



Ton guide nutritionnel
pour faciliter ton quotidien



Introduction

Pourquoi ce guide ?

Si tu tiens ce guide entre les mains, ce n'est sûrement pas par hasard.

Tu as probablement déjà essayé de "manger mieux", de faire attention, de suivre des conseils trouvés un peu partout...

Et malgré tout, tu te sens peut-être :

- perdue face aux contradictions,
- fatiguée de devoir constamment réfléchir à ce que tu manges
- frustrée de faire des efforts sans résultats durables.

Ce guide **n'a pas vocation à t'imposer des règles strictes, des interdits ou un plan alimentaire rigide.**

Au contraire.

Son objectif est simple : t'aider à comprendre comment manger de façon équilibrée, cohérente et adaptée à ta réalité, sans te priver, sans compter chaque calorie et sans culpabiliser.

Ici, on ne cherche pas la perfection.

On cherche la **régularité**, la **compréhension**, et surtout le **long terme**.

Introduction

Tu vas apprendre :

- à composer des repas équilibrés facilement
- à stabiliser ta glycémie pour éviter les fringales
- à mieux comprendre les glucides, les protéines et les lipides
- à écouter tes sensations de faim
- à arrêter de te battre contre ton corps

Ce guide est pensé comme un outil pratique, à relire, à annoter, à utiliser dans ton quotidien.

Pas comme un énième ebook que tu lis une fois... et que tu oublies.

Prends ce qu'il t'apporte, avance à ton rythme, et surtout : **simplifie-toi la vie.**

La nutrition NE DOIT PAS être une source de stress, mais un soutien à ta santé et à ton

Sommaire

Partie 1 : les bases de la nutrition

- Mes 10 conseils pour réussir ton rééquilibrage alimentaire.....01
- Faut il compter ses calories pour atteindre ses objectifs ?....04
- Que signifie réellement manger équilibré et comment composer son assiette.....06
- Le rôle des macronutriments.....07
- Comprendre l'index glycémique pour limiter les fringales.....11
- Apprendre à manger à sa faim.....17
- Les dangers de la sous alimentation.....19
- Le métabolisme de base.....21
- "Bon pour la santé" ne veut pas dire moins calorique.....23
- Oui mais si j'aime pas les légumes j'en mange pas ?.....24
- Les légumes ne sont pas toujours tes amis.....25
- Faire face aux instants conviviaux.....26
- Help ! Je n'arrive pas à atteindre mon quota de protéines.....30

Sommaire

Partie 2 : Mythes et idées reçues

- Pourquoi les cheatmeals et les "repas plaisirs" ne sont pas la solution ?.....31
- Le jeûne intermittent (JI) une méthode miracle ?.....32
- La cure détox, Info ou Intox ?.....34
- La whey c'est de la dope !.....35
- Les édulcorants c'est mauvais pour la santé !.....36
- Encore plus d'idées reçues.....37

Sommaire

Partie 3 : Outils pratiques pour ton quotidien

- Mes astuces pour t'organiser en cuisine et gagner du temps.....38
- Exemples de journée.....40
- Ta liste de courses
- Templates
- Les recettes

Partie 1 :

Les bases de la nutrition

Mes 10 conseils pour réussir ton rééquilibrage alimentaire

1. Diminue ta consommation de produits transformés :

On le sait tous manger transformé n'est pas ce qu'il y a de mieux pour la santé, la satiété... les lasagnes toutes faites, les fast food... diminue ta consommation au profit d'aliments bruts et plus de **fait maison**.

2. Equilibre tes assiettes :

Fais toi des assiettes équilibrées, **protéines, glucides, lipides, fibres** à chaque repas (cf. p.10)

3. Apprécie tout ce que tu manges :

Oublie les "repas plaisirs" et les "cheatmeals", ne te force pas à manger des trucs que tu n'aimes pas, tu dois **apprécier tout ce que tu manges**.

4. Ne bannis AUCUN aliments :

Si tu veux ton petit pain au chocolat du week end et bien mange le ! Ajoute simplement une source de protéines (exemple fromage blanc) et un fruit C'est aussi simple que ça !

La notion d'équilibre est primordiale !



Mes 10 conseils pour réussir ton rééquilibrage alimentaire

5. Ne pas se priver:

"manger mieux pas moins" c'est vrai, **ne te mets pas à manger 1000 calories** sous prétexte que "mais je suis en rééquilibrage alimentaire donc je mange moins" c'est faux! **Mange mieux** (cf. le premier point, en plus en terme de quantité tu auras bien souvent plus de volume à calories égales)

6. Fais les bons choix:

Comme je le disais **on ne bannit rien**, mais parfois il est **question de choix**, si tu sors tous les soirs, il y a un moment où il faut choisir et lever un peu le pied sur l'alcool ou les chips, **tout est question de priorités, d'objectif et d'équilibre.**

7. Attention aux calories liquides:

Certes on ne va pas tracker ses calories ici mais il y a des choses à prendre en considération et qui peuvent freiner ta perte de poids, les calories liquides à prendre en compte sont par exemple : les jus de fruits, le lait et le sucre dans le café ou le thé, les sodas sucrés, l'alcool, les cocktails etc. **privilégie l'eau nature** ou les boissons zéro

Mes 10 conseils pour réussir ton rééquilibrage alimentaire

8. Ecris toi quelques recettes simples:

Prends note de recettes simples et rapides à faire, que tu peux réaliser quand tu n'as pas d'idées ou pas trop de temps devant toi, comme ça hop, au lieu de commander mcdou (j'ai rien contre mcdou ou qui que ce soit c'est un exemple) tu as une petite liste de recettes sous la main, mieux encore check vite les recettes du programme.

9. Arrête d'écouter les conneries des pro régime:

Rééquilibrer son alimentation est un **art de vivre, des habitudes à mettre en place sur le long terme** et pas un régime de X semaines à faire le yoyo juste derrière (donc les recettes "healthy" sans âme et sans goût on oublie)

10. Ne ruine pas tous tes efforts le week-end:

On connaît le classique *"je fais super attention la semaine pour profiter le week end"* sauf qu'on a pas la même notion de "profiter" tu peux très très vite ralentir ta perte de gras en étant open bar le week-end sous prétexte que tu fais attention la semaine, c'est pourquoi, c'est important de manger équilibré en mangeant des choses que tu aimes au quotidien ! Tu ne ressentiras pas le besoin de manger des choses à outrance le week end parce que tu t'en privas la semaine.

Faut-il compter ses calories pour atteindre ses objectifs ?

Par compter ses calories j'entends, **tracker ses macronutriments (cf. p.7)** et non ce n'est pas forcément nécessaire.

Par contre ça peut être **TRES utile au début** pour **apprendre et comprendre ce à quoi correspond un aliment en terme de calories et de macros**, cela va réellement t'aider à **prendre conscience de la valeur nutritionnelle des aliments** et à composer tes assiettes équilibrées.

De plus cela t'aide à atteindre tes objectifs de façon **plus précise**.

Mais comme je le dis plus haut **ce n'est pas la seule solution**, et tu peux très bien atteindre tes objectifs sans compter à condition d'avoir tout de même un **minimum conscience des apports des aliments** et en mettant en place quelques petites astuces.

Faut-il compter ses calories pour atteindre ses objectifs ?

Mes petites astuces à adopter au quotidien:

- Réfère toi à mes 10 conseils sur le rééquilibrage alimentaire en particulier sur le fait de **préparer ses plats à l'avance** et/ou **faire une liste de repas express**.
- **Attention aux calories liquides**, je te le redis mais c'est vraiment un piège ! Jus de fruit, soda sucré, alcool, sirops, café sucré... on ne s'en rend pas forcément compte sur le moment mais ce sont des **calories peu utiles en terme de nutriments** et qui s'ingurgitent très vite.
- **Ajoute des légumes dans tes assiettes** ou dans tes plats, ça ajoutera du volume sans nécessairement augmenter les calories, plus de volume = plus de satiété
- Aies la main plus légère (voir p.23) on **évite d'avoir la main lourde sur les aliments assez riches**
- Augmente ta dépense énergétique; en gros : **bouge plus** ! Délaisse un peu la voiture, prends ton vélo, marche pendant la pause du midi par exemple, danse, joue avec tes enfants...

