COMMENT ALLIER SPORT ET GROSSESSE

MUM MOVE *Grossesse*

CONSEILS, ASTUCES ET RECETTES
POUR PRENDRE SOIN DE TOI À TON RYTHME



COMPRENDRE
CE QUI EST BON (OU PAS)
POUR BOUGER ENCEINTE

ADAPTER SES SÉANCES
SELON SA FORME

GAGNER EN ÉNERGIE ET SÉRÉNITÉ
CHAQUE SEMAINE

BONUS : 10 RECETTES
SAINES ET GOURMANDES

MUM *Reboost*

JE SUIS VALENTINE, COACH SPORTIF SPÉCIALISÉE POUR LES (FUTURES) MAMANS !

Maman de deux petits garçons, je sais à quel point il peut être difficile de rester active pendant la grossesse. Mais crois-moi, bouger pendant cette période peut faire une vraie différence, autant pour ton corps que pour ton moral.

Durant mes deux grossesses, j'ai continué à bouger et j'ai ressenti tous les bienfaits que ça m'a apporté : plus d'énergie, moins de douleurs, et un vrai moment pour moi dans mes journées bien remplies. Dans cet eBook, je vais te partager des astuces simples et pratiques pour t'aider à rester active, tout en veillant à ta sécurité et à celle de ton bébé.

L'IMPORTANCE DE L'ACCORD MÉDICAL

Avant de te lancer, il est essentiel de demander l'accord de ton médecin ou du professionnel qui suit ta grossesse. Chaque grossesse est unique, et c'est important de t'assurer que les exercices que tu veux faire sont adaptés à ta situation.

Rappelle-toi :
le but, ce n'est pas de forcer, mais de te sentir bien dans ton corps et dans ta tête. Ce qui compte, c'est de bouger à ton rythme, en respectant tes sensations et tes limites.

Bouger pendant la grossesse, c'est bien plus qu'une simple habitude.

C'est un véritable atout pour ton bien-être, ton énergie, et même pour préparer ton corps à l'arrivée de bébé. Mais quels sont exactement les bienfaits de l'activité physique quand on est enceinte ?

CHAPITRE 1 : POURQUOI RESTER ACTIVE PENDANT LA GROSSESSE

1.1 LES BIENFAITS DE BOUGER PENDANT LA GROSSESSE

On le sait toutes : bouger, c'est bon pour la santé, que ce soit pour le corps ou pour la tête. Alors, pourquoi tout arrêter sous prétexte qu'on est enceinte ?
Franchement, il n'y a pas de raison !
Pendant la grossesse, faire un peu d'exercice a des bienfaits pour toi et pour ton bébé.

Voici les principales raisons de ne pas zapper l'activité physique :

1. TU GÈRES MIEUX TA PRISE DE POIDS

C'est normal (et nécessaire) de prendre du poids pendant ta grossesse, c'est même un bon signe pour le développement de bébé. Mais bouger un peu régulièrement peut t'aider à éviter une prise de poids excessive. Ça peut aussi te protéger de soucis comme le diabète gestationnel ou l'hypertension. Bref, un vrai coup de pouce pour vivre une grossesse plus sereine !

2. DIMINUE LES MAUX LIÉS À LA GROSSESSE

Mal au dos, jambes lourdes, tensions musculaires...
Tu vois de quoi je parle ? Eh bien, bouger (même doucement) peut vraiment faire la différence. Quelques étirements, des exercices adaptés : et hop, tu renforces ton corps et tu relances ta circulation sanguine.
Résultat ? Moins de douleurs, plus de confort.

3. UN BOOST POUR TON MORAL

La grossesse, c'est magique, mais ça peut aussi te chambouler émotionnellement. Entre les hormones, les changements physiques et les préparatifs, pas toujours facile de rester zen.
Bonne nouvelle : quand tu bouges, ton corps libère des endorphines, alias les "hormones du bonheur". Ça aide à calmer le stress, à te sentir plus légère et à mieux dormir. Et en prime, ça te fait une petite bulle de bien-être rien qu'à toi, loin du quotidien.

4. TU PRÉPARES TON CORPS POUR LE JOUR J

On ne va pas se mentir : l'accouchement, c'est du sport ! En restant active pendant ta grossesse, tu te prépares comme une championne. Tu renforces ton endurance, tes muscles, ta respiration... tout ce qu'il faut pour gérer ce grand moment. Et si tu travailles un peu ton périnée (oui, on en parle !), ça peut même t'aider à avoir un accouchement plus smooth et une récupération plus rapide après.

