

PROTOCOLE



REBORN

Un avant-goût de mon programme The Meat Diary.



JOURS

disclaimer.

JE NE SUIS NI MÉDECIN NI PROFESSIONNEL DE SANTÉ.
VEUILLEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT AVANT D'ADOPTER LES
HABITUDES DES PERSONNES LES PLUS SAINES DU MONDE. LE CONTENU DE
CE PROGRAMME EST UNIQUEMENT À DES FINS DE DIVERTISSEMENT.
L'ÉDITEUR ET L'AUTEUR RECOMMANDENT FORTEMENT DE CONSULTER
VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE.
VOUS DEVEZ ÊTRE EN BONNE CONDITION PHYSIQUE ET CAPABLE DE
PARTICIPER AUX EXERCICES. LES INFORMATIONS PRÉSENTÉES REFLÈTENT
L'OPINION, UN PARTAGE D'EXPÉRIENCE DE L'AUTEUR ET NE CONSTITUENT
EN AUCUN CAS DES CONSEILS DE SANTÉ OU MÉDICAUX. LE CONTENU DE CE
PROGRAMME EST UNIQUEMENT À DES FINS D'INFORMATION ET N'EST PAS
DESTINÉ À DIAGNOSTIQUER, TRAITER, GUÉRIR OU PRÉVENIR UNE
QUELCONQUE
AFFECTION OU MALADIE.

AUCUNE PARTIE DE CETTE PUBLICATION NE PEUT ÊTRE REPRODUITE
DISTRIBUÉE OU TRANSMISE SOUS QUELQUE FORME OU PAR QUELQUE
MOYEN QUE CE SOIT, Y COMPRIS LA PHOTOCOPIE, L'ENREGISTREMENT OU
D'AUTRES MÉTHODES ÉLECTRONIQUES OU MÉCANIQUES, SANS
L'AUTORISATION ÉCRITE PRÉALABLE DE L'ÉDITEUR, SAUF DANS LE CAS DE
COURTES CITATIONS INCLUSES DANS DES CRITIQUES OU CERTAINES
AUTRES UTILISATIONS NON COMMERCIALES PERMISES PAR LA LOI SUR LE
DROIT D'AUTEUR. LE PARTAGE OU LA DISTRIBUTION DE CE CONTENU SANS
ACCORD DE
L'AUTEUR EST PUNISSABLE PAR LA LOI ET ENTRAÎNERA UNE
POURSUITE JUDICIAIRE IMMÉDIATE.

Chère lectrice,

Avant que tu ne plonges...

Il y a exactement cinq ans, j'étais cette femme qui testait tous les régimes, qui comptait ses calories et qui se sentait prisonnière de son propre corps. Aujourd'hui, je me réveille dans une peau que j'aime, avec une énergie que je ne pensais plus possible d'avoir. Ce mini guide, c'est mon cadeau d'anniversaire pour toi. Parce que je sais ce que c'est que de chercher des solutions partout, de s'épuiser à essayer des méthodes qui promettent tout et ne tiennent rien. Mais laisse-moi être honnête avec toi...

Ce mini guide n'est que la partie émergée de l'iceberg

Tout ce qu'il contient va te donner un avant-goût de ce que ton corps peut ressentir quand tu arrêtes de l'agresser et que tu commences enfin à le nourrir. Tu vas peut-être retrouver une digestion fluide, un ventre moins ballonné, une peau plus nette. C'est déjà énorme.

Mais la vraie transformation durable à vie ? Elle se cache dans l'invisible.

Elle se cache dans la compréhension du pourquoi. Dans le fait de déconstruire tes habitudes d'auto-sabotage. De t'armer des meilleures armes pour naviguer dans les challenges du quotidien et ne pas retomber dans tes vieux vices. Dans l'art de créer une relation saine et durable avec la nourriture, sans culpabilité, sans yoyo, sans cette petite voix qui te dit que tu n'es pas assez.

L'alimentation animal-based, ce n'est pas juste un changement de menu. C'est une manière de reprendre le contrôle de ta santé, de ton corps et - surtout - de ta vie. C'est l'art de cesser de te trahir pour enfin te respecter.