Que signifie réellement manger équilibré et comment composer son assiette

Manger équilibré, c'est manger de tout en fonction de tes besoins, exemple :

- Des haricots verts avec un steak : ~~ce n'est pas équilibré !~~
- Un steak avec des pâtes : ~~ce n'est pas équilibré !~~
- Des pâtes avec des haricots verts : ~~ce n'est pas équilibré !~~

Des haricots verts + des pâtes + un steak + 1 filet d'huile d'olive: **BINGO là c'est équilibré !**

Il faut toujours garder en tête qu'une assiette équilibrée doit contenir **tous les macronutriments nécessaires** : **PROTEINES** (le steak), **GLUCIDES** (les pâtes), **LIPIDES** (l'huile), à ces macro nutriments on ajoute des **FIBRES** (les haricots verts et selon ta tolérance voir p.25)

Et là tu me dis "les macrokoi ?" les macronutriments !

On va en parler juste en dessous

Le rôle des macronutriments

Qu'est ce que les macronutriments ?

Ce sont tout simplement (de manière très simplifiée) les **protéines**, les **glucides** et les **lipides**

En quoi sont ils important ?

- Le rôle des protéines

On entend souvent que les protéines sont juste bons pour les muscles mais ça va bien au delà...

Bien sûr elles jouent un rôle important dans la **croissance musculaire** mais aussi sur ton **système nerveux**, **tes os**, **tes cheveux**, **ta peau**, ton **système immunitaire** et **hormonal**.



Le rôle des macronutriments

- Le rôle des lipides

Manger du gras ne te fera pas stocker du gras !
Oui oui les idées reçues ont terriblement la dent dure !

Les lipides sont **ESSENTIELS** à ta santé **hormonale**, et je dis bien **ESSENTIELS** surtout chez les femmes qui les utilisent comme **carburant principal** (tu comprends pourquoi tu ne stockes pas le gras que tu manges) donc on n'hésite pas à manger du gras !

Ressors moi ton huile d'olive (je t'ai pas dit de boire la bouteille !) ça ne va pas t'empêcher d'atteindre tes objectifs !



Le rôle des macronutriments

- Le rôle des glucides

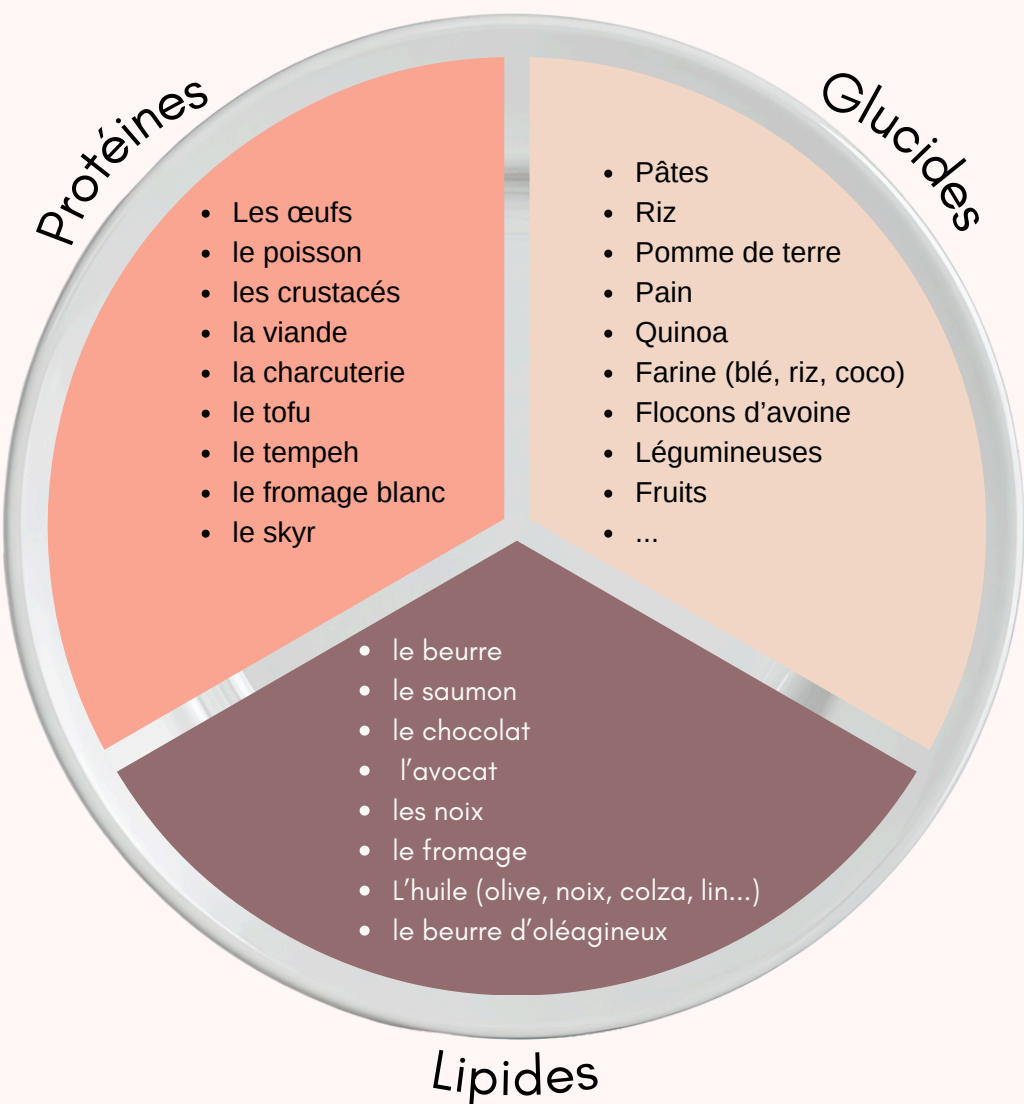
Eux non plus ne sont pas dépourvus d'idées reçues ... "Pas de glucides le soir ça fait grossir !" jusqu'à preuve du contraire... NON peu importe si ils sont mangés à midi ou à 22h...

Mais bref revenons en à leur rôle, les glucides sont une **source d'énergie et de carburant** pour notre corps, **nos muscles et nos organes** donc pas la peine d'en avoir peur et vive les plats de pâtes le soir !

Les macronutriments se complètent parfaitement entre eux, c'est pourquoi il est important de les intégrer correctement et de manger varié ET équilibré

AUCUN ALIMENT NE FAIT GROSSIR OU MAIGRIR A LUI SEUL !

Comment composer ton assiette :



Comprendre l'index glycémique pour limiter les fringales

Lorsque tu consommes des glucides, **ton taux de sucre dans le sang (glycémie) augmente.**

L'index glycémique mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter cette glycémie.

Plus un aliment a un index glycémique **élevé**, plus il provoque un **pic de glycémie rapide.**

Plus l'IG est **bas**, plus la **montée est progressive.**

Pourquoi est-ce important ?

- Une glycémie stable = moins de fringales
- Moins de montagnes russes énergétiques
- Une meilleure gestion du stockage des graisses
- Plus d'énergie sur la durée

Comprendre l'index glycémique pour limiter les fringales

Glucides simples vs glucides complexes

Glucides simples :

- sont absorbés rapidement
- font monter la glycémie vite
- favorisent les coups de fatigue et fringales

Exemples :

- Sucre blanc
- Pâtisseries
- Bonbons
- Sodas
- Jus de fruits
- Pain blanc

Glucides complexes :

- sont digérés plus lentement
- apportent de l'énergie durable
- favorisent la satiété

Exemples :

- Riz complet
- Quinoa
- Flocons d'avoine
- Légumineuses
- Patate douce
- Pain complet ou au levain

Comprendre l'index glycémique pour limiter les fringales

⚠ Attention : glucide complexe
≠ automatiquement bon

La cuisson, le raffinage et l'association avec d'autres aliments jouent un rôle clé.