5. TU FACILITES TON RETOUR EN FORME APRÈS BÉBÉ

Si tu as bougé pendant ta grossesse, ton corps te dira merci après l'accouchement. Tes muscles seront déjà un peu toniques, et tu te sentiras plus en confiance pour reprendre une activité après l'arrivée de bébé. C'est un vrai plus pour retrouver ton énergie et te sentir bien dans ton corps post-partum.

1.2 ADAPTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU FIL DES TRIMESTRES

Tout au long de la grossesse, il est tout à fait possible de pratiquer une grande variété d'activités physiques, à condition de s'écouter et d'adapter les séances à son état du jour. Le maître-mot : **écoute et adaptation.**

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas obligatoire de se tourner uniquement vers des activités dites « douces » dès le début de la grossesse. Vous pouvez tout à fait continuer une activité physique que vous pratiquiez auparavant, comme la musculation ou même le crossfit, à condition d'adapter l'intensité, la durée, ou les charges selon vos sensations et vos besoins.

L'important est de bouger correctement, en prenant en compte votre forme du jour. Certaines femmes apprécieront le renforcement musculaire ou la danse, tandis que d'autres privilégieront la marche ou le Pilates. Quel que soit le choix, l'essentiel est de rester active tout en respectant votre corps et vos capacités.

Pendant mon premier trimestre, j'étais tellement fatiguée que je manquais énormément de séances de renforcement. Mais les rares fois où je me motivais à bouger, je sentais que ça me faisait un bien fou. Ça me redonnait un coup de fouet, et je me disais que finalement, je devais être dans un cercle vicieux. Ne pas bouger me fatiguait encore plus, alors que me bouger un peu me faisait tellement de bien. Cela dit, chaque grossesse est différente : pour ma première, je n'avais aucune énergie et j'ai quasiment rien fait pendant tout le premier trimestre. Même quand j'arrivais à faire une séance, j'étais frustrée de devoir l'adapter à ma forme du jour.

Intégrer des étirements dès le début de la grossesse peut soulager les maux de dos, les raideurs lombaires et, si tu en as, la sciatique.

Pendant mes deux grossesses, j'ai eu une sciatique et de grosses raideurs au niveau des lombaires. Très vite, j'ai intégré une petite routine d'étirements que je faisais chaque jour, et ça m'a tellement soulagée ! Mais... pour ma deuxième grossesse, j'ai négligé cette routine pendant un mois. Résultat : j'ai fini par me bloquer le dos et j'ai dû prendre rendez-vous chez l'ostéo. Avec mon fils de 18 mois à m'occuper, les vacances d'été où on marche beaucoup, et le fait de ne pas écouter les signaux de mon corps, ça m'a servi de leçon. Crois-moi, écouter ton corps et bouger un peu chaque jour peut vraiment changer la donne.

PRÉPARER SON CORPS À L'ACCOUCHEMENT À PARTIR DU TROISIÈME TRIMESTRE

Vers la fin de ta grossesse, autour de 36 semaines d'aménorrhée, tu peux inclure une petite routine spécialement dédiée à la préparation à l'accouchement :

- **Exercices de mobilité du bassin :** Ils favorisent l'ouverture et réduisent les tensions.
- **Exercices de respiration :** Parfaits pour mieux gérer les contractions et favoriser une détente optimale le jour J.

COMMENT SAVOIR QUAND S'ARRÊTER ?

Même si tu te sens bien, il y a des signaux importants que tu ne dois jamais ignorer pendant une séance. Ces alertes te disent que ton corps a besoin d'une pause, voire d'un arrêt immédiat. Alors, reste attentive à ces signes :