Alors, voici ma question...

Ce mini guide va créer un déclic. Ton corps va te dire merci d'une manière que tu n'as peut-être jamais expérimentée. Et là, tu vas te retrouver face à un choix. Tu peux rester dans ce que tu connais déjà et te contenter de cet avant-goût. Ou alors... tu peux décider que tu mérites plus. Tu peux décider que ta transformation ne s'arrête pas là.

Parce que perdre du poids et dégonfler en 1 semaine, c'est bien. Mais se transformer en profondeur, prendre des décisions en fonction de son bien-être et obtenir des connaissances sur son propre corps à vie pour ne plus jamais refaire d'erreurs inconscientes ? C'est la vraie richesse.

Et c'est justement le but de mon programme : The Meat Diary.

Si ce plan éveille quelque chose en toi, si tu sens que ton corps et ta vie ont besoin de plus qu'une semaine de test... alors peut-être qu'il est temps qu'on parle. Parce que ce que tu ne sais pas encore, c'est à quel point tu peux rayonner quand tu te donnes enfin les moyens de tes ambitions.

[\[Réserve ton appel découverte gratuit ici\]](#) ou contact-moi à support@themeatdiary.com

Parce que ton corps mérite mieux qu'une énième tentative. Il mérite une véritable renaissance.

Avec toute ma bienveillance.



a little story...

La Parable des Deux Bâtisseuses

Il était une fois deux femmes qui décidèrent de construire la maison de leurs rêves.

La première, impatiente de voir des résultats, choisit le terrain le plus accessible : une belle étendue de sable fin, facile à creuser, rapide à aménager. Elle se lança immédiatement dans la construction, suivant chaque nouveau plan à la mode qu'elle trouvait sur Pinterest. Une semaine elle construisait un mur à base de tendance détox, la suivante elle l'abattait pour le remplacer par la méthode miracle qu'elle venait de découvrir sur Instagram.

Sa maison prenait forme rapidement. Elle était fière, elle postait ses progrès, recevait des compliments. Mais à la première tempête, tout s'effondra. Le sable céda, les fondations disparurent. "Ce n'est rien", se dit-elle, "je vais recommencer avec la nouvelle méthode révolutionnaire que j'ai vue hier."

Et elle recommença. Encore et encore. À chaque échec, une nouvelle solution miracle. À chaque effondrement, une nouvelle promesse de résultats rapides.

La deuxième femme, elle, passa des mois à étudier le terrain. Elle creusa profond, testa la solidité du sol, étudia les vents dominants, comprit le climat. Elle apprit la maçonnerie, la plomberie, l'électricité. Ses amis se moquaient : "Pendant que tu étudies, l'autre a déjà construit trois maisons !"

Mais quand elle posa enfin sa première pierre, c'était sur du roc. Chaque mur était pensé, chaque choix était éclairé. Sa construction avançait lentement, mais sûrement.

Puis vinrent les tempêtes. L'ouragan de la vie quotidienne, les tremblements de terre du stress, les inondations des tentations. La maison de la première femme s'écroulait à chaque fois. Celle de la deuxième tenait bon.

Années après années, la première continuait à reconstruire, épuisée, découragée, cherchant toujours LA solution qui marcherait enfin.

La deuxième habitait sereinement sa maison, l'améliorait par touches, s'adaptait aux saisons. Elle avait appris à naviguer toutes les tempêtes.

La morale ?

Construire sur du sable, c'est suivre aveuglément chaque nouvelle méthode sans comprendre les principes. Construire sur le roc, c'est prendre le temps d'apprendre, de comprendre le "pourquoi" avant le "comment".

Tes fondations, c'est ta connaissance. Ton roc, c'est ta compréhension profonde. Mais aujourd'hui, tu ne sais pas... ce que tu ne sais pas.

Alors sur quoi construis-tu ta maison (ton corps) ?

Ce guide va bien au-delà de la simple perte de poids avec une approche animal-based. Il s'agit de redécouvrir ce que signifie vraiment être en bonne santé.

