

PAPA IN SHAPE V

Batch Cooking

5 PLATS GOURMANDS ET SAINS
POUR TA SEMAINE EN 60 MIN CHRONO





AU MENU

- 01** Le Batch Cooking,
qu'est-ce que c'est ?
- 02** Repas perte de poids :
comment l'organiser ?
- 03** Que peut-on préparer ?
Quelques exemples
- 04** Liste de courses
- 05** Organisation des cuissons

LE BATCH COOKING, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le **batch cooking** consiste à préparer tous vos plats de la semaine en amont, pour libérer du temps et vous **libérer psychologiquement** de cette charge.

Il s'agit de préparer plusieurs plats à l'avance de manière logique et organisée.

On s'attachera donc à cuisiner chaque recette en avance pour **n'avoir plus qu'à réchauffer** (dans ce cas il faudra conserver les ingrédients dans un contenant hermétique au réfrigérateur) ou bien préparer chaque aliment séparément et les assembler le moment venu.



REPAS PERTE DE POIDS, COMMENT L'ORGANISER ?

Une **assiette type** pour une perte de poids est composée de :

- **1/2 consacré aux légumes**, peu caloriques et pourtant rassasiant grâce à leurs fibres.
- **1/4 réservé aux protéines** pour augmenter le métabolisme de base via l'augmentation de la masse musculaire.
- **1/4 pour les féculents** (principaux fournisseurs d'énergie pour l'organisme).

50 %
Légumes

25 %
Protéines

+1
Source de bon gras

25 %
Féculents





QUE PEUT-ON PRÉPARER ? QUELQUES EXEMPLES



One Pot Pasta



Escalope de dinde et son riz



Semoule et ses boulettes de viandes

C'est parti !



LISTE DE COURSES

Tous les ingrédients à mettre dans son chariot !



Prix/repas : 2,23€



Personnes : 1

FÉCULENTS

- ☐ Penne (70g)
- ☐ Riz (100g)
- ☐ Semoule (50g)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ Aubergines (300g)
- ☐ Courgettes (450g)
- ☐ Carottes (300g)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ Escalope de dinde (450g)
- ☐ Viande hachée (300g)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ Oignon (x1)
- ☐ Champignon frais (100g)
- ☐ Coulis de tomate (50ml)
- ☐ Crème fraîche
- ☐ Fromage blanc
- ☐ 1/2 citron
- ☐ _____
- ☐ _____



Durée : 1h – 1h30

Organisation des différentes cuissons

Étapes 1 & 2

- 1. Portez à ébullition deux casseroles d'eau :**
 - 1 casserole avec 750ml d'eau
 - 1 casserole avec 300ml d'eau
- 2. Commencez à préparer les légumes :**
 - Lavez vos aubergines,
 - Ouvrez-les en deux, retirez les pépins et coupez-les en cubes
 - Lavez vos courgettes et coupez-les en rondelles
 - Lavez, épluchez et découpez en cubes vos carottes



Durée : 1h - 1h30

Étapes 3 & 4

3. Lorsque l'eau est à ébullition :

- Plongez les penne dans 750ml d'eau pendant 12min
- Sur la semoule, préalablement versée dans un saladier, versez de quoi la recouvrir (environ 80ml d'eau), égrenez avec une fourchette, rajoutez un peu d'eau bouillante si besoin
- Plongez 100g de riz dans le restant d'eau bouillante (environ 220ml) pendant 12min

4. Pendant la cuisson des féculents :

- Préparez vos protéines : faites des boulettes de viande hachée, découpez votre escalope en morceau
-

Bonus

Pour agrémenter vos plats :

- Émincez un oignon
 - Émincez quelques champignons frais
-



Durée : 1h - 1h30

Étapes 5 & 6

5. Une fois les féculents cuits :

- Retirez-les du feu et mettez deux poêles à la place
- Égouttez les féculents et placez-les dans cinq contenants (type bento ou Tupperware)
- **1er** : versez la semoule
- **2nd** : versez la moitié des penne
- **3e** : versez l'autre moitié des penne
- **4e** : versez la moitié du riz
- **5e** : versez l'autre moitié du riz

6. Une fois les poêles chaudes :

- Dans l'une d'elles, mettez à cuire les aubergines et courgettes pendant 10min
 - Dans la seconde, faites cuire les carottes avec un peu d'eau (10 cl) pendant 15min
-

