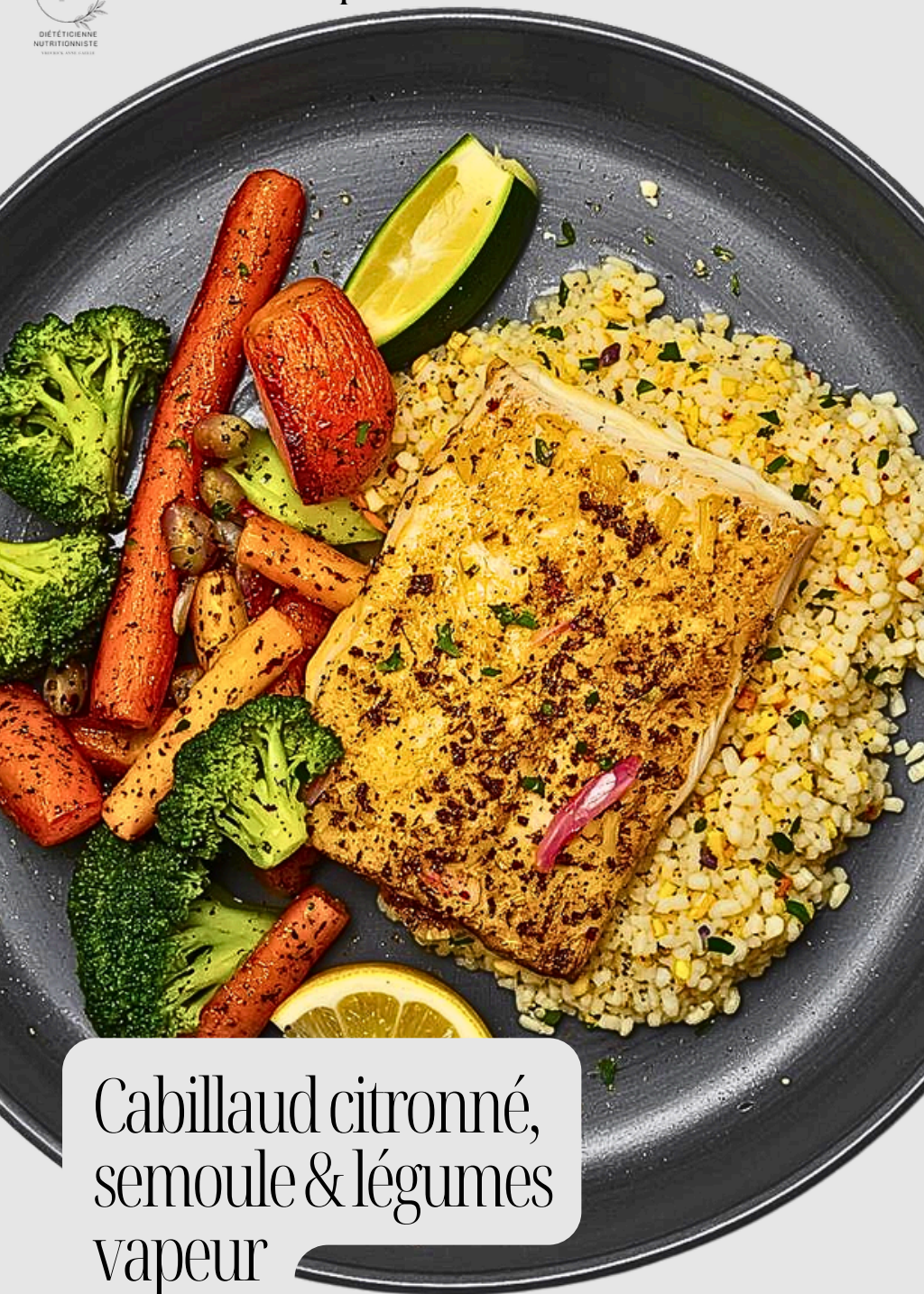


Valeurs nut.