Et la santé ? C'est plus simple qu'on ne le pense : privilégier les aliments riches en nutriments et laisser de côté les produits ultra-transformés qu'on nous a appris à considérer comme des "petits plaisirs".

On nous a vendu une vision déformée de l'alimentation saine. Comme si tout se résumait aux calories et aux protéines. Mais regarde plus loin que les chiffres, sois curieuse et pose toi des questions - c'est la densité nutritionnelle qui fait toute la différence.

Prends un steak versus une salade verte : l'un regorge de nutriments biodisponibles, l'autre... pas vraiment. Pourtant, lequel considères-tu instinctivement comme plus "sain" ?

Ces barres protéinées, ces snacks "light", ces sauces 0% ? Du marketing déguisé. Nos ancêtres mangeaient directement ce que la nature leur offrait, sans emballage coloré ni phrases marketing qui aguichent.

"Mange de tout, fais du sport après" - on entend ça partout. Cette idée que 1h de cardio sur le tapis de course peut annuler les effets de la malbouffe sur ton corps...

Spoiler alert : ça ne marche pas comme ça malheureusement.

Le fameux "tout avec modération" ? Ça donne bonne conscience, mais ça nous autorise aussi à consommer des choses qui ne nous servent pas et au contraire nous empoisonne. L'équation "calories in, calories out" ? Une simplification qui ignore complètement l'impact réel des aliments sur ton corps, ton énergie, ton bien-être.

Il est temps d'être honnête avec toi-même : qu'est-ce que tu acceptes vraiment de faire rentrer dans ton corps ?

C'est là que tout commence. Cette prise de conscience, c'est ton pouvoir. Ces habitudes qui t'ont mené où tu es aujourd'hui ? Tu peux les changer.

Et ça commence maintenant.

7 règles.

Il y a quelques règles à respecter pour optimiser tes résultats (encore plus si tu fais de l'inflammation chronique). Le but étant de manager l'insuline et réinitialiser les capteurs de la leptine, deux hormones qui sont probablement dérégées à l'heure actuelle.

1. La première chose qu'on mange doit toujours être salé, protéinée et riche en bonnes graisses.

Pas de sucré au réveil : favorise les œufs, le beurre, l'huile d'olive, la viande grasse, ou un bouillon riche. Cela stabilise ta glycémie, évite les pics d'insuline, et prépare ton corps à bien fonctionner toute la journée.

2. Les fruits ne sont pas toujours tes amis.

Privilégie ceux faibles en glucides (par ex fruits rouges, agrumes...) pour éviter les pics de glycémie et toujours après un repas riche en protéines ou gras.

3. Les jus de fruits ne sont pas une meilleure option.

Un jus = sucre liquide. Sans fibres, le sucre passe directement dans le sang → pic d'insuline assuré. Même faits maison, ils ne sont pas adaptés si tu cherches à apaiser ton inflammation ou ton dérèglement hormonal.

4. Supprime/évite à tout prix les huiles végétales industrielles.

Tournesol, colza, soja... sont ultra-inflammatoires. Remplace-les par du beurre, ghee, graisse de bœuf, huile d'olive ou de coco.

5. Écoute ton corps, mange jusqu'à satiété, et n'est pas peur des quantités.

Viandes, œufs, abats, fruits de mer, poissons gras. Ton corps a besoin de nutriments, pas de calories vides. Tu seras plus rassasiée, plus longtemps.

6. Pas de grignotage, même "sains". ton corps n'a pas besoin de constamment manger (laisse le se reposer!)

Chaque prise alimentaire = montée d'insuline. Laisse ton corps digérer, reposer. Deux ou trois repas par jour suffisent largement.

7. Hydrate toi suffisamment, non boire juste de l'eau ne suffit pas.

Permet de drainer les toxines de ton système et d'hydrater tes cellules. Sois consciente de ton apport en électrolytes (potassium, sodium, magnésium...) sinon c'est inutile.

Rappel : L'alimentation animal-based c'est tout ce qui marche, vole, nage et pousse.



