



SHAKE NUTRITIONNEL FONCTIONNEL

**Journée type**

**Shake it off!**

**ÈVE KARAT**  
naturopathe

# Menu d'une journée type

## Shake nutritionnel fonctionnel

Voici notre proposition pour suivre les portions Karat: Faites confiance à votre instinct, car la décision finale vous appartient. Vous êtes unique, alors personnalisez votre journée type en fonction de vos goûts et de votre mode de vie.

**Règle d'or : Limitez ou éliminez les produits transformés!**

### Légende



Shake protéiné



Protéines  
(animales ou végétales)



Lipides (bonnes huiles,  
bons gras, oléagineux)



Phytonutriments  
(fruits & légumes)



Glucides complexes  
(pains, riz, pâtes)

<b>Shake</b>	2 scoops 40 à 60g		250 à 500ml de liquide (eau, lait, café, ect.) Fruits, légumes, herbes, beurre de noix, glace. Varie les plaisirs pour éviter la routine!		
<b>Déjeuner</b> (optionnel)	Demi-portion	(opt.)	(opt.)		
<b>Collation matinée</b> (optionnel)	Demi-portion				
<b>Dîner</b> (optionnel)	Demi-portion				
<b>Shake</b> (dîner ou PM)	2 scoops 40 à 60g		250 à 500ml de liquide (eau, lait, café, ect.) Fruits, légumes, herbes, beurre de noix, glace. Varie les plaisirs pour éviter la routine!		
<b>Collation après-midi</b> (optionnel)	Demi-portion				
<b>Souper</b>	Combiner				
<b>Collation soirée</b> (optionnel)	Demi-portion				



Portions paume  
de main de femme

# Macronutriments & phytonutriments!



## LIPIDES

1 gramme = 9 calories

Ex. : beurre de noix, huile pressé à froid, fromage, ect.



## PROTÉINES

1 gramme = 4 calories

Ex. : poulet, 1 oeuf, cottage, poisson, ect.



## PHYTONUTRIMENTS

Très peu calorique. Divise ta portion comme ceci; 3/4 légumes pour 1/4 fruits.

Favorise les légumes verts: laitues, asperge, concombre et ajoutes-y de la couleur; poivrons colorés, carottes, tomates. N'oublie pas les fruits: raisins, orange, ect.



## GLUCIDES

1 gramme = 4 calories

Ex. : gruau, patates douces, pâtes, riz, ect.





Portions paume  
de main d'homme

# Macronutriments & phytonutriments!

## PROTÉINES

1 gramme = 4 calories  
Ex. : poulet, 1 oeuf,  
cottage, poisson, ect.



## LIPIDES

1 gramme = 9 calories  
Ex. : beurre de noix, huile  
pressé à froid, fromage, ect.

## PHYTONUTRIMENTS

Très peu calorique Divise ta portion comme ceci;  
3/4 légumes pour 1/4 fruits.  
Favorise les légumes verts: laitues, asperge,  
concombre et ajoutes-y de la couleur; poivrons  
colorés, carottes, tomates. N'oublie pas les fruits:  
raisins, orange, ect.



## GLUCIDES

1 gramme = 4 calories  
Ex. : gruau, patates douces, pâtes, riz, ect.



# ARBONNE 30 jours

Voici comment je planifierais mes 30 jours pour maximiser mes résultats. Restez intuitif, ceci n'est qu'une proposition!

Ève Karat

## RÉVEIL

Au réveil, on prend un **Fizz!**

## PREMIER REPAS

Un **shake** de 2 scoops, avec ce que tu veux!  
(*FeelFit ou EssentialMeal*)

## AVANT-MIDI

Green, Gut, **Glow!**

## MINI REPAS

Un **mini repas** (demi portion)  
Un **Fizz** avant 15h, sinon prendre sans caféine.

## APRÈS-MIDI (vers 13h)

Un **shake** de 2 scoops  
(*FeelFit ou EssentialMeal*)

## REPAS

Un bon repas, selon les **portions**.

## SOIRÉE (vers 19h)

Une bonne tisane **CleanTox**

## 12 à 14 heures de jeûne



← Fizz



FeelFit →



← Green, Gut, Glow



EssentialMeal →



← CleanTox

# Ta liste d'épicerie

## Phytonutriments



### LÉGUMES À FAVORISER

■ Céleri	■ Cresson	■ Herbes fraîches
■ Champignons	■ Échalotes	■ Laitue de tout genre
■ Chicorée	■ Endive	■ Luzerne
■ Chou chinois (Bok Choy)	■ Épinards frais	■ Pousse de bambou
■ Concombre	■ Fèves germées	■ Radis