Bonus

Pour agrémenter vos plats :

À cette étape, vous pouvez ajouter à la cuisson de vos légumes, l'oignon ou les champignons émincés



Durée : 1h – 1h30

Étapes 7 & 8

7. Une fois vos légumes cuits, répartissez-les dans vos 5 contenants.

Par exemple :

- **1er** : ajoutez à la semoule, **225g du mélange aubergines / courgettes**
- **2nd** : ajoutez à la moitié des penne, **200g de carottes**
- **3e** : ajoutez à l'autre moitié des penne, **150g du mélange aubergines / courgettes et 50g de carottes**
- **4e** : ajoutez à la moitié du riz, **225g du mélange aubergines / courgettes**
- **5e** : ajoutez à l'autre moitié du riz, **150g du mélange aubergines / courgettes et 50g de carottes**

8. Préparez vos protéines en faisant chauffer 2 poêles :

- Une fois chaudes, versez la viande hachée dans l'une (cuire 8 min) et l'escalope de dinde dans l'autre (cuire 5 min)

Bonus

Pour agrémenter vos plats :

Assaisonnez vos viandes avec du curry, du cumin ou encore du curcuma afin de profiter de leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.



Durée : 1h – 1h30

Étapes 9 & 10

9. Une fois vos protéines cuites, répartissez-les dans vos 5 contenants.

Par exemple :

- **1er** : ajoutez à la semoule et au mélange aubergines / courgettes, **150g de viande hachée**, pour un TOTAL de **450kcal**.
- **2nd** : ajoutez à la moitié des penne et aux carottes, **150g de viande hachée**, pour un TOTAL de **410kcal**.
- **3e** : ajoutez à l'autre moitié des penne et au mélange aubergines / courgettes et carottes, **150g d'escalope de dinde**, pour un TOTAL de **325kcal**.
- **4e** : ajoutez à la moitié du riz et au mélange aubergines / courgettes, **150g d'escalope de dinde**, pour un TOTAL de **390kcal**.
- **5e** : ajoutez à l'autre moitié du riz et au mélange aubergines / courgettes et carottes, **150g d'escalope de dinde**, pour un TOTAL de **370kcal**.

10. Une fois vos préparations refroidies

- Placez vos contenants au réfrigérateur.
 - NB : Les préparations étant à base de viande, elles sont à consommer dans les 3 jours maximum suivant la préparation
-

Bonus

Pour agrémenter vos plats :

Sur vos pâtes / riz, vous pouvez ajouter au choix :

- 50ml de coulis de tomates
 - une cuillère à soupe de crème fraîche
 - votre propre sauce au fromage blanc (100g de fromage blanc 0% + 1/2 citron + basilic + sel + poivre)
-

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 remarquable**.

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 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 gênes**", 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 papas occupés qui désirent perdre du gras une fois pour toutes : Papa In Shape.”

NOS PAPAS ONT **CHANGÉ DE VIE** GRÂCE AU CARB-CYCLING

AVANT ➤ APRÈS



Benjamin, 33 ans

-11kg

**BENJAMIN,
PATRON DE BAR**

AVANT ➤ APRÈS



Achille, 56 ans

**-5,3 kg
en 3 mois**

**ACHILLE,
PASSIONNÉ DE CYCLISME**

AVANT ➤ APRÈS



Jeremy, 44 ans

**-6,5 kg
en 6 semaines**

**JÉRÉMY,
PASSIONNÉ DE TRAIL**

AVANT ➤ APRÈS



Antoine, 31 ans

**-8,5 kg
en 2 mois**

**ANTOINE, KINÉ
ET PASSIONNÉ DE TRAIL**



L'équipe Papa In Shape espère que tu as apprécié ce guide sur le Batch Cooking, qui a pour but de t'aider à améliorer un des piliers de ta santé : ton alimentation.

Si tu souhaites :

- Perdre du poids sans jamais le reprendre
- Te sentir de nouveau bien dans ta peau
- Retrouver l'énergie de tes 20 ans
- Et montrer l'exemple à ceux que tu aimes

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: **"Atteins ton poids de forme et maintiens-le, ou on te coache gratuitement"**.

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

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

Excellent



★ Trustpilot

A person is standing on the edge of a dark, rocky cliff, looking out over a vast, hazy valley. The entire image is tinted with a green color. The text "PAPA IN SHAPE V" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

PAPA IN SHAPE V