Une liste de course pour 7 jours



Fruits et Légumes

- Aubergines - 2-3 pièces
- Courgettes - 3-4 pièces
- Tomates - 1kg
- Salade verte - 2-3 salades
- Avocats - 3-4 pièces
- Oignons
- Carottes (crudités ou non)
- Légumes de saison au choix pour accompagnements
- Fruits rouges (frais ou congelés) : myrtilles, fraises, framboises - 500g
- Fruits de saison mais low-carb (bas en glucides)
- Citrons - 3-4 pièces

Viandes/Mer

- Steaks hachés 15% matière grasse (100% pur bœuf) - 4-6 steaks
- Hauts de cuisses de poulet (ou pilons) - 1kg
- Bavette d'ailoyau - 180g minimum
- Viande rouge au choix : hampe, onglet, entrecôte, faux-filet - 200-250g
- Burger steaks 100% bœuf - 2 steaks pour burger maison
- Bacon (vérifier composition sans sucres ajoutés) - 1 à 2 paquet
- Lardons (sans sucres ajoutés) - 1 à 2 paquet
- Saumon fumé - 100g
- Jambon cru - 200g
- Sardines à l'huile d'olive - 2 boîtes
- Poisson au choix (privilégier le sauvage)
- Anchois - 1 bocal
- Maquereaux à l'huile d'olive (optionnel)

Produits laitiers

- Œufs (élevage plein air, jaune foncé) - 2 douzaines minimum
- Beurre - 250g minimum
- Fromages variés : comté, emmental, raclette, cheddar
- Burrata ou mozzarella - 1 boule
- Crème entière (si pas d'intolérance) - 1 brique
- Yaourt nature (Skyr, Grecque, Faisselle) - 1kg minimum
- Ghee (optionnel)

Condiments

- Huile d'olive extra vierge extraite à froid.
- Vinaigre de cidre non pasteurisé
- Olives
- Cornichons
- Huile de coco (optionnel)

Extra

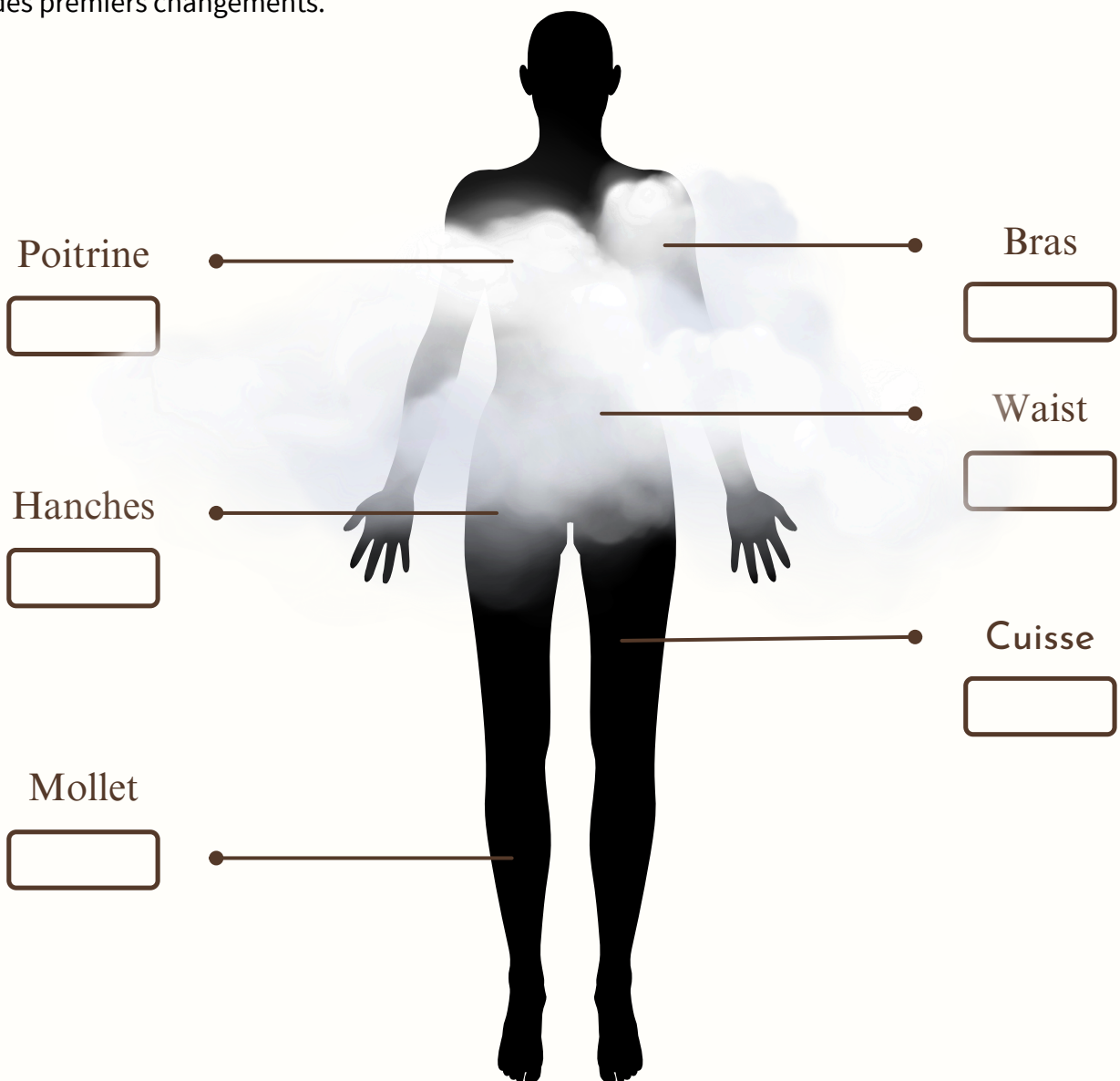
- Cerneaux de Noix - 200g
- Amandes ou autres oléagineux - 200g
- Graines de courge - 100g
- Chocolat noir 72% minimum (marque Villars recommandée) - 2 tablettes
- Moutarde (optionnel) - 1 pot
- Thé / Café
- Bouillon d'os (bone broth) bio - magasins bio type Biocoop
- Eau (pour hydratation + électrolytes si besoin)