L'index glycémique, ce n'est pas tout !

Deux aliments peuvent avoir le même IG mais un impact différent sur ton corps.

C'est là qu'intervient la **charge glycémique** (CG).

La charge glycémique prend en compte :

- l'index glycémique
- la quantité de glucides réellement consommée

Exemple :

La pastèque a un IG élevé

Mais une faible charge glycémique car peu riche en glucides

Donc : pas besoin de diaboliser certains aliments, tout est une question de quantité et de contexte.

Comprendre l'index glycémique pour limiter les fringales

Comment stabiliser sa glycémie au quotidien ?

Voici quelques règles simples et efficaces :

- Toujours associer les glucides à des protéines et/ou des lipides
- Privilégier les aliments peu transformés
- Éviter de consommer des glucides seuls
- Adapter les portions à ta faim et à ton activité

Stabiliser ta glycémie, ce n'est pas manger "moins", c'est manger plus intelligemment.

Aucun aliment n'est interdit !

Le contexte compte autant que l'aliment lui même.

Stabiliser sa glycémie aide à :

- manger à sa faim
- réduire les fringales
- améliorer son énergie
- faciliter la perte de gras



Tableau indicatif des index glycémiques

Ce tableau est une aide, pas une règle absolue.

ALIMENTS à IG BAS > 55

Fruits (entiers, pas en jus)

- Pomme
- Poire
- Abricot
- Pêche
- Prune
- Cerise
- Kiwi
- Pamplemousse
- Orange
- Fraise
- Framboise
- Myrtilles
- Mûres

Légumes

- Tous les légumes verts (brocoli, haricots verts, épinards, courgettes...)
- Tomate
- Poivron
- Aubergine
- Champignons
- Oignon
- Chou-fleur
- Concombre

Légumineuses (excellent IG bas)

- Lentilles (vertes, corail...)
- Pois chiches
- Haricots rouges
- Haricots blancs
- Pois cassés
- Soja

Céréales & féculents IG bas

- Flocons d'avoine
- Riz basmati (pas trop cuit)
- Pâtes al dente
- Quinoa
- Sarrasin
- Orge mondé
- Boulgour complet
- Patate douce (pas trop cuite)

Oléagineux & graines

- Amandes
- Noix
- Noisettes
- Graines de chia
- Graines de lin
- Graines de courge

Autres

- Chocolat noir $\geq 70\%$
- Yaourt nature ou skyr
- Lait végétal sans sucre ajouté

Tableau indicatif des index glycémiques

Ce tableau est une aide, pas une règle absolue.

ALIMENTS à IG modéré 56 à 69

Fruits

- Banane mûre (mais pas trop)
- Mangue
- Ananas
- Raisin
- Papaye

Légumes & féculents

- Patate douce bien cuite
- Betterave cuite
- Maïs
- Pomme de terre vapeur / cuisson douce
- Couscous semoule
- Pain complet
- Pain aux céréales

Céréales / Produits céréaliers

- Riz blanc (non basmati)
- Pâtes bien cuites (cuisson plus longue)
- Muesli

Produits laitiers / boissons

- Lait de vache
- Lait végétal sucré

ALIMENTS à IG élevé < 70

Sucres & produits sucrés

- Sucre blanc
- Sucre roux
- Sirop de glucose / sirop de maïs
- Miel
- Confiture
- Bonbons
- Biscuits sucrés
- Viennoiseries
- Céréales du petit-déjeuner sucrées

Féculents & produits céréaliers

- Pomme de terre au four
- Frites
- Purée industrielle
- Riz soufflé
- Riz gluant
- Pain blanc
- Baguette
- Galettes de riz
- Corn flakes
- Popcorn
- Farine blanche (et tout ce qui en contient)

Fruits / dérivés IG élevés

- Dattes
- Pastèque
- Fruits très mûrs
- Jus de fruits
- Smoothies industriels

Produits transformés & snacks

- Chips
- Barres chocolatées
- Gâteaux industriels
- Pizza pâte blanche épaisse
- Nuggets industriels

Apprendre à manger à sa faim

C'est moins facile qu'on ne le pense de manger à sa faim et dit comme ça, ça peut faire peur mais une fois de plus ce programme est fait pour t'aider !

Manger à sa faim **ce n'est pas se gaver de chips toute la journée** (puisque tu as vu comment manger équilibré) **c'est être à l'écoute de ses besoins et de ses sensations de faim !**

Exemple : après ta séance tu as faim et ton prochain repas est plutôt loin, et bien **mange**, si tu ressens la faim surtout après ta séance c'est que ton corps a **besoin d'énergie** et il t'en réclame !

N'ignore pas ce signal et **nourrie ton corps** en lui donnant une collation équilibrée (un fruit avec un yaourt, quelques noix... ou encore une des recettes de ce programme)

Tu es à table et tu n'as plus faim ?

Alors **ARRETE TOI !** Ne te force pas à finir parce qu'on t'as toujours dit qu'il fallait finir son assiette ! Tu mets les restes dans un tupp et tu finiras plus tard...

Apprendre à manger à sa faim

Essaye de manger à **heures fixes**, sans pour autant être rigide là dessus !

Je t'explique : si tu habitues ton corps à manger aux alentours des mêmes horaires (si possible bien sur !) tu auras **naturellement faim** à ces moments là et tu vas **instaurer une routine**, cependant ne soit pas rigide sur les horaires, par exemple si tu manges à 19h et qu'à 18h30 tu meurs déjà de faim alors mange !

Cela va t'éviter de manger tout et n'importe quoi en attendant l'heure parce que c'est l'heure...

Au début tu risques peut être de trop ou pas assez manger, mais **ça va se réguler** par la suite et pour palier à tout ça, RDV dans la partie 3 où tu trouveras des exemples de journées équilibrées pour t'aider.

Les dangers de la sous alimentation

Un point important que je me devais de traiter dans ce programme, **la sous alimentation** !

Tu penses peut-être que pour perdre du poids (ou plutôt du gras rappelons le) il faut manger le moins possible, ou que moins tu manges, plus vite tu perdras du poids... alors ça va marcher dans un premier temps et puis... **tu vas stagner, et pas qu'un peu !**

Pourquoi ?

Je vais te mettre des exemples chiffrés pour que tu comprennes bien :

- admettons actuellement tu manges environ 2000 calories par jour et tu souhaites perdre du poids
- tu te mets à manger beaucoup moins, à supprimer des aliments etc. et tu commences à manger autour des 1000 calories...
- au début tu vas perdre car tu réalises un ENORME déficit (beaucoup trop gros tu vas vite comprendre)

Les dangers de la sous alimentation

Ce que tu ne sais probablement pas, c'est que ton corps (ton métabolisme) **va finir par s'adapter à la baisse** et c'est ça qui fait que tu finis par **stagner**, car :
tu N'ES PLUS en déficit calorique !

Pour continuer d'être en déficit il te faudra **ENCORE** baisser les calories ou te mettre à bouger plus (c'est ce qu'on appelle la balance énergétique).