### LÉGUMES (POTIONS APPROXIMATIVES)

■ Asperge	- 8 pointes	■ Courgette (Zucchini)	- 1 petite
■ Aubergine	- 250ml (1 tasse)	■ Haricots vert ou jaune	- 250ml (1 tasse)
■ Betterave	- 1 petite	■ Jus de tomate ou de légumes	- 125ml (1/2 de tasse)
■ Brocoli	- 6 tiges	■ Navet jaune	- 75ml (1/3 de tasse)
■ Carotte	- 75ml (1/3 de tasse) 1 petite ou 7 minis	■ Navet blanc	- 250ml (1 tasse)
■ Chou-fleur	- 5 tiges	■ Oignon	- 1/2 (moyen)
■ Chou vert ou rouge	- 250ml (1 tasse)	■ Poireau	- 1/3 (moyen)
■ Choux de bruxelles	- 5 choux	■ Pois mange-tout	- 125ml (1/2 de tasse)
■ Citrouille	- 125ml (1/2 de tasse)	■ Poivron	- 1/2 (moyen)
■ Coeurs d'artichaut	- 125ml (1/2 de tasse)	■ Rutabaga	- 75ml (1/3 de tasse)
■ Coeurs de palmiers	- 125ml (1/2 tasse)	■ Tomates en conserve	- 125ml (1/2 de tasse)
■ Courge d'hiver musquée, poivrée, spaghetti, Butternut	- 75ml (1/3 de tasse)	■ Tomates fraîches	- 1 moyenne

## FRUITS

Petits fruits à favoriser: framboises, fraises, mûres & bleuets.

■ Banane	- 1/2, 5po ou 12cm	■ Framboises	- 20 moyennes
■ Bleuets	- 175 ml (3/4 de tasse)	■ Kiwi	- 1 gros ou 2 petits
■ Cantaloup	- 1/3 ou 250ml (1 tasse)	■ Mûres	- 175 ml (3/4 de tasse)
■ Fraises congelées	- 175 ml (3/4 de tasse)	■ Poire fraîche	- 175 ml (3/4 de tasse)
■ Fraises fraîches	- 20 moyennes ou 300ml	■ Pomme	- 1 petite
■ Raisins	- 15 gros	■ Melons	
■ Abricots		■ Pêches	
■ Cassis		■ Prunes	
■ Cerises		■ Oranges	

# Protéines

## LES PROTÉINES ANIMALES

Les quantités équivaux une paume de mains non cuites voir page ?

■ Poulet	■ Agneau
■ Boeuf	■ Veau
■ Dinde	■ Oeufs (2)
■ Porc	■ Canard

## VÉGÉTAUX - TOFU ET LÉGUMINEUSE

■ Tofu ferme
■ Tofu mou ou soyeux
■ Lentilles
■ Pois chiches
■ Haricots rouges

## POISSONS ET FRUITS DE MER

Les quantités équivalent une main non cuites voir page?

■ Morue	■ Crabe
■ Sardine	■ Homard
■ Saumon	■ Crevettes
■ Sole	■ Huîtres
■ Thon	■ Moules
■ Tilapia	■ Palourdes
■ Truite	■ Pétoncles
■ Turbot	

## FROMAGES (PRODUIT LAITIER À ÉVITER APRÈS 15H)

■ Cottage partiellement écrémé (2% M.G. ou moins)	- 75 ml (1/3 de tasse)
■ Dur partiellement écrémé (15% M.G. ou moins)	- 30g (1 oz)
■ Fromage Allégro ou Bergeron (9% M.G. ou moins)	- 2 tranches

## PRODUITS LAITIERS ET LAITS VÉGÉTAUX

■ Lait écrémé ou 1% de M.G.	- 250ml (1 tasse)
■ Yogourt grec 0% de M.G.	- 125ml (1/2 tasse)
■ Boissons d'amandes/avoine/soya/cajou/noix de coco sans sucre	- 250ml (1 tasse)

# Glucides complexes



- Riz brun
- Riz basmati
- Patates douces
- Quinoa
- Céréales du matin (sans sucre ajouté)
- Flocons d'avoines
- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots noirs
- Tous les pains complets (1 tranche)
- Petit pita complet (substitut de pâte à pizza)
- Galettes de riz
- Légumes-racines (carottes, betteraves, navets, panais)

# Lipides



## LES BONNES HUILES, OLÉAGINEUX & BEURRE DE NOIX

3 cuillères à soupe par jour maximum.

- Huile d'avocat
- Huile d'olive extra vierge
- Huile de caméline
- Huile de noix de coco
- Noix de macadamia
- Graines de citrouille
- Huile de sésame
- Huile de lin
- Huile de pépin de raisin
- Huile de tournesol
- Graines de tournesol
- Noix du Brésil
- Amandes
- Noix de cajoux
- Noix grenoble
- Pacane
- Pistache
- Beurre de noix



## CONDIMENTS À VOLONTÉ (FRAIS, FAIBLE EN GRAS ET SUCRE)

Rappelez-vous: sans huile et faible sodium!

- Fitcook Foodz
- Moutarde
- Sauce soya faible sodium
- Salsa bio
- Jus de citron
- Sauces piquantes

## BREUVAGES

- Eau filtrée
- Tisane
- Eau gazéifiée
- Thé vert
- Café noir
- Eau aromatisée sans sucre
- Collagène
- Burner
- EAA
- Créatine
- Greens
- Stimulant d'énergie

## LES ÉPICES À VOLONTÉ

Si vous achetez des mélanges pré faits, prenez l'option sans sel.

- Fines herbes
- Ail
- Gingembre
- Épices moulues
- Ail en poudre
- Oignon en poudre
- Cannelle
- Maca
- Muscade
- Mrs. Dash
- Poivre