- **Un tiraillement au niveau du ventre :** Si ton ventre semble "tirer" ou devient inconfortablement dur (en dehors des contractions d'entraînement normales), c'est un signe que tu en fais peut-être un peu trop.
- **Fuites urinaires :** Oui, ça peut arriver pendant la grossesse, mais si tu ressens une fuite lors d'un effort, cela peut indiquer une pression excessive sur ton plancher pelvien. Dans ce cas, adapte ou ralentis tes exercices.
- **Essoufflement important :** Si tu as du mal à parler pendant l'effort ou si ta respiration devient très difficile, c'est le moment de ralentir immédiatement.
- **Douleurs inhabituelles :** Une douleur dans le bas du dos, les hanches, ou ailleurs ? Ne continue pas, surtout si elle s'intensifie.
- **Vertiges ou nausées :** Si tu ressens des vertiges ou un malaise, c'est souvent le signe qu'il faut te poser, t'hydrater et te reposer.
- **Saignements ou pertes inhabituelles :** Si tu remarques des saignements, des pertes aqueuses (qui pourraient être une perte des eaux), ou quoi que ce soit d'anormal, arrête tout de suite et contacte ton médecin.



Si tu ressens l'un de ces signes, ne prends aucun risque. Ton bien-être et celui de ton bébé passent toujours en premier. Et si tu hésites, n'hésite pas à consulter un professionnel de santé.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LE POST-PARTUM

Bouger pendant la grossesse, ce n’est pas seulement pour te sentir bien sur le moment, c’est aussi un vrai atout pour ton post-partum. Voici tout ce que ton corps (et ton esprit !) va gagner :

- **Une récupération plus rapide des muscles abdominaux et pelviens**
  Pendant la grossesse, tes muscles abdominaux s’étirent pour faire de la place au bébé, et ton plancher pelvien supporte une charge supplémentaire. En restant active, par exemple avec du renforcement musculaire ou du pilates, tu gardes une certaine tonicité musculaire. Résultat ? Une récupération plus rapide après l’accouchement, avec moins de risques d’incontinence et un diastasis réduit.
- **Une meilleure posture et moins de douleurs**
  Avec le changement de ton centre de gravité, tu peux ressentir des douleurs dans le dos ou les hanches. Travailler ta posture et rester en mouvement pendant ta grossesse aide à prévenir ces douleurs et à éviter qu’elles ne s’installent après.
- **Un regain d'énergie plus rapide**
  Le post-partum, c’est intense : nuits courtes, bébé à gérer, et émotions en pagaille. Avoir une bonne condition physique te donne une meilleure endurance et une énergie plus stable pour traverser cette période.
- **Une meilleure régulation hormonale**
  Bouger stimule les hormones du bien-être, comme les endorphines, et aide à atténuer les montagnes russes hormonales après l’accouchement. Résultat ? Moins de risques de baby blues ou de dépression post-partum.
- **Un corps prêt pour la reprise sportive**
  Si tu es restée active pendant ta grossesse, ton corps sera mieux préparé pour retrouver une activité physique après l’accouchement. Et bonus : cette reprise te semblera moins intimidante, car tu auras déjà une base solide.

En résumé, bouger pendant ta grossesse, c’est vraiment un cadeau que tu fais à ton corps (et à toi- même !) pour t’aider à te remettre plus facilement après. C’est ton bien-être global, physique et mental, qui en profitera.

CHAPITRE 2 : BIEN S'ÉQUIPER POUR BOUGER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Pour profiter pleinement de vos séances pendant la grossesse, avoir le bon équipement peut vraiment faire toute la différence. Voici ce qu'il vous faut pour être à l'aise et en sécurité :

- **Des vêtements tout confort :** Investissez dans des leggings de maternité bien extensibles et des brassières qui maintiennent parfaitement sans serrer. L'idée, c'est d'être à l'aise tout en ayant de la liberté de mouvement.

- **Un tapis de qualité :** Un bon tapis antidérapant, c'est la base. Non seulement il vous évite de glisser, mais il rend aussi vos exercices au sol bien plus agréables.

- **Un peu de matériel :** Pas besoin de grand-chose pour varier vos séances ! Des élastiques, des haltères légers ou un ballon de gym feront largement l'affaire pour travailler tout en douceur.

- **Les bonnes chaussures :** Si vous faites des activités debout, choisissez des baskets qui amortissent bien et maintiennent vos pieds. Mais si vos séances sont à la maison, vous pouvez aussi les faire pieds nus ! En plus, ça aide à renforcer vos appuis et à améliorer votre stabilité.

Avec le bon équipement et une écoute attentive de votre corps, vous serez prête à bouger en toute sérénité tout au long de votre grossesse.