Et c'est tout simplement **EXTREMEMENT DANGEREUX POUR TA SANTE**, car tu ne vas du tout respecter tes besoins vitaux aka. *les calories et l'énergie dont ton corps a besoin* **UNIQUEMENT pour survivre**, ce qu'on appelle : **le métabolisme de base.**

Le métabolisme de base

Comme je viens de te le dire juste au dessus, le métabolisme de base (MB) c'est :

la quantité de calories dont ton corps a besoin dans l'UNIQUE but de survivre, en gros pour faire fonctionner tes organes (oui car quand tu dors tes organes continuent de fonctionner et ça demande de l'énergie)

Exemple: une femme de 40 ans, 70 kilos pour 165 cm son MB est d'environ 1400 calories

Donc si on en revient à l'exemple du déficit calorique, **1000 calories c'est juste PAS POSSIBLE**, tu ne donnes même pas assez d'énergie à ton corps pour fonctionner convenablement.

Le métabolisme de base

Ensuite il va falloir ajouter à ton MB **ta dépense énergétique** (le sport, les activités du quotidien...)

Donc pour perdre du poids/gras de manière raisonnable tout en préservant ta santé, **il faut manger !**

Et ne surtout pas partir dans une course à “qui mangera le moins possible”

Et c'est pourquoi je ne suis pas nécessairement pour tracker ses calories (même si ça reste un excellent outil quand on sait comment s'y prendre) parce que pour beaucoup, **tracker ses calories revient à manger très peu** et nous ce qu'on veut dans ce programme c'est **apprendre à manger équilibré, à sa faim**, tout en perdant du gras et en raffermissant son corps !

"Bon pour la santé" ne veut pas dire moins calorique

Rappel: Il n'y a pas d'aliments "bon" ou "mauvais", il n'y a pas d'aliments qui font maigrir ou grossir !

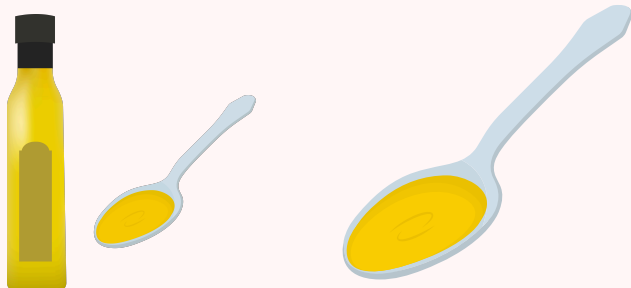
Par contre la **quantité** des aliments jouent énormément, par exemple une cuillère à café ou une cuillère à soupe de beurre de cacahuète, **ce n'est pas la même chose !**

Et pour peu que tu aies la main lourde au lieu d'une cuillère rase là encore la différence peut être énorme

1 CC (10 gr) = 65 kcal

1 CS (20 gr) = 130 kcal

Idem pour l'huile d'olive, 1 CS = 90 kcal, donc si tu as la main lourde ca va très vite !



Oui mais si j'aime pas les légumes j'en mange pas ?

Je vais te confier un secret... je n'aime pas les légumes, mais pour autant j'ai appris à les aimer un peu plus en les cuisinant, tu verras ça de plus près dans la partie recettes, mais j'ai quand même des petites astuces pour ajouter des légumes et donc des fibres et du volume à tes assiettes.



Il n' y a pas que les légumes vapeur fades et sans saveurs !

Tu peux rajouter de la carotte coupée en petits dès ou de la courgette rapée à une sauce bolognaise, cuisiner des lasagnes à base de légumes, mixer des légumes pour en faire une sauce, les cuisiner en gratin ...

Les légumes ne sont pas toujours tes amis

Comme tu peux le constater, plus haut, j'ai ajouté la mention "**selon ta tolérance**" en ce qui concerne les légumes, tout simplement car **nous n'avons pas toutes la même capacité digestive**, certaines personnes tolèrent parfaitement les poireaux par exemple et d'autres non, ou à un certain seuil, **privilegie ceux que tu tolères sans problèmes !**

Certaines personnes tolèrent les légumes en général mais en petites quantités, **tu peux en manger selon ton seuil de tolérance**, si c'est une petite cuillère c'est pas grave, c'est toujours ça de pris !

Il vaut mieux ça et encore une fois **écouter son corps** plutôt que d'avoir mal au ventre ou être ballonnée.

Faire face aux instants conviviaux

Dans la vie tu auras toujours des moments de vie et de partages, des invitations, des sorties... et je t'explique comment y faire face **sans te faire culpabiliser** ou **mettre à mal tes efforts quotidiens**

Manger au restaurant:



Si tu vas très rarement au restaurant ne te prends pas la tête avec tout ça et **prends ce qui te fais envie** !

Au début tu vas peut être te jeter sur tout puis avec le temps et l'apprentissage tu verras que tu arriveras à manger ce qui te plait **de manière raisonnable**.

Si tu manges régulièrement au restaurant là il va falloir **adopter les bons choix**, je vais pas te mentir que burger/frites tous les midis ce n'est pas ce qu'il y a de plus judicieux (même si ça rentre dans tes objectifs nutritionnels on est pas au top niveau qualité de ton alimentation) pense : **protéines, glucides, lipides, fibres**, par exemple tu peux prendre ton burger avec des légumes à la place des frites, troquer ta bière contre une boisson zéro, 2 boules de sorbets à la place des profiteroles... tout est question d'organisation et d'objectifs !

Faire face aux instants conviviaux

L'été et ses apéros, mes conseils:

- Commence par boire une boisson **non alcoolisée** type pepsi max, Perrier... où même juste un verre d'eau, idéal pour retarder la prise d'alcool quand tu sais que tu attends encore des gens ou que la soirée va durer.
- Mise sur des **alcools moins caloriques**, type vin, bière légère, champagne (ou crémant, prosecco plus accessible !) ... évite de te taper 4/5 cocktails hyper riches en jus de fruits et sirop tous les jours...
- Mise sur les pop corn, les bretzels, les pois chiches grillés (cf. guide recettes) ou mieux encore des chips de sarrasin maison (cf. guide recettes) au lieu des chips et des curly (beaucoup plus gras !)




Faire face aux instants conviviaux

- Ajoute des **dips de légumes** ou même des **fruits** ! Melon, pastèque, raisin...
- **Bois un verre d'eau entre chaque verre d'alcool** (au lieu d'enchaîner 4 verres d'alcool ça en fera que 2 plus 2 verres d'eau, et en plus ça préviendra la déshydratation et par conséquent la gueule de bois)
- **Attention aux cocktails et jus de fruits sans alcool**, ça reste très sucré et calorique donc on n'en n'abuse pas



Faire face aux instants conviviaux

L'hiver et sa raclette, mes conseils:


- **Prends la quantité dont tu auras besoin en une fois** et ne te ressers pas, comme ça tu prends 4 tranches de fromage, 3 pommes de terre, 3/4 tranches de charcuterie et tu as une quantité raisonnable.
 - Fais fondre **un fromage à la fois**, surtout si il y a du monde et que la raclette va durer un moment, **prends ton temps !**
 - Privilégie la **charcuterie maigre**, du jambon blanc, du bacon, de la viande des grison...
 - **Ajoute des légumes**, une salade, des carottes râpées, ou même des légumes à faire cuire directement sur l'appareil.
- 

Help ! Je n'arrive pas à atteindre mon quota de protéines

Un bon apport en protéines journalier et à chaque repas va t'aider à calmer tes fringales

Ce que tu peux m'être en place chaque jour:

Prends une source de protéines à chaque repas: petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner !

 Attention : 100 gr de poulet ne représentent pas 100 gr de protéines mais environ 20/25 gr (c'est une confusion que beaucoup de personnes font)

Commence ta journée par un **petit déjeuner protéiné** en y intégrant du fromage blanc, des œufs, du jambon, du muesli protéiné...

Prends une collation protéinée : une barre protéinée, du skyr avec du beurre de cacahuète etc.

Ou tu peux te compléter avec de la protéine en poudre aka. **la whey** (voir p.35) !

Partie 2 :

Mythes et idées reçues

Pourquoi les cheatmeals et les "repas plaisirs" ne sont pas la solution ?