Fiche de suivi

Date de début : / /

Avant de commencer, marque le début de ton parcours à l'aide de cette fiche de suivi : prends-toi en photo avec bienveillance.

Visage gonflé, acné persistant, traits gonflés, ventre ballonné, bourrelets... Tous ces signes que ton corps t'envoie et qui te préoccupent au quotidien. Ces photos ne seront probablement pas agréables à regarder dans l'immédiat. Pourtant, elles sont essentielles pour mesurer le chemin parcouru. Quand on vit avec soi-même chaque jour, qu'on se regarde dans le miroir machinalement, on ne perçoit pas toujours nos propres évolutions. Ces clichés deviendront précieux à la fin de ton process de 7 jours pour te rendre compte des premiers changements."



Poids : _____ /Kg

plan de repas

LUNDI - jour 1

breakfast



2-3 oeufs au plat ou omelette + fromage au choix + Thé/café sans sucres

Les oeufs doivent être cuits dans l'huile d'olive ou du beurre, Privilégie le élevé en plein air qui est plus riche en nutriments. Plus le jaune est foncé mieux c'est et si c'est un oeuf au plat, c'est bien de le faire coulant pour préserver tous les nutriments. Tu peux prendre un thé ou café SANS sucrant.

lunch

2 steaks hachés 15% + légumes sautés/vapeurs ou crudités, tomates cerises, oléagineux (une petite poignée)

Les steak hachés 15% de matière grasses (100% PUR BOEUF) c'est des bonnes graisses animales pour toi, tu peux cuire les steaks dans de l'huile d'olive et faire les légumes de ton choix avec un peu de fromage fondu si tu le souhaites (comté, emmental, raclette... sur les légumes).



dessert



150/200g de yaourt nature + fruits rouges

Tu peux prendre n'importe quel yaourt de ton choix il doit juste être NATURE (Skyr, Grecque, Faisselle...) Tu peux prendre des fruits rouges frais si tu le souhaites ou congelés comme tu le sens. J'aime bien mettre de la coco râpé avec aussi ou des noix écrasées / graines de courge.

dinner

3-4 hauts de cuisses de poulet ou pilons / légumes au choix/ petite portion de féculents

Hauts de cuisse de poulet au four ou au airfryer avec sel poivre, j'aime bien au four pour avoir la peau bien croustillante, une bonne portion de légumes de ton choix et maximum 100g de féculents (pesé cru) si tu ne souhaites pas tout couper d'un coup.



le +

un carré de chocolat noir - 72% minimum et au-delà. J'adore la marque "Villars" qui a une composition ok.