TROUVER TON RYTHME MALGRÉ LES IMPRÉVUS

Pendant la grossesse, ce n'est pas toujours facile d'avoir des journées bien planifiées. Entre la fatigue, les rendez-vous médicaux ou juste les imprévus du quotidien, il peut sembler compliqué de garder une routine. Mais avec un peu de flexibilité et quelques astuces, tu peux trouver un rythme qui te convient vraiment.

1. PLANIFIE, MAIS RESTE INDULGENTE AVEC TOI-MÊME

Essaie de bloquer des créneaux pour tes séances en début de semaine, comme si c'était un rendez- vous important. Par exemple :

- Prévois 2 à 4 séances par semaine, en fonction de ton emploi du temps et de ton énergie.
- Note ces moments dans ton agenda pour t'assurer qu'ils ne passent pas à la trappe.

Cela dit, sois douce avec toi-même. Si tu es épuisée ou si ta journée devient trop chargée, ce n'est pas grave ! Décale, raccourcis ou adapte ta séance.
Même 10 minutes de mouvement, c'est déjà top !

2. ADAPTE-TOI À TON ÉNERGIE DU MOMENT

Ton niveau d'énergie peut changer d'un jour à l'autre, voire d'une heure à l'autre. Pas de souci, voici comment ajuster tes séances selon ta forme :

- **Profite des matinées :** Si tu te sens mieux le matin, essaye de bouger avant que la journée ne te rattrape.
- **Fractionne tes efforts :** Si bloquer une heure d'affilée te semble trop, divise ta séance en 2 ou 3 petits créneaux dans la journée.
- **Écoute ton corps :** Si tu ressens un inconfort ou une grosse baisse de régime, ralentis ou fais une pause.

3. INTÈGRE L'ACTIVITÉ DANS TON QUOTIDIEN

Tu n'as pas toujours besoin de tout un équipement pour bouger.
Voici quelques idées pour rester active même quand tu manques de temps :

- Une petite marche après un repas pour te dégourdir et activer la circulation.
- Quelques étirements ou exercices de respiration le soir pour relâcher les tensions.
- Du renforcement musculaire léger pendant que le repas mijote (comme des squats ou un peu de gainage adapté).

4. PRÉVOIS DES ALTERNATIVES POUR LES JOURS OÙ ÇA NE VA PAS

Il y aura des jours où tu n'auras tout simplement pas la motivation ou l'énergie. Et c'est complètement normal ! Plutôt que de tout annuler, essaye des activités plus douces :

- Remplace une séance cardio par un peu de yoga, de pilates ou quelques étirements.
- Mets une musique relaxante et fais quelques mouvements de mobilité pour délier ton corps.

5. FAIS DE TES SÉANCES UN MOMENT AGRÉABLE

Pour rester motivée, transforme tes séances en un moment sympa rien que pour toi :

- Prépare tes affaires la veille pour être prête sans stress.
- Mets une playlist qui te booste ou te détend, selon ton humeur.
- Installe-toi dans un endroit lumineux et cosy pour te sentir bien.

6. FAIS PARTICIPER TES PROCHES

Tu peux aussi impliquer tes proches pour que ta routine soit plus facile à maintenir :

- Demande à ton partenaire ou à ta famille de te libérer un peu de temps en prenant en charge certaines tâches.
- Transforme une balade en famille
ou une sortie au parc en un moment actif et partagé.

EN RESUME :

Il n'y a pas de rythme parfait, juste celui qui te convient à toi. Chaque petit effort compte, même si ce n'est pas exactement ce que tu avais prévu. L'important, c'est de rester en mouvement tout en respectant ton corps et tes besoins.



MAINTENIR LA MOTIVATION ET CULTIVER LA DISCIPLINE

Pendant ta grossesse, la motivation, c'est souvent comme une vague : elle monte, elle descend, et parfois elle disparaît complètement. Et tu sais quoi ? C'est totalement normal ! Ce qui te permettra de rester régulière, ce n'est pas la motivation en elle-même, mais la discipline. Quand l'activité physique devient une habitude dans ton quotidien, c'est cette discipline qui te portera, même les jours où l'énergie n'est pas au rendez-vous.

1. VISUALISE LES BÉNÉFICES À LONG TERME

Quand tu manques de motivation, rappelle-toi pourquoi tu bouges. Pense à tous les bienfaits que l'activité physique t'apporte :

- Une meilleure énergie au quotidien.
- Une réduction des douleurs dorsales et une meilleure posture.
- Un bien-être global qui te fait te sentir bien dans ton corps, même avec tous les changements qu'il traverse.