Ce type de solutions "miracles" pour rendre un "régime" tenable **ne fonctionne pas sur le long terme !**

Car justement se reprendre en main et prendre de bonnes habitudes **ce n'est pas faire un régime !**
Mais **réapprendre à manger équilibré et varié.**

C'est pourquoi, quand je dis que tu dois aimer ce que tu manges, ces termes de "cheatmeal" et de "repas plaisir" perdent tout leur sens car tu n'en as **PAS BESOIN !**

Ne te force pas à manger des choses que tu n'aimes pas sous prétexte que c'est "healthy" ou tendance, **mange ce qui te plait !**

Car inconsciemment ces notions de plaisir tendent à **dénigrer** tout le reste de ta diète en te disant "*ça c'est mon plaisir du jour le reste c'est moins bon, ça me fait pas envie, mais j'ai pas le choix si je veux atteindre mes objectifs*" alors que si tu prends un plaisir **CONSTANT** avec ta diète **c'est tout benef !**



Le jeûne intermittent (JI) une méthode miracle ?

Le JI kesako ?

C'est une **façon de s'alimenter en réduisant sa plage horaire alimentaire**, exemple le plus courant : **jeuner pendant 16h et garder toutes ses prises alimentaires sur une période de 8h** (en général de 12h à 20h mais certains le font aussi de 8h à 16h c'est au choix de chacun)

Pour qui le JI peut il convenir ?

- A ceux qui n'ont naturellement **pas faim** le matin
- Ceux qui ont tendance à faire de plus gros repas le soir (tu devrais avoir moins faim le lendemain matin)

Pour qui le JI ne convient pas ?

- Ceux qui sont actifs et s'entraînent le matin
- Ceux qui ont des pulsions alimentaires, manger est la meilleure solution pour éviter ces pulsions
- Ceux qui ont tout simplement faim le matin, pourquoi aller contre la nature ?

La cure détox Info ou Intox ?

Roulement de tambour.....

INTOX !

Faire une cure détox et peu importe sa manière est totalement **INUTILE !**

Stop boire du pissenlit ou faire des monodiètes de pommes et pire encore dépenser ton argent dans des cures exprès, c'est **BULLSHIT !**

Pourquoi ?

Parce que ton corps est une machine merveilleuse pourvue d'organes tels que le **foie et les reins qui font ce travail de détoxification TOUT SEULS !**

Si tu veux aider ton corps bois de l'eau et tout ira bien !



La whey c'est de la dope !

Remettons les choses dans son contexte :

La whey **N'EST PAS** un produit dopant ou une substance illicite !

Mais alors Késako ?

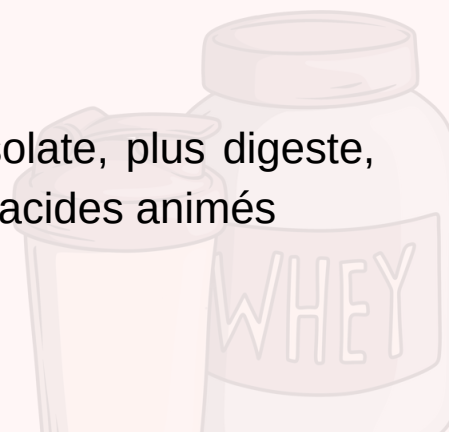
C'est simplement de la protéine de lactosérum aka. la protéine du petit lait (le lait caillé au dessus du fromage) qui est déshydraté pour être transformé en poudre prête à consommer.

C'est un complément alimentaire !

La whey n'est pas obligatoire, elle sert à **augmenter un apport en protéine** parfois insuffisant via ton alimentation.

Quelle whey choisir ?

Je te conseille la whey isolate, plus digeste, plus pure et plus riche en acides aminés



Les édulcorants c'est mauvais pour la santé !

Tout comme la whey les édulcorants sont très controversés...

Alors OUI les édulcorants sont dangereux pour la santé **comme TOUT le reste de ce que tu consommes...**

La dose fait le poison pour tout !



Mais à partir de quelle dose les édulcorants peuvent être dangereux pour la santé ?

Les études se basent sur 20 canettes de coca zéro par jour !

(et encore les études prennent une marge de sécurité absolument monumentale !) donc même si tu en bois 40 par jour ce n'est pas toujours pas nocif pour ton organisme.

Le fait que les édulcorants soient le mal incarné est une idée reçue parmi tant d'autres !

Conclusion:

Une canette de coca zéro par jour pour pallier à une envie de sucre ne va pas te tuer ! Tout comme ajouter une cuillère d'édulcorant dans ton yaourt ou ton café.

“J'ai cassé mon métabolisme !”

✗ Non, ton métabolisme ne se “casse” pas !

✓ Comme expliqué dans la section “Les dangers de la sous-alimentation” p.19, **ton corps s'adapte lorsque tu manges trop peu.**

Cette adaptation ralentit tes dépenses énergétiques... mais rien n'est “cassé”.

Tu peux tout à fait relancer ton métabolisme avec une alimentation suffisante et un minimum d'activité physique.

“Les glucides le soir font grossir !”

✗ Non, ce n'est pas vrai !

✓ Comme expliqué dans la section “Le rôle des glucides” p.9, ce qui compte n'est pas l'heure à laquelle tu les manges, mais **ton apport total sur 24h.**

Ton corps ne décide pas de stocker plus à 22h qu'à 12h : il gère l'ensemble de ta journée.

“Si je mange du gras je vais stocker du gras !”

✗ Certainement pas !

✓ Je le rappelle mais le gras (aka. “les lipides”) sont **IMPORTANTES ET ESSENTIELS** à ta santé hormonale.

Ton corps sait ce qu'il fait et il le fait bien quand tu lui donnes tout ce dont il a besoin **DONT** des lipides !

Partie 3 :
Outils pratiques pour
ton quotidien

Mes astuces pour t'organiser en cuisine et gagner du temps

Prépare des plats à l'avance :

On entend souvent parler du **batch cooking** ou du **meal prep** et c'est vrai que c'est TRES pratique, tu n'es pas obligé de faire 15 plats différents à l'avance mais 1 ou 2 le dimanche pour ton début de semaine c'est déjà bien, par exemple un gros plat de lasagnes, une tarte, un plat en sauce ...

Prépare des ingrédients à l'avance :

A l'inverse des plats complets tu peux simplement **préparer une grande quantité d'un ingrédient** ex, des pommes de terre à la vapeur et les cuisiner de différentes façons dans la semaine, des carottes râpées, des œufs durs etc.



Mes astuces pour t'organiser en cuisine et gagner du temps

Le surgelé est ton ami :

Les fruits et légumes surgelés ne sont pas des produits transformés, au contraire ce sont des **produits frais, surgelés immédiatement après récolte** donc ne t'en prives pas c'est un bon gain de temps !

Liste quelques idées de repas :

Une fois de plus je te conseille de **noter des idées de repas** car ça aide énormément à ne pas s'éparpiller, si tu préfères cuisiner au jour le jour ça te déchargera mentalement et te fera oublier le fameux "qu'est ce que je vais encore faire à manger..... ??"