- Calories : ~385 kcal
- Protéines : ~26 g

Préparation

- Battre les œufs avec sel et poivre.
- Cuire les œufs 5 min à feu moyen avec la crème allégée.
- Couper les légumes et faire revenir 5-6 min dans l'huile.
- Griller le pain et le couper en 3.
- Dresser les légumes dans l'assiette.
- Ajouter les œufs brouillés à côté.
- Poser les 3 petites tranches de pain grillé.
- Garnir d'une tige de persil frisé sur les oeufs brouillés.
- Vérifier assaisonnement.
- Mélanger légèrement pour servir.
- Servir chaud.



Cabillaud citronné,
semoule & légumes
vapeur

Cabillaud citronné, semoule & légumes vapeur



Ingrédients

- 120 g de cabillaud
- 50 g semoule complète
- 200 g légumes vapeur (brocoli, carotte, courgette)
- 1 c.à.c de câpres
- 1 c. à café huile d'olive
- Jus de citron, sel, poivre, basilic frais
- 1 rondelle de citron



Valeurs nut.

- Calories : ~369 kcal
- Protéines : ~33 g

Préparation

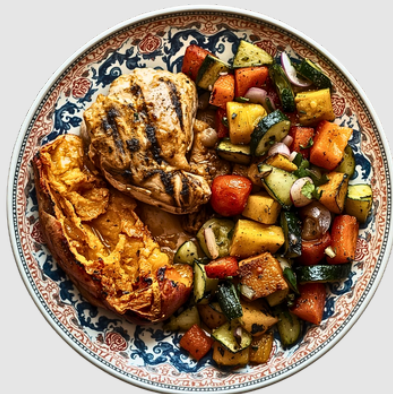
- Cuire la semoule selon le paquet et égoutter.
- Cuire le poisson 5-6 min à la poêle assaisonné sel, poivre.
- Cuire les légumes à la vapeur 5-8 min.
- Égoutter les légumes.
- Dresser la semoule dans l'assiette.
- Ajouter le poisson dessus.
- Disposer les légumes autour.
- Arroser le poisson et légumes de jus de citron.
- Ajouter les câpres sur le poisson sur les légumes et disposer une rondelle de citron.
- Servir chaud.

Souper : semaine 3



Dinde grillée au curry,
patate douce rôtie & poêlée
de légumes

Dinde grillée au curry, patate douce rôtie & poêlée de légumes



Ingrédients

- 120 g poitrine de dinde
- 1/2 patate douce
- 200 g légumes (1/4 de courgette, 1/4 d'oignon brun, poivron rouge et jaune, carotte)
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, curry, persil lyophilisé



Valeurs nut.

- Calories : ~395 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Cuire la patate douce 20 min au four.
- Couper les légumes en dés et les faire revenir 6-9 min dans l'huile à la poêle.
- Assaisonner la dinde de sel, poivre, herbes.
- Poêler la dinde 6-8 min avec du curry à la poêle de chaque côté.
- Égoutter la patate douce.
- Dresser la 1/2 patate douce dans l'assiette et ajouter du poivre noir.
- Ajouter les légumes et la dinde à côté.

Souper : semaine 3

Poulet sauce yaourt, riz
basmati & épinards

Poulet sauce yaourt, riz basmati & épinards



Ingrédients

- 120 g filet de poulet
- 50 g riz basmati cru
- 250 g épinards frais
- 2 c. à soupe yaourt nature
- 1 c. à café huile d'olive
- Sel, poivre, curry, noix de muscade, ail en poudre
- 2 noisettes hachées



Valeurs nut.

- Calories : ~380 kcal
- Protéines : ~30 g

Préparation

- Cuire le riz 10–12 min et égoutter.
- Couper le poulet en dés, assaisonner sel, poivre, curry.
- Poêler le poulet 5–6 min avec huile.
- Ajouter les épinards et cuire 2–3 min avec noix de muscade et ail en poudre.
- Mélanger le yaourt avec le curry.
- Égoutter le riz et dresser dans l'assiette.
- Ajouter le poulet et les épinards dessus.
- Verser la sauce yaourt par-dessus.
- Servir chaud avec des noisettes hachées.