Garde ces bénéfices en tête comme une petite boussole pour t'aider à avancer, même à petits pas.

2. SOIS INDULGENTE AVEC TOI-MÊME

La discipline, ce n'est pas être parfaite tous les jours. C'est accepter que certains jours, tu seras à 10%, d'autres à 100%, et parfois même à 0%. Et c'est OK. Chaque grossesse est unique, et si ton corps te dit qu'il a besoin de repos, écoute-le. Quelques jours d'inactivité ne vont pas annuler tes efforts. Ce qui compte, c'est de toujours revenir à ta routine quand tu es prête.

3. RENDS TES SÉANCES LUDIQUES ET FLEXIBLES

Quand les journées sont longues ou que tu manques d'énergie, essaie d'intégrer des exercices amusants ou créatifs. Tu peux aussi ajuster la durée ou l'intensité de tes séances pour qu'elles soient plus adaptées à ton état du moment.

Mon anecdote :

Pendant mon deuxième trimestre, j'avais l'énergie de me lever très tôt pour aller m'entraîner à la salle de sport. Mais une fois dans mon troisième trimestre, avec la fatigue qui s'accumulait (entre la grossesse et m'occuper de mon fils), je n'avais plus la force de me lever si tôt. J'ai donc commencé à m'entraîner à la maison, l'après-midi, après que mon fils soit rentré de la crèche. C'était le moment où j'avais le plus d'énergie.

Au début, je prévoyais des séances de 45 minutes, mais je me suis vite rendu compte que ce n'était pas réaliste. J'ai raccourci mes séances à 30 minutes, et tu sais quoi ? C'était tout aussi efficace, à condition d'y mettre de l'intensité.

Parfois, mon fils venait jouer avec moi pendant mes séances.
Au lieu de me frustrer, j'ai choisi de l'intégrer :

- Je le portais pour certains exercices (un vrai petit poids supplémentaire !).
- Je lui donnais des élastiques ou un petit matériel pour qu'il fasse comme moi.

C'était loin d'être parfait, mais ça fonctionnait. Et grâce à cette approche, j'ai pu rester régulière, même si mes séances ne se déroulaient pas comme prévu.

4. LÂCHE PRISE ET ADAPTE-TOI À TON QUOTIDIEN

Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise façon d’être régulière. Ce qui compte, c’est de trouver ce qui marche pour toi. Peut-être que ta séance sera divisée en deux moments de 15 minutes, ou que tu feras une pause entre deux exercices parce que ton petit a besoin de toi. Et même si tu aimerais parfois avoir un moment rien qu’à toi, essaie de lâcher prise. L’essentiel, c’est de continuer à avancer, peu importe le rythme.

EN RÉSUMÉ :

Fais preuve de douceur envers toi-même, sois créative dans ton organisation, et souviens-toi que chaque mouvement compte. Ce n’est pas la perfection qui importe, mais la constance, même avec
des hauts et des bas. 💕



CONCLUSION

Bravo à toi d'avoir pris ce temps pour toi et pour ton bébé 💛
Bouger pendant la grossesse, ce n’est pas une obligation, c’est une opportunité de mieux vivre cette période et de préparer ton corps (et ton mental) pour l’après.

J’espère que ce guide t’a apporté des réponses claires, des idées concrètes, et surtout, l’envie de prendre soin de toi… à ton rythme.

Si tu veux continuer à avancer avec moi, je t’invite à :

📲 **Me rejoindre sur Instagram pour encore plus de conseils, de partages vrais et de motivation au quotidien**

➡️ **Scanner le QR code :**

Je suis à tes côtés à chaque étape.
Avec toute ma bienveillance,
Valentine 🌿



BONUS

RECETTES

RECETTE RAPIDE DE GRANOLA MAISON

INGRÉDIENTS :

- 150g de flocons d'avoine
- 30g de noix hachées (amandes, noisettes, noix de pécan, etc.)
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de graines de courge (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de miel ou sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco ou d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de vanille (facultatif)
- 30g de fruits secs (raisins, cranberries, etc., facultatif)

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les noix, les graines (si utilisées), le miel, l'huile, la cannelle et la vanille.
3. Étaler le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Enfourner pour 15-20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le granola soit doré
et croquant.
5. Laisser refroidir avant d'ajouter les fruits secs (si utilisés).
6. Conserver dans un bocal hermétique pour une consommation pendant la semaine.