Petit déjeuner :

- 200 gr de fromage blanc 3% (avec édulcorant si besoin)
- 10 amandes
- 1 fruit

Déjeuner :

- Escalope de poulet
- 4/5 cuillères à soupe de pâtes cuites (selon ta faim)
- Légumes naturels à volonté (selon ta tolérance)
- Crème semi liquide 4%
- 1 CC d'huile (pour la cuisson)
- 1 carré de chocolat ou une compote sans sucre ajouté

Goûter (facultatif) :

- 30 gr de mélange de noix ou une barre de céréales ou une part de flan (cf. guide recettes)

Dîner :

- 1 pavé de saumon
- 4/5 CS de riz cuit
- Julienne de légumes (nature surgelée)
- 2 dattes

Petit déjeuner :

- 2 tranches de pain complet
- 2 ou 3 œufs
- 1 peu de beurre
- 1 fruit

Déjeuner :

- 1 wrap (ou 2 selon ta faim)
- Du thon
- Du saint môret léger, ou carré frais, ou philadelphia
- salade verte avec 1 filet d'huile
- 1 compote

Goûter :

- 30 gr de mélange de noix, ou autre recette du programme

Dîner :

- Jambon blanc
- 4/5 CS de lentilles vertes cuites
- Carottes cuites
- 1 carré de chocolat

Petit déjeuner :

- 200 gr de fromage blanc 3%
- 10 amandes
- 2 clémentines

Déjeuner :

- 2 ou 3 œufs
- Pommes de terre cuites
- Carottes râpées avec du jus de citron
- 1 CC d'huile (pour la cuisson des œufs)
- 1 ou 2 carrés de chocolat

Goûter (facultatif) :

- 30 gr de mélange de noix ou une barre de céréales ou une part de flan

Dîner :

- viande hachée 5%
- 4/5 CS de pâtes cuites
- Pulpe de tomate
- 1 petite poignée de gruyère rapé
- 1 CC d'huile (pour la cuisson de la viande)
- salade verte (avec un filet de vinaigre balsamique)
- 2 dattes ou 1 yaourt ou 1 compote

Exemples de journée (avec les recettes du guide)

Petit déjeuner :

- un bowlcake
- 10 gr de beurre de cacahuète
- 100 gr de myrtille en topping

Déjeuner :

- Une omelette aux pommes de terre avec 2 ou 3 œufs
- 1 CC d'huile pour la cuisson
- 250 gr de pommes de terre
- 2 carrés de chocolat

Collation :

- 2 parts de gâteau au skyr

Diner :

- une part de lasagnes feta courgettes
- un skyr et une compote

Exemples de journée (avec les recettes du guide)

Petit déjeuner :

- un muffin à la myrtille
- 2 œufs brouillés

Déjeuner :

- 1 part de tarte au thon
- une salade avec 1 CS de vinaigre balsamique et des aromates
- 1 compote

Collation :

- 1 part de gâteau choco'courgette
- 200 gr de skyr

Diner :

- 1 part de bolognaise de courgettes
- 1 carré de chocolat

Exemples de journée (avec les recettes du guide)

Petit déjeuner :

- 2 parts de banana bread au chocolat
- 10 gr de beurre de cacahuète

Déjeuner :

- 3 parts de cake feta, olives
- des tomates (ou salade) arrosées d'un filet de vinaigre balsamique
- un fruit

Collation :

- 2 parts de flan nature

Dîner :

- 1 part de gratin de légumes
- 2 galettes de quinoa
- un skyr

Ta liste de courses

FRUITS

Selon saison

- Banane
- Nectarine
- Orange
- Clémentine
- Kiwi
- Pomme
- Fraise
- Mangue
- Myrtilles

LÉGUMES

Selon saison

- Courgette
- Tomate
- Concombre
- Carotte
- Butternut
- Potimarron
- Julienne surgelée
- Ratatouille en bocal ou surgelée

GLUCIDES

- Pâtes
- Pâtes à lasagnes fraîches
- Riz
- Pomme de terre
- Quinoa
- Farine (blé, riz, coco)
- Légumineuses

PROTEINES

- Oeufs
- Tofu
- Saumon
- Poisson blanc
- Thon
- Jambon
- Steak haché 5%

LIPIDES

- Huile d'olive
- Beurre
- Chocolat noir
- Chocolat praliné
- Beurre de cacahuète
- Olives vertes

PRODUITS FRAIS

- Lait
- Mozzarella
- Gruyère râpé
- Feta
- Fromage blanc
- Skyr
- Crème 4%

Imprime le template juste après si tu préfères

Ma liste de courses



FRUITS

LÉGUMES

GLUCIDES



PROTEINES

LIPIDES

DIVERS



Mes recettes salées



Bolognaise de courgettes



INGREDIENTS (3 portions)

- 3 steaks hachés (ou haché végétal)
- 2 courgettes moyennes (ou carottes selon la saison)
- 400 gr de sauce tomate
- Pâtes (complètes si tu veux baisser l'IG)
- Parmesan
- Sel, poivre, ail...

INSTRUCTIONS

- Râper les courgettes puis les faire revenir et réduire à la poêle
- Ajouter les steaks hachés ou le haché végétal et faire cuire le tout, puis ajouter la sauce tomate et les aromates, laisser mijoter le tout
- Servir avec des pâtes et saupoudrer de parmesan !

MACROS

Pour une assiette avec 1/3 de la bolognaise,
200 gr de pâtes CUITES, 1 CC de parmesan (5 gr)
480 kcal: 66 G / 36 P / 10 L

Cake feta, olives



INGREDIENTS (12 parts)

- 4 œufs
- 250 gr de fromage blanc ou skyr
- 200 gr de farine (semi complète pour baisser l'IG si tu souhaites
- 120 gr d'olives vertes
- 150 gr de feta
- Sel, poivre, aromates au choix

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans l'ordre ci dessus
- Verser le tout dans un moule à cake
- Enfourner 45 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/12 part:

145 kcal: 14 G / 8 P / 6 L

Chips de sarrasin



INGREDIENTS

- Des galettes de sarrasin
- Et oui c'est tout !

INSTRUCTIONS

- Couper les galettes de sarrasin en petits rectangles, les disposer sur une plaque de cuisson
- Enfourner 10 min max à 180 degrés
- Laisser refroidir, c'est prêt et ça croustille !

MACROS

Pour 100 gr:

160 kcal: 32 G / 5 P / 1 L

Falafels



INGREDIENTS (8 falafels)

- 1 petite conserve de pois chiches (environ 265 gr)
- 1 gousse d'ail (ou ail en poudre, surgelé...)
- 1 CS de farine
- 2 CS de crème liquide
- 1 CS de jus de citron
- de la menthe (ou du persil)
- cumin, paprika...
- sel, poivre

INSTRUCTIONS

- Rincer et mixer les pois chiches (pas trop non plus)
- Ajouter le reste des ingrédients, mixer jusqu'à obtenir une pâte épaisse avec des morceaux
- Humidifier les mains et former des boules, les aplatir légèrement
- Enfourner 20 min à 200 degrés ou à l'airfryer (ou 20/30 min au four)

MACROS

Pour 1 falafel:

55 kcal: 7 G / 3 P / 1 L

Galettes de quinoa



INGREDIENTS (8 galettes)

- 420 gr de quinoa CUIT
- 2 oeufs
- 40 gr de parmesan
- 60 gr de farine
- sel, poivre, aromates au choix

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble
- Faire des palets avec un emporte pièce rond (facultatif)
- Faire cuire à la poêle avec un fond d'huile 3/4 min de chaque coté, ou au four 30 min à 200 degrés

MACROS

Pour 1/8 part:

130 kcal: 16 G / 6 P / 4 L

Gratin de légumes



INGREDIENTS (4 portions)

- 3 oeufs
- 200 ml de crème liquide (ici 4%)
- 200 ml de lait
- 150 gr de fromage râpé au choix
- courgettes, aubergines, poivrons ...
- sel, poivre, ail, muscade

INSTRUCTIONS

- Faire cuire les légumes à la poêle avec du sel, du poivre, de l'ail et autres aromates au choix
- A part; mélanger tous les ingrédients dans l'ordre ci dessus
- Ajouter les légumes cuits
- Enfourner 40 min à 190 degrés

MACROS

Pour 1/4 part:

260 kcal: 10 G / 24 P / 24 L

Lasagnes express à la ratatouille



INGREDIENTS (3 portions)

- 175 gr de pâtes à lasagnes fraîches
- un bocal de 650 gr de ratatouille (on a dit express !)
- 40 gr de maïzena
- 600 ml de lait

INSTRUCTIONS

- Commencer par préparer la béchamel (le seul truc qui prendra un peu de temps) en mélangeant la maïzena avec le lait ajouté petit à petit, ajouter sel, poivre, muscade
- Etaler une couche de béchamel au fond d'un plat, puis une couche de pâtes, puis de la ratatouille puis de la béchamel, ainsi de suite pour finir avec une couche de pâtes et de béchamel

MACROS

Pour 1/3 part:

460 kcal: 67 G / 15 P / 13 L

Ajoute une source de protéines

Lasagnes feta, courgettes



Image canva

INGREDIENTS (3 portions)

- 175 gr de pâtes à lasagnes fraîches
- 2 courgettes moyennes
- 150 gr de feta
- 400 ml de pulpe de tomate
- 200 ml de crème liquide (ici 4%)
- 30 gr de gruyère râpé
- sel, poivre,
- herbes de Provence, ail...