MARDI - jour 2

breakfast



2-3 oeufs au plat ou omelette + 2 tranches bacon + Thé/café

Les oeufs doivent être cuits dans l'huile d'olive ou du beurre, Privilégie le élever en plein air qui est plus riche en nutriments. Plus le jaune est foncé mieux c'est et si c'est un oeuf au plat, c'est bien de le faire coulant pour préserver tous les nutriments. Vérifié qu'il n'y a pas de SUCRES dans le bacon ça arrive très souvent! **PAS DE PAIN**. Tu peux prendre un thé SANS sucrant avec.

lunch

Restes de poulet haut de cuisse/pilons ou une source de protéines, crudités, tomate et 1/2 avocat sel + ACV*

Hauts de cuisse de poulet au four ou au airfryer avec sel poivre, j'aime bien au four pour avoir la peau bien croustillante, crudités ou légumes de ton choix (si tu digères pas bien les crudités remplace les par quelque chose d'autres.)



*ACV = apple vinegar cider = vinaigre de cidre

dessert



150/200g de yaourt nature + fruits rouges

Tu peux prendre n'importe quel yaourt de ton choix il doit juste être NATURE (Skyr, Grecque, Faisselle...) Tu peux prendre des fruits rouges frais si tu le souhaites ou congelés comme tu le sens. J'aime bien mettre de la coco râpé avec aussi ou des noix écrasées / graines de courge.

dinner

Moussaka boeuf ou gratin animal-based

aubergines, viande de boeuf haché 15% de matières grasses, fromages à gratiner et crème entière (si tu n'as pas d'intolérance). Une seule règle : **PAS DE GLUTEN/FÉCULENTS.**



le +

un carré de chocolat noir - 72% minimum et au-delà. J'adore la marque "Villars" qui a une composition ok.

MERCREDI - jour 3



breakfast

2 oeufs au plat ou omelette ou brouillés + lardons ou saumon fumé + Thé/café (sans sucrant).

Les oeufs doivent être cuits dans l'huile d'olive ou du beurre, Privilégie le élever en plein air qui est plus riche en nutriments. Plus le jaune est foncé mieux c'est et si c'est un oeuf au plat, c'est bien de le faire coulant pour préserver tous les nutriments. Vérifié qu'il n'y a pas de SUCRES dans les lardons ça arrive très souvent!

PAS DE PAIN. Tu peux prendre un thé SANS sucrant avec.

lunch

Bavette d'aloyau (180g) cuit au beurre + 2 oeufs durs + fromage + tomates cerises et olives

La bavette est cuite dans le beurre ou huile d'olive et les oeufs durs c'est 8min dans l'eau bouillante un peu de fromage de ton choix. Quand tu achètes les olives vérifie bien la composition.



dessert

crème fouetté entière maison + myrtilles ou fruits rouge, si intolérance laitage supporté de ton choix.

Tu peux prendre n'importe quel yaourt de ton choix il doit juste être NATURE (Skyr, Grecque, Faisselle...) Tu peux prendre des fruits rouges frais si tu le souhaites ou congelés comme tu le sens. J'aime bien mettre de la coco râpé avec aussi ou des noix écrasées / graines de courge.

dinner

poisson de ton choix au four + légumes + huile d'olive

Si tu choisis du saumon choisis le sauvage si possible et garde la peau qui est plein de bon gras pour ton organisme, tu peux faire rôtir les légumes au four avec un filet d'huile d'olive et des épices.(aubergine, carottes, tomate, courgette..)



le +

un carré de chocolat noir - 72% minimum et au-delà. J'adore la marque "Villars" qui a une composition ok.