PORRIDGE AUX FLOCONS D'AVOINE ET FRUITS ROUGES (SANS GRAINES DE CHIA)



INGRÉDIENTS :

- 40g de flocons d’avoine
- 200 ml de lait d’amande ou de lait de vache
- 1/2 banane
- 30g de fruits rouges frais ou surgelés
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)
- **Facultatif :** 1 cuillère à soupe de noix de pécan hachées ou d’amandes effilées (pour un ajout de graisses saines et de croquant)

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Faire chauffer le lait : Dans une casserole, verser le lait d’amande (ou de vache) et chauffer à feu moyen.

2. Ajouter les flocons d'avoine : Lorsque le lait commence à chauffer, ajouter les flocons d’avoine et mélanger doucement.

3. Cuisson : Laisser cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant régulièrement, jusqu’à ce que le mélange épaississe.

4. Préparer les fruits : Pendant ce temps, couper la banane en rondelles et préparer les fruits rouges.

5. Assemblage : Une fois le porridge cuit, versez-le dans un bol, ajoutez la banane, les fruits rouges, la cannelle, et le miel (si souhaité).

6. Ajout de noix : Si vous avez des noix de pécan ou des amandes, vous pouvez les ajouter sur le dessus pour plus de croquant.

7. Déguster !

Mélangez bien et savourez un porridge nourrissant et équilibré !

YAOURT NATURE AVEC GRANOLA ET FRUITS FRAIS

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de yaourt nature (ou yaourt grec)
- 30g de granola (acheté ou fait maison)
- 1/2 pomme tranchée finement
- 1/2 banane tranchée
- **Facultatif :** 1 cuillère à soupe de graines de tournesol, graines de courge, ou noix hachées
- 1 cuillère à café de cannelle ou de vanille (facultatif)

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Préparer les fruits :
Lavez et coupez la pomme et la banane en tranches fines.

2. Assembler dans un bol : Dans un bol, versez le yaourt nature (ou yaourt grec) comme base.

3. Ajouter les fruits :
Déposez les tranches de pomme et de banane sur le yaourt.

4. Ajouter le granola : Saupoudrez le granola sur les fruits et le yaourt.

5. Ajout de graines ou noix (facultatif) : Si vous le souhaitez, ajoutez des graines de tournesol, de courge ou des noix hachées pour plus de croquant et de nutrition.

6. Ajouter de la cannelle ou de la vanille (facultatif) : Si vous aimez, saupoudrez un peu de cannelle ou ajoutez quelques gouttes de vanille pour un goût encore plus gourmand.

7. Déguster !
Mélangez légèrement et profitez d'un snack nutritif et délicieux !



OMELETTE AUX ÉPINARDS, FROMAGE ET TOMATES



INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 50g d’épinards frais (ou surgelés)
- 1 petite tomate, coupée en dés
- 30g de fromage râpé
(cheddar, mozzarella, ou fromage de chèvre selon vos préférences)
- 1 cuillère à café d’huile d'olive
- Sel et poivre
- **Facultatif :** Quelques graines de courge ou de tournesol pour le croquant

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Cuire les épinards : Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites-les revenir pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres (si vous utilisez des épinards surgelés, suivez les instructions sur le paquet).

2. Battre les œufs : Pendant ce temps, cassez les œufs dans un bol et battez-les légèrement avec une fourchette. Salez et poivrez selon votre goût.

3. Préparer l'omelette : Versez les œufs battus dans la poêle avec les épinards cuits. Ajoutez les dés de tomate et le fromage râpé sur le dessus.

4. Cuisson de l’omelette : Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les bords commencent à se soulever. Vous pouvez plier l’omelette en deux ou la laisser entière pour plus de souplesse.

5. Ajouter des graines (facultatif) : Pour un peu de croquant, vous pouvez ajouter des graines de courge ou de tournesol avant de servir.

