



Listes des substituts alimentaires

by O.F.F



Avertissement Important

Ce document a une visée éducative et informative.

Il ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement prescrit par un professionnel de santé qualifié.

Les suggestions de substitutions alimentaires présentées ici sont basées sur des équivalences nutritionnelles générales (macronutriments, fibres, minéraux) et ne tiennent pas compte de besoins médicaux spécifiques, d'éventuelles pathologies, ou de carences individuelles.

Avant d'apporter des modifications importantes à ton alimentation, surtout en cas de grossesse, d'allergie, de traitement médical ou de condition de santé particulière, il est fortement recommandé de consulter un·e diététicien·ne, nutritionniste ou médecin.

L'auteur·e du programme décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation ou d'interprétation erronée des informations contenues dans ce document.

Clause de non-reproduction :

La reproduction, la copie ou la distribution de ce document sans autorisation préalable sont interdites. Toute utilisation non autorisée peut entraîner des poursuites judiciaires.



Qui sommes-nous?

OPTIMUM FORM FITNESS

Bouge pour toi,
mange pour ton mieux,
transforme-toi pour de bon ! 💪



Bienvenue chez **Optimum Form Fitness (O.F.F.)**, une entreprise née d'une passion... et d'une poussette !

Eh oui, tout a commencé il y a 13 ans avec la création d'une association pour offrir des cours de sport en plein air pour nos tout-petits (et ceux des voisins 😊), à une époque où il n'existait rien pour les moins de 6 ans.

De cette initiative familiale est née une vraie vocation.

Nous, c'est Cédric Emmanuel Mussard et Cindy Dijoux, couple dans la vie comme sur le terrain, tous deux éducateurs sportifs diplômés, animés par une mission : rendre le sport et la santé accessibles à tous, peu importe l'âge ou le niveau.

Enfants, adultes, seniors (notre doyenne a 80 ans et une énergie de feu !) — tout le monde trouve sa place chez O.F.F. grâce à des cours adaptés, dynamiques et variés : **fitness, musculation, cross-training, Pilates, stretching...**, avec des méthodes éprouvées comme le **HIIT**, le **fractionné** ou encore **l'entraînement fonctionnel**.



Mais parce que le sport sans l'alimentation, c'est comme un vélo sans pédales, Cédric Emmanuel s'est formé en nutrition pour offrir un accompagnement encore plus complet.

Et les résultats parlent d'eux-mêmes : transformations physiques, regain d'énergie, confiance retrouvée... et surtout, des habitudes durables.

Aujourd'hui, on va encore plus loin avec

Optimum Form Fitness, version en ligne !
(<https://www.optimumformfitness.com>)

On vous propose :

- Du **coaching sport & nutrition** adapté à vos objectifs
- Des **formations éducatives holistiques** avec la méthode O.F.F.
- Des **ebooks** pratiques bourrés de conseils concrets

La méthode O.F.F. repose sur de la bienveillance, du bon sens, du vécu et beaucoup (beaucoup) d'écoute.

Objectif ? Vous aider à changer durablement pas à pas, à votre rythme. Ici, pas de promesses irréalistes, mais du concret, du cœur et des résultats.

Vous êtes unique. Votre parcours santé doit l'être aussi. Et ça, chez O.F.F., on l'a bien compris.

Alors... prêt(e) à rejoindre l'aventure et révéler le meilleur de vous-même ?

On est là. Et on vous attend. ❤️



Sommaire

06. Introduction

07. Les fruits

09. Les légumes

12. Les protéines de viande

14. Les protéines de poisson

15. Les produits laitiers

16. Les céréales, graines et noix

17. Divers

19. Conclusion

20. Sources et références



Introduction

Les substitutions alimentaires intelligentes – Le guide pratique pour un programme sur-mesure

Voici un document clair, concret et basé sur les dernières recommandations en nutrition (EFSA, Harvard School of Public Health, ANSES...).

Il est conçu pour s'adapter à tous les profils alimentaires – que tu sois omnivore, végétarien, végétan, intolérant au lactose, sans gluten ou adepte du “je-m'écoute-et-je-m'adapte” !

🎯 Le but ?

Que tu puisses suivre ton programme en toute liberté, sans jamais sacrifier ton équilibre nutritionnel ni les effets positifs sur ta vitalité et ton bien-être. Bref, que tu puisses personnaliser ton programme sans en perdre les bienfaits tout en respectant tes préférences, convictions ou contraintes alimentaires....

Les substitutions proposées sont basées sur des équivalences nutritionnelles (en macronutriments, fibres, minéraux...) et non sur le goût ou la texture.

En résumé : ta santé, ton style, ton programme. 🔥

Tu veux des résultats durables ? Alors faisons rimer flexibilité avec efficacité ❤️

FRUITS

Tous les fruits sont riches en fibres, antioxydants et vitamines. Pour rester alignée avec l'objectif hormonal, privilégier les fruits à IG modéré

Banane



avocat
purée patate douce
purée de citrouille
poire mûre
kaki
mangue

Baies



myrtilles
groseilles
mûres
fraises
framboises

Baies de goji



canneberges séchées
cerises séchées

Alternative à toute sorte de baies

grenade
épinard
amande
cerise

Datte



cerise
figes séchées
raisins secs
canneberges séchées
abricots secs sans sulfites
banane écrasée (dans recettes)

Grenade



canneberges séchées
canneberge
framboise

FRUITS

Kiwi



fraise
orange/clémentine
papaye/ananas
goyave