INSTRUCTIONS

- Râper les courgettes, ajouter la feta émiettée, ajouter la pulpe de tomate, puis la crème, les aromates et mélanger le tout
- Etaler une couche de préparation au fond d'un plat puis une couche de pâtes et ainsi de suite, finir avec une couche de mélange courgettes/feta et ajouter le gruyère râpé

MACROS

Pour 1/3 part:

480 kcal: 51 G / 22 P / 18 L

Le Bowl'zza cake



INGREDIENTS (1 portion)

- 1 oeuf
- 100 gr de Skyr (ou yaourt au choix)
- 10 gr de maïzena
- 20 gr de farine de riz
- une pincée de bicarbonate ou de levure chimique
- sel

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol, faire cuire le tout 3 min au micro onde
- Laisser refroidir, couper le bowlcake en 2, et y déposer la garniture de ton choix
- Faire cuire 10/12 min à 200 degrés

MACROS

Pour un bowlcake nature:
248 kcal: 28 G / 18 P / 7 L

Avec base pizza 30 gr de sauce tomate,
30 gr de mozza râpée:
372 kal: 31 G / 26 P / 16 L

Omelette aux pommes de terre



INGREDIENTS (1 personne)

- 250 gr de pommes de terre
- 3 œufs
- Epinards hachés surgelés
- 1 CC d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

- Cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur, les couper en dés et les faire revenir à la poêle avec 1 CC d'huile
- En parallèle faire chauffer les épinards
- Mélanger 3 œufs, y ajouter les épinards
- Mettre l'omelette sur les pommes de terre encore dans la poêle et laisser cuire le tout
- Saler, poivrer, c'est prêt !

MACROS

Pour 1 personne:

530 kcal: 60 G / 29 P / 25 L

Pizza maison



INGREDIENTS

- 300 gr de farine T45 (ou 00)
- 180 gr d'eau
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 sachet de levure boulangère
- base et garniture au choix: sauce tomate, crème, champignon, jambon, saumon, fromage...

INSTRUCTIONS

- Commencer par faire la pâte en mélangeant au robot (ou à la main avec un peu d'huile de coude) la farine, l'eau, l'huile, la levure et du sel, la laisser reposer plusieurs heures sous un linge propre
- Dégazer la pâte et l'étaler à la main ou au rouleau
- Garnir la pâte selon ses envies
- Ennfournier 10/15 min à 230 degrés

MACROS

Pour 1/4 part d'une pizza base sauce tomate (300 gr),
2 tranches de jambon, 1 boule de mozza (125 gr)
405 kcal: 57 G / 20 P / 9 L

Poêlée de gnocchis, thon, épinards



INGREDIENTS

(3 portions)

- 400 gr de gnocchis
- 400 gr d'épinards (surgelés hachés)
- 1 boîte de thon (140 gr)
- 50 gr de saint môtet léger
- 100 gr de crème liquide 4%
- ail, herbes, sel, poivre

INSTRUCTIONS

- Cuire les gnocchis
- Pendant ce temps, dans une poêle, faire chauffer les épinards, ajouter le thon, le saint môtet, la crème, sel, poivre, herbes, ail...
- Egoutter les gnocchis et les ajouter à la poêle
- C'est prêt !

MACROS

Pour 1 part sur 3:

422 kcal: 59 G / 26 P / 10 L

Pois chiches grillés



INGREDIENTS

- 1 petite conserve de pois chiches (265 gr)
- 1 CS d'huile d'olive
- herbes, épices au choix
- sel

INSTRUCTIONS

- Rincer les pois chiches
- Enlever la petite pellicule (facultatif c'est un peu long...)
- Sécher les pois chiches et y ajouter l'huile et les herbes ou épices de ton choix (pour ma part je mets des herbes de Provence), saler
- Cuire 20/30 min à 200 degrés en les mélangeant de temps en temps (ou cuisson au air fryer environ 15/20 min)

MACROS

Pour 100 gr:

130 kcal: 19 G / 6 P / 5 L

Pommes de terre grenailles



INGREDIENTS

- Des pommes de terre grenailles
- 2 oignons (rouges ou blancs)
- plusieurs gousses d'ail
- Huile d'olive
- Romarin ou herbes de Provence
- Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- Bien laver les pommes de terre et les essuyer puis les déposer dans un grand plat allant au four
- Eplucher et couper en quartiers les oignons
- Eplucher les gousses d'ail
- Ajouter les oignons, l'ail, arroser d'un bon filet d'huile d'olives, les herbes, sel, poivre
- Bien mélanger le tout pour que les aliments soient huilés
- Cuire 1h à 180 degrés (à surveiller)

C'est une idée d'accompagnement parfait à faire en batch cooking ou si tu as des invités, accompagné d'une viande ou d'un poisson et d'une salade pour un repas complet et équilibré

Tarte au thon



Image canva

INGREDIENTS (4 portions)

- 200 gr de farine
- 50 gr d'huile d'olive
- 80 gr d'eau
- 2 oeufs
- 140 gr de thon (1 boîte)
- 400 gr de pulpe de tomate type tomopizza
- 100 ml de crème (ici 4%)
- 50 gr de gruyère râpé
- sel , poivre, aromates

INSTRUCTIONS

- Commencer par préparer la pâte brisée en mettant dans un tupperware la farine, l'huile, l'eau, le sel, fermer le tupperware et le secouer pour mélanger le tout, ouvrir le tupp et pétrir un peu la pâte pour bien l'homogénéiser puis l'étaler au rouleau et tapisser un plat à tarte
- Mélanger les oeufs, le thon, la pulpe de tomate, la crème, sel, poivre, aromates au choix et verser le tout sur la pâte à tarte, ajouter la fromage
- Enfourner 30 min à 190 degrés

MACROS

Pour 1/4 part:

470 kcal: 43 G / 26 P / 26 L

Mes recettes sucrées



Banana flan



INGREDIENTS (8 parts)

- 2 bananes
- 2 oeufs
- 40 gr de sucre
- 90 gr de maïzena
- 500 ml de lait

INSTRUCTIONS

- Ecraser les bananes, ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre ci dessus
- Faire épaissir le tout à la casserole en fouettant quelques minutes
- Verser dans un moule et enfourner 40 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/8 part:

135 kcal: 24 G / 4 P / 3 L

Barres de céréales



INGREDIENTS (12 barres)

- 150 gr de flocons d'avoine
- 50 gr de flocons de soja toastés (ou flocons d'avoine)
- 50 gr d'un mélange de noix
- 100 gr de miel
- 50 gr de beurre de cacahuète
- 50 gr de compote
- 80 gr de chocolat noir

INSTRUCTIONS

- Mélanger les ingrédients dans l'ordre (le miel assez liquide, fais le chauffer avant) sauf le chocolat
- Etaler le tout dans un plat rectangulaire ou dans des moules exprès
- Cuire 15 min à 180 degrés
- Faire fondre le chocolat, directement sur les barres encore chaude
- Laisser refoiridir et couper 12 barres