6. Déguster ! Une omelette savoureuse et riche en protéines et en vitamines, idéale pour bien démarrer la journée.

TARTINE DE HOUMOUS, SALADE ET TOMATES FRAÎCHES

INGRÉDIENTS :

- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 2 cuillères à soupe de houmous (maison ou du commerce)
- Quelques feuilles de salade (laitue, roquette, ou ce que tu préfères)
- 1 tomate, coupée en tranches
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre
- **Facultatif :** Herbes fraîches comme du basilic ou de la coriandre

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Préparer la tartine : Faites griller la tranche de pain complet ou de seigle, ou bien la servir nature si tu préfères.

2. Étaler le houmous :
Étale généreusement le houmous sur la tranche de pain.

3. Préparer les légumes : Lave les feuilles de salade et dispose-les sur le houmous. Coupe la tomate en tranches et ajoute-les à côté ou sur la tartine.

4. Assaisonner : Verse un petit filet d'huile d'olive sur le tout, sale et poivre à ton goût.

5. Facultatif : Si tu veux ajouter plus de fraîcheur, parsème d'herbes fraîches comme du basilic ou de la coriandre.



SALADE DE QUINOA, POULET GRILLÉ ET LÉGUMES CROQUANTS

INGRÉDIENTS :

- 100g de quinoa
- 1 blanc de poulet (ou 2 petites cuisses de poulet sans peau)
- 1 carotte râpée
- 1/2 concombre, coupé en dés
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poignée de roquette ou de jeunes pousses
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de citron
- Sel et poivre
- **Facultatif :** Quelques graines de tournesol ou de courge pour ajouter du croquant



ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Cuire le quinoa : Rince le quinoa sous l'eau froide, puis fais-le cuire dans une casserole avec environ 2 fois son volume d'eau bouillante. Laisse cuire pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le quinoa soit tendre. Égoutte et laisse refroidir.

2. Préparer le poulet : Assaisonne le blanc de poulet avec un peu de sel, poivre, et d'huile d'olive. Fais-le cuire à la poêle pendant 6-7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur.
Laisse-le reposer quelques minutes, puis coupe-le en tranches.

3. Préparer les légumes : Râpe la carotte, coupe le concombre et le poivron en petits dés.

4. Assemble la salade : Dans un grand bol, mélange le quinoa refroidi, les légumes râpés et coupés, la roquette ou les jeunes pousses, puis ajoute les tranches de poulet grillé.

5. Assaisonner : Ajoute un filet d'huile d'olive, un peu de vinaigre balsamique ou de jus de citron, sale et poivre à ton goût.
Mélange bien le tout.

6. Facultatif : Pour un peu de croquant, parsème de graines de tournesol ou de courge.

BOWL DE POIS CHICHES, LÉGUMES RÔTIS ET SAUCE TAHINI-CITRON

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (ou environ 200g de pois chiches cuits maison)
- 1 carotte, coupée en rondelles
- 1/2 courgette, coupée en dés
- 1/2 oignon rouge, coupé en lamelles
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinard ou de roquette



Pour la sauce tahini :

- 2 cuillères à soupe de tahini (pâte de sésame)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- 1-2 cuillères à soupe d'eau pour ajuster la consistance
- Sel et poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Rôtir les légumes : Préchauffe le four à 200°C. Sur une plaque de cuisson, étale les rondelles de carottes, les dés de courgette, et les lamelles d'oignon. Arrose-les avec l'huile d'olive, saupoudre de paprika, sale et poivre. Mélange bien, puis fais rôtir pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres, en les retournant à mi- cuisson.

2. Préparer les pois chiches : Si tu utilises des pois chiches en boîte, égoutte-les et rince-les sous l'eau froide. Si tu les fais cuire toi-même, fais-le selon ton mode de cuisson habituel (environ 1 heure de cuisson dans de l'eau bouillante). Tu peux également les faire dorer légèrement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pour un goût plus grillé.

3. Préparer la sauce tahini : Dans un petit bol, mélange le tahini, le jus de citron, le miel ou sirop d'érable (si utilisé), l'eau et assaisonne avec du sel et du poivre. Ajuste la quantité d'eau pour obtenir la consistance désirée.

4. Assembler le bowl : Dans un grand bol, dispose les pois chiches, les légumes rôtis et la roquette ou les jeunes pousses d'épinard. Verse la sauce tahini sur le tout.

