

Liste de courses Spéciale sèche

LA LISTE DE COURSES
SIMPLE ET COMPLÈTE **DES COACHS**



GLUCIDES

- Banane, banane plantain
- Boulgour
- Crackers à base de farine complète
- et graines
- Farine d'avoine, Flocons d'avoine
- Fruits secs (abricots, raisins, figues)
- Haricot rouge et blanc
- Konjac
- Lentilles corail
- Lentilles vertes
- Maïs

GLUCIDES

- Manioc
- Orge
- Patates douces
- Pâtes aux légumineuses
(lentilles, pois cassés, pois chiche)
- Pâtes semi complètes et complètes
- Pain de blé complet
à grains entiers, aux céréales
- Pommes
- Pommes de terre
-

GLUCIDES

- Pois chiche
- Quinoa
- Riz brun, semi complet ou complet
- Riz sauvage
- Semoule complète ou semi complète
- Wasa (biscottes complètes riches
- en fibres)
- Wraps
- _____
- _____
- _____
- _____

PROTÉINES

- Boeuf 5% de matière grasse
- Carré frais 0%
- Cottage cheese
- Crevettes
- Dinde (escalope)
- Filet de poulet
- Fromage blanc 0%
- Isolat de whey
- Jambon
- Maquereaux
- Oeufs

PROTÉINES

- Petit suisse 0%*
- Poisson blanc*
- Sardines*
- Saumon*
- Thon*
- Tofu*
- Fruite*
- Whey*
- Yaourt à base de soja*
- Yaourt grec*
-

LIPIDES

- Avocat
- Beurre de noix de coco
- Beurre d'oléagineux
- Cancoillotte
- Crème légère
- Graines (chia, lin, tournesol)
- Huiles (coco, colza, lin, olive)
- Oléagineux non salé, non sucré
- (amandes, noix du Brésil,
- cacahuètes, cajou, macadamia,
- noix, pécan, pistache)
- Olive

LÉGUMES

Aubergines

Betteraves

Brocolis

Carottes

Céleris

Chou-fleur

Concombres

LÉGUMES

Courgettes

Poireaux

Poivrons rouge

Pousse d' épinards

Radis

Tomates

Tomates cerises



CONCLUSION

Bien entendu cette liste **n'est pas exhaustive** et d'**autres aliments** peuvent tout à fait intégrer ton **caddie** lors de tes courses, en période de perte de poids. Il ne faut pas non plus oublier un des principes fondamentaux de la perte de poids, qui consiste à brûler plus de calories durant ta journée que ce que tu apportes à ton organisme.

Bonne sèche à toi !

Découvre, ou redécouvre, les recettes Maman In Shape en [cliquant ici](#).





L'équipe Maman In Shape espère que tu as apprécié cette liste de courses spéciale sèche, qui a pour but de t'aider à améliorer un des piliers de ta santé : ton alimentation.

Si tu souhaites :

- Retrouver ton poids de forme et ne jamais reprendre des kilos en trop.
- Te sentir bien dans ta peau et retrouver confiance en toi.
- Retrouver l'énergie et la forme de tes 20 ans.
- Remettre toutes tes plus belles robes, sans complexer sur ton physique.
- Devenir une source d'inspiration pour tes enfants.

Alors c'est le moment d'échanger avec l'un de nos coachs qui créera avec toi ton accompagnement **100% personnalisé** pour atteindre ton objectif :

- Que tu aies 40, 50 ou 60 ans
- En s'adaptant à ce que tu aimes et à tes habitudes
- Même si tu as des blessures ou des soucis de santé

NOUVEAU : Nous sommes tellement convaincus de l'efficacité de notre méthode que nous faisons cette promesse audacieuse: **"Obtiens une silhouette qui te plait et qui dure, ou on te coache gratuitement"**.

Chez Maman In Shape, nous sommes déterminés à t'accompagner dans ta quête d'un bien-être durable.

**[CLIQUE ICI POUR COMMENCER
TON ACCOMPAGNEMENT](#)**

Excellent  

NOS MAMANS ONT CHANGÉ DE VIE GRÂCE AU CARB-CYCLING



LES AUTEURS



THOMAS
CO-FONDATEUR

Coach diplômé d'État et détenteur d'un **Master en Physiologie**, je possédais toutes les compétences nécessaires. Cependant, je me noyais dans les responsabilités de mon entreprise, négligeant ainsi mon bien-être physique.

Ce n'est qu'avec la naissance de mon fils, Leo, que j'ai ressenti un **élan de motivation** inattendu et que j'ai décidé d'opérer une **métamorphose physique**.

Après avoir **gagné 13 kilos de muscles**, j'ai non seulement transformé mon corps, mais également ma perspective sur la vie.



PIERRE
CO-FONDATEUR

Issu d'une d'une famille où le surpoids était une norme, j'ai été en surpoids pendant une bonne partie de ma vie.

J'ai **testé d'innombrables solutions**, avec toujours le même résultat... Une perte de poids temporaire, puis un retour au point de départ (voire souvent pire).

Alors qu'on me disait que c'était "**dans mes gènes**", j'ai décidé de me passionner pour le corps humain par moi-même.

J'ai alors **perdu 30kg** l'année qui a suivi et trouvé un poids de forme, **sans ne plus jamais reprendre de poids**.

“
Pour Thomas et Pierre, l'impact positif a été tel sur leurs vies, leur réussite professionnelle, leur confiance en eux, leur vie sentimentale et leur bien-être, qu'ils ont décidé de créer une solution parfaitement adaptée aux mamans occupées qui désirent perdre du gras une bonne fois pour toutes : Maman In Shape.”

MAMAN IN SHAPE V