JEUDI - jour 4

jeûne



Eau et ACV ou Thé ou Café ou Bone broth poulet/boeuf

Le bone broth ou plus communément appelé bouillon d'os est littéralement de l'or en boîte : riche en collagène, gélatine et minéraux extraits par cuisson lente. Bénéfices : soutien digestif, santé articulaire, hydratation, un parfait allié nutritif.

Où le shopper ? Magasin bio style biocoop.

Critères à chercher : Bio/organic, Grass-fed (animaux nourris à l'herbe), Sans antibiotiques ni hormones, Ingrédients courts et simples, Cuisson lente traditionnelle.

lunch

3 oeufs au plat cuit au beurre, 3 tranches de bacon fromage de ton choix, petite salade et olives.

Tu peux assaisonner avec de l'huile d'olive et du vinaigre de cidre, sel, poivre, épices à ton goût. Les oeufs doivent être cuits dans l'huile d'olive ou du beurre, Privilégie le élever en plein air qui est plus riche en nutriments. Plus le jaune est foncé mieux c'est et si c'est un oeuf au plat, c'est bien de le faire coulant pour préserver tous les nutriments. Attention au sucre caché dans le bacon.



dessert

150g à 200g de yaourt nature + fruits rouges + graines

Tu peux prendre n'importe quel yaourt de ton choix il doit juste être NATURE (Skyr, Grecque, Faisselle...) Tu peux prendre des fruits rouges frais si tu le souhaites ou congelés comme tu le sens. J'aime bien mettre de la coco râpé avec aussi et des graines de courge.



dinner

burger maison animal-based + légumes

2 steak hachée 100% boeuf, 2 tranches de cheddar, cornichons, salade, tomate, oignon, jambon cru ou bacon. Si tu veux une sauce prépare un guacamole citronné maison. Des légumes en accompagnement, ça pourrait aussi être des frites de carottes, fait jouer ta créativité !



le +

un carré de chocolat noir - 72% minimum et au-delà. J'adore la marque "Villars" qui a une composition ok.

VENDREDI - jour 5

breakfast



jeûne le matin / thè ou café sans sucres

Si tu te sens de jeûner c'est parfait sinon prend le petit déjeuner habituel en suivant les mêmes instructions que jusqu'à présent.

lunch tupperware

Salade de tomate, buratta/mozarella, jambon cru ou salade verte, dés de fromage, anchois, olives, crudités, morceaux de poulet et vinaigrette maison

Pour la vinaigrette maison, simple et basic moutarde (regarde la composition plus la liste est longue moins c'est bon signe), ACV et huile d'olive, sel poivre.



dessert



crème ou chantilly maison + fruits rouges

Tu peux prendre n'importe quel yaourt de ton choix il doit juste être NATURE (Skyr, Grecque, Faisselle...) Tu peux prendre des fruits rouges frais si tu le souhaites ou congelés comme tu le sens. J'aime bien mettre de la coco râpé avec aussi. Le chocolat noir c'est minimum 70% voir 85% si tu aimes bien et c'est 1 seul carreau.

dinner

Viande de ton choix (bavette, viande hachée, entrecôte..)

Choisis un morceau de viande rouge que tu aimes (200g à 250g en fonction du morceau), voici ceux que j'affectionne tout particulièrement (du moins couteux au plus cher) :

- steak / viande hachée
- Hampe / onglet
- Bavette d'ailoyau / de flanchet
- Entrecôte
- Faux-filet

le +

un carré de chocolat noir - 72% minimum et au-delà. J'adore la marque "Villars" qui a une composition ok.