5. Mélanger et servir : Mélange délicatement et déguste immédiatement.

WRAP CHAUD DE POULET, LÉGUMES GRILLÉS ET AVOCAT



INGRÉDIENTS :

- 1 filet de poulet (environ 100g)
- 1 tortilla de blé complet (ou sans gluten)
- 1/2 avocat, coupé en tranches
- 1 petite carotte, râpée
- Quelques feuilles de laitue ou roquette
- 1/2 concombre, coupé en bâtonnets
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature (ou yaourt à la grecque)
- 1 cuillère à soupe de moutarde (ou sauce au yaourt pour plus de douceur)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petite courgette, coupée en rondelles
- Sel et poivre
- **Facultatif :**

Un peu de sauce soja ou de vinaigre balsamique pour ajouter du goût

ETAPES DE PREPARATION :

1. Cuire le poulet et les légumes : Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive. Coupe le poulet en petits morceaux ou en lanières et fais-le cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur. Ajoute les rondelles de courgette et fais-les cuire avec le poulet pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées. Assaisonne de sel, de poivre et, si tu le souhaites, un peu de sauce soja ou de vinaigre balsamique.

2. Préparer la sauce : Dans un petit bol, mélange le yaourt nature avec la moutarde. Assaisonne de sel et de poivre à ton goût.

3. Chauffer la tortilla : Pendant que les légumes cuisent, fais chauffer la tortilla dans une poêle chaude pendant 1-2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée et souple.

4. Assembler le wrap chaud : Sur la tortilla chaude, étale la sauce yaourt/moutarde, puis ajoute le poulet et les légumes grillés. Dispose les tranches d'avocat, les bâtonnets de concombre et les feuilles de laitue ou de roquette.

5. Rouler le wrap : Enroule délicatement la tortilla pour former un wrap bien compact.

6. Servir : Coupe le wrap en deux pour une présentation plus facile à manger et savoure immédiatement..

TARTINE DE BEURRE DE CACAHUÈTE (OU PURÉE D'AMANDES) AVEC BANANE

INGRÉDIENTS :

- 1 tranche de pain complet ou de pain de seigle (ou pain sans gluten si nécessaire)
- 1 à 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète (ou purée d'amandes)
- 1/2 banane tranchée finement
- **Facultatif :** Un peu de cannelle

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Fais griller la tranche de pain, si tu le souhaites.
2. Étale le beurre de cacahuète ou la purée d'amandes sur le pain grillé.
3. Dispose les tranches de banane par-dessus.
4. Saupoudre un peu de cannelle



HOUMOUS AVEC LÉGUMES CRUS (CAROTTES, CHOU-FLEUR, RADIS)

INGRÉDIENTS :

- 3 à 4 cuillères à soupe de houmous
- 1 carotte, coupée en bâtonnets
- Quelques fleurons de chou-fleur
- Quelques radis, coupés en tranches

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Prépare les légumes en les coupant en bâtonnets ou en tranches.
2. Serre les légumes avec le houmous comme dip.
3. Déguste immédiatement



COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE, BANANE ET PÉPITES DE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS :

- 1 banane mûre
- 100g de flocons d'avoine
- 30g de pépites de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète (ou purée d'amandes)
- 1/2 cuillère à café de cannelle (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de vanille (facultatif)

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Préchauffe le four à 180°C (350°F).
2. Écrase la banane dans un bol jusqu'à obtenir une purée.
3. Ajoute les flocons d'avoine, les pépites de chocolat, le beurre de cacahuète, la cannelle et la vanille. Mélange bien.
4. Forme des petites boules avec la pâte et aplatis-les légèrement sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Enfourne pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient dorés.
6. Laisse refroidir avant de déguster.

Ces cookies sont parfaits pour une collation énergétique et gourmande !

YAOURT NATURE AVEC GRAINES DE CHIA ET FRUITS FRAIS (POUR APPORTER DES PROTÉINES)

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de yaourt nature (grec, soja, ou autre)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- Fruits frais de ton choix (par exemple, fraises, myrtilles, ou kiwi)
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable (facultatif pour sucrer)



ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Verse le yaourt dans un bol.
2. Ajoute les graines de chia et mélange bien.
3. Laisse reposer le mélange pendant quelques minutes pour que les graines de chia gonflent et épaississent le yaourt.
4. Ajoute les fruits frais par-dessus et un peu de miel ou de sirop d'érable si tu souhaites un goût plus sucré.
5. Mélange et déguste immédiatement ou emporte pour ta collation.