CONCLUSION

GUIDE TO EAT WELL

Si vous avez choisi de lire cet e-book, c'est que vous avez décidé de prendre soin de vous — et c'est déjà un premier pas essentiel vers votre perte de poids.

En rédigeant ces pages, mon objectif était simple : vous donner des clés concrètes, rapides et accessibles pour cuisiner sainement, manger équilibré et avancer vers vos objectifs, même avec un emploi du temps chargé. Parce que perdre du poids ne devrait jamais rimer avec frustration, privation ou complexité.

Désormais, vous disposez d'outils pratiques pour :

- Préparer des repas équilibrés en quelques minutes
- Organiser vos semaines sans stress
- Faire des choix alimentaires plus conscients
- Installer progressivement de nouvelles habitudes durables

Rappelez-vous : Rome ne s'est pas faite en un jour.

Une perte de poids saine et durable repose sur la régularité, pas sur la perfection.

Chaque petit changement compte. Chaque décision plus équilibrée vous rapproche de votre objectif.

L'important n'est pas d'aller vite, mais d'avancer.

Pas à pas, vous construisez une alimentation adaptée à votre vraie vie, à votre rythme.

Je tiens sincèrement à vous remercier pour la confiance que vous m'avez accordée en lisant cet e-book. Vous accompagner dans ce chemin vers un meilleur équilibre est un véritable plaisir.

Comme le disait si justement Juvénal :

"Mens sana in corpore sano" — Un esprit sain dans un corps sain.

Prenez soin de vous. Votre corps est votre maison pour la vie.

À vous de jouer 🍷

Thank you!



REMERCIEMENTS

GUIDE TO EAT WELL

Je tiens à remercier chaleureusement chacun d'entre vous — que ce soit à travers vos messages sur Instagram ou lors de nos consultations. Grâce à vos retours enthousiastes sur mes recettes, vous me donnez la motivation et l'énergie d'aller toujours plus loin, et c'est aussi grâce à vous que cet e-book a vu le jour.

Chaque commentaire, chaque partage, chaque photo de vos plats me touchent profondément. Ce serait le plus beau cadeau de voir vos réalisations mises en image, et de savoir que mes conseils vous accompagnent au quotidien.

Merci également à tous les abonnés du compte [@annegaelle_diet](#).

Votre soutien inconditionnel me permet de continuer à partager mes recettes, ma motivation, mon parcours personnel et mes conseils en tant que diététicienne, dans un univers sain et bienveillant.

Ce livre, c'est le vôtre. Il a été pensé pour vous inspirer et vous accompagner, tout en rendant vos repas simples, rapides et savoureux.

Thank you!

Namasté



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

REMISE EN FORME CLASS

Si vous souhaitez aller encore plus loin pour prendre soin de vous, n'hésitez pas à consulter mes autres e-books, conçus pour vous accompagner au quotidien dans une alimentation saine et équilibrée.

Vous pouvez également me contacter directement sur Instagram via mon compte @annegaelle_diet.

Je vous répondrai personnellement pour répondre à toutes vos questions, et nous pourrons organiser un rendez-vous si vous le souhaitez.

Enfin, pour compléter votre bien-être, je vous invite à participer à mes cours de Pilates, d'abdos-fessiers et de yoga. Ce sont des moments privilégiés pour vous détendre, renforcer votre corps et vous recentrer sur vous-même... un vrai plaisir pour le corps et l'esprit !

JE CONTINUE À PRENDRE SOIN
DE MOI



@ANNEGAELLE_DIET



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

Mark Twain

VREURICK ANNE-GAËLLE

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE AGRÉÉE

&

PROFESSEURE DE YOGA & PILATES

CONSULTATION EN CABINET OU À DISTANCE

@ANNEGAELLE_DIET