MACROS

Pour 1 barre

178 kcal: 20 G / 5 P / 8 L

Se conserve
parfaitement au frigo

Blondie cacahuète



INGREDIENTS (9 parts)

- 1 banane
- 3 œufs
- 70 gr de beurre de cacahuète
- 10 gr d'huile de coco
- 60 gr de farine
- 50 gr de sucre
- des cacahuètes pour la déco

INSTRUCTIONS

- Écraser la banane et mélanger tous les ingrédients ensemble
- Déposer dans un moule recouvert de papier sulfurisé
- Enfourner 20 min max à 180 degrés

MACROS

Pour 1/9 part:

130 kcal: 14 G / 4 P / 6 L

Bowlcake ultra moelleux



INGREDIENTS (1 portion)

- 1 oeuf
- 100 gr de Skyr (ou autre)
- 10 gr de maizena
- 20 gr de farine de coco (ou riz)
- 5 gr de sucrant au choix
- une pincée de bicarbonate ou de levure chimique

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol
- Faire cuire au micro onde pendant 3 min / 3 min 30
- Démouler le bowlcake et le manger chaud ou froid

MACROS

Pour 1 bowlcake
sans toppings
à la farine de coco

270 kcal: 21 G / 19 P / 11 L

Brownie aux haricots rouges



INGREDIENTS (9 parts)

- 1 petite conserve d'haricots rouges
- 2 œufs
- 50 gr de sucre (complet IG plus bas)
- 50 ml de lait au choix
- 200 gr de chocolat noir patissier
- Levure chimique

INSTRUCTIONS

- Faire fondre le chocolat
- Mettre tous les ingrédients dans un mixeur
- Etaler dans un plat carré, beurré ou avec du papier sulfurisé
- Enfourner 30 min à 200 degrés
- Bien laisser refroidir et mettre au frais pour qu'il se tienne bien !

MACROS

Pour 1/9 de part

195 kcal: 22 G / 5 P / 10 L

NON on ne sent pas du tout le gout des haricots rouges !

Chia pudding



INGREDIENTS (1 portion)

- 2 CS de graines de chia (30 gr)
- 200 ml de lait au choix
- 1 CS ou 10 gr de sucrant au choix
- toppings au choix

INSTRUCTIONS

- Dans un récipient, verser 2 CS de graines de chia, recouvrir de 200 ml de lait
- Bien mélanger plusieurs fois pour ne pas que les graines de chia retombent au fond
- Laisser figer plusieurs heures voire une nuit au réfrigérateur
- Ajoute les toppings de ton choix

MACROS

Pour 1 portion sans toppings:
240 kcal: 22 G / 12 P / 12 L

Choco banana bread



INGREDIENTS (12 parts)

- 2 bananes
- 2 oeufs
- 50 gr de beurre de cacahuète (+ 20 pour la déco)
- 40 gr de sucre
- 100 ml de lait
- 150 gr de farine
- 50 gr de poudre d'amande
- 20 gr de cacao en poudre (non sucré)
- 1 sachet de levure chimique ou bicarbonate

INSTRUCTIONS

- Ecraser les bananes, ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre ci dessus
- Verser dans un moule à cake et faire un décor avec le beurre de cacahuète restant
- Enfourner 45 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/12 part:

160 kcal: 18 G / 6 P / 6 L

Coulant au praliné



INGREDIENTS (1 portion)

- 30 gr de chocolat praliné ou pralinoise
- 1 œuf
- 20 gr de compote
- 15 gr de farine

INSTRUCTIONS

- Faire fondre le chocolat, y ajouter l'oeuf, la compote, la farine
- Verser dans un moule type muffin et enfourner 8 min MAX à 210 degrés

MACROS

Pour 1 coulant:

300 kcal: 28 G / 10 P / 16 L

Crème danette



INGREDIENTS (3 crèmes)

- 25 gr de cacao non sucré
- 25 gr de sucre
- 10 gr de maïzena
- 250 ml de lait

INSTRUCTIONS

- Verser le tout dans une casserole
- Faire épaissir à feu moyen
- Verser la crème dans des ramequins, laisser refroidir puis laisser plusieurs heures au réfrigérateur

MACROS

Pour 1 crème:

113 kcal: 16 G / 4 P / 3 L

Crêpes en solo



INGREDIENTS (1 personne)

- 50 gr de farine au choix
- 1 œuf
- 200 ml de lait
- 1 CC d'huile (pour la cuisson)

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir un mélange bien homogène (si pas assez liquide rajoute un peu de lait ou d'eau)
- Huiler une poêle et faire cuire les crêpes
- Déguste avec les toppings de ton choix

MACROS

Pour la portion sans toppings:
375 kcal: 45 G / 16 P / 14 L

Flan sans pâte



INGREDIENTS (8 parts)

- 3 œufs
- 90 gr de maïzena
- 80 gr de sucre (complet IG plus bas)
- 1L de lait
- arôme ou extrait de vanille

INSTRUCTIONS

- Mélanger les œufs, le sucre, la maïzena, et 200 ml de lait
- Mettre le tout dans une casserole et y ajouter les 800 ml de lait restant et faire épaissir sans cesser de mélanger
- Verser dans un moule à gâteau et enfourner 50 min à 180 degrés (surveiller la cuisson selon le four et la taille du moule)

MACROS

Pour 1/8 part:

170 kcal: 26 G / 6 P / 4 L

Le flan va finir de figer après cuisson, à manger le lendemain après un tour au frigo

Gâteau au skyr



INGREDIENTS (8 parts)

- 4 oeufs
- 500 gr de skyr (ou fromage blanc)
- 100 gr de maïzena
- 80 gr de sucre
- Fruits au choix (facultatif)

INSTRUCTIONS

- Séparer les blancs des jaunes d'oeuf et monter les blancs en neige
- Mélanger les jaunes avec le skyr, le sucre et la maïzena
- Incorporer les blancs en neige puis les fruits
- Enfourner 40 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/8 part:

162 kcal: 24 G / 8 P / 3 L

Le choco'courgette



INGREDIENTS (8 parts)

- 200 gr de courgettes
- 200 gr de chocolat pâtissier
- 20 gr de cacao en poudre non sucré
- 40 gr de sucre
- 4 œufs
- 30 gr de maizena

INSTRUCTIONS

- Séparer les blancs des jaunes d'oeuf, ajouter aux jaunes : le sucre, mélanger, ajouter la courgette râpée (pas besoin de l'égoutter), le cacao, la maizena
- Ajouter la tablette de chocolat fondu, monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation
- Enfourner 30 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/8 part:

230 kcal: 22G / 5P / 13L

Muffins à la myrtille



INGREDIENTS

- 1 oeuf
- 50 gr de sucre
- 50 gr de beurre fondu
- 90 ml de lait
- 170 gr de farine
- 1 sachet de levure chimique ou bicarbonate
- 100 gr de myrtilles (ici surgelées)
- 15 gr de cassonade

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre ci dessus
- Verser la préparation dans des moules à muffins (pas complètement car cela gonfle à la cuisson)
- Saupoudrer de cassonade
- Enfourner 5 min à 220 degrés, puis 15 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/6 part:

230 kcal: 34 G / 4 P / 8 L

Pumpkin biscuit



INGREDIENTS (9 biscuits)

- 90 gr de purée de potimarron ou butternut
- 40 gr de beurre ou d'huile
- 170 gr de farine
- 50 gr de poudre d'amande
- 10 gr de cacao non sucré
- 70 gr de sucre
- 1 à 2 CC d'épices 4 épices

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble (ne perd pas espoir ça fini par faire une belle boule)
- Former des boules et les aplatir
- Saupoudrer de sucre glace (facultatif)
- Enfourner 13 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/9 part:

170 kcal: 22 G / 4 P / 7 L