SAMEDI - jour 6



breakfast

2-3 oeufs au plat ou omelette + 2 tranches bacon + Thé/café

Les oeufs doivent être cuits dans l'huile d'olive ou du beurre, Privilégie le élever en plein air qui est plus riche en nutriments. Plus le jaune est foncé mieux c'est et si c'est un oeuf au plat, c'est bien de le faire coulant pour préserver tous les nutriments. Vérifié qu'il n'y a pas de SUCRES dans le bacon ça arrive très souvent! **PAS DE PAIN**. Tu peux prendre un thé SANS sucrant avec.

lunch

Mix (style tapenade) avocat + sardines à l'huile d'olive ou boeuf + aubergine/courgette roti et tomate cerise

Fait d'abord rôtir l'aubergine ou la courgette au four avec un filet d'huile d'olive, prépare un guacamole maison et mix l'avocat avec des miettes de sardines, sel, poivre, citron; Tu peux même préparer ce plat en amont et le manger froid à emporter.



dessert



150g de yaourt nature + fruits rouges + chocolat noir

Tu peux prendre n'importe quel yaourt de ton choix il doit juste être NATURE (Skyr, Grecque, Faisselle...) Tu peux prendre des fruits rouges frais si tu le souhaites ou congelés comme tu le sens. J'aime bien mettre de la coco râpé avec aussi. Le chocolat noir c'est minimum 70% voir 85% si tu aimes bien et c'est 1 seul carreau.

dinner

Une sortie au restaurant mais contrôlé

Le but ici étant de te montrer que tu peux manger dehors en faisant les choses intelligentes au restaurant. Une règle simple à respecter toujours sélectionner : ce qui vole, nage, marche et pousse.



DIMANCHE - jour 7



breakfast

2-3 oeufs au plat ou omelette fromage + Thé ou café

Les oeufs doivent être cuits dans l'huile d'olive ou du beurre, Privilégie le élever en plein air qui est plus riche en nutriments. Plus le jaune est foncé mieux c'est et si c'est un oeuf au plat, c'est bien de le faire coulant pour préserver tous les nutriments. **PAS DE PAIN**. Tu peux prendre un thé SANS sucrant avec.

lunch

Repas de ton choix en respectant les consignes

Je te laisse manger ce qui te fait envie mais toujours pareil. Pas de SUCRES ni de grande quantité de riz tu es libre sur ce plat mais respecte cette règle : tu es autorisé à manger tout ce qui vole, marche, nage ou pousse sinon ce n'est pas de la vraie nourriture pour l'être humain.



dessert



150g à 200g de yaourt nature + fruits rouges + graines

Tu peux prendre n'importe quel yaourt de ton choix il doit juste être NATURE (Skyr, Grecque, Faisselle...) Tu peux prendre des fruits rouges frais si tu le souhaites ou congelés comme tu le sens. J'aime bien mettre de la coco râpé avec aussi ou des graines.

dinner

McDonald / Burger King revisité (avec modération)

Burgers sans pains, pas de frites, boisson zéro. + légumes ou crudités en accompagnement



le +

un carré de chocolat noir - 72% minimum et au-delà.
J'adore la marque "Villars" qui a une composition ok.



the meat diary



Real food. Real shape. Real glow 



Et après, c'est quoi la suite...

Un accompagnement complet qui t'aide à obtenir une transformation totale et durable.

Attention : The Meat Diary n'est pas pour n'importe qui. C'est exclusivement pour les femmes qui ont pris conscience que...

Il est temps d'arrêter de se battre contre leur corps. Elles veulent traiter la cause, pas les symptômes. Elles méritent une transformation durable et élégante - pas une énième méthode miracle. Elles sont prêtes à investir en elles parce que se transformer en profondeur, c'est la vraie richesse.

Si tu es cette femme qui refuse la médiocrité et aspire à l'excellence, réserve un appel avec moi en cliquant sur

“Réserve ton appel découverte gratuit”
ou envoi un email à
support@themeatdiary.com

Nous discuterons de ta situation et verrons si tu es la bonne personne pour rejoindre cet accompagnement qui te transformera à jamais..

[\[Réserve ton appel découverte gratuit\]](#)



Revenir à une alimentation brute et non transformée s'est révélée être un réel levier, ce mode de vie que j'adopte aujourd'hui a fait disparaître mes problèmes de digestion, de ballonnements et m'a même fait perdre du poids (jusqu'à aujourd'hui 30kg). Cela a créé un cercle vertueux qui où j'ai également mis en place des activités saines pour ma santé tels que des activités physiques et pourtant cela est parti d'un simple « pourquoi pas essayer », j'ai fermé les yeux et j'ai fini par essayer

Modifié 11:01

