

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
- ☐ Carrié 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, tous nos guides et recettes en [cliquant ici](#).



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 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 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



Maxime, 38 ans

**-11,2 kg
en 6 mois**

**MAXIME,
SUPERVISEUR INFORMATIQUE**



L'équipe Papa 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 :

- 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



PAPA IN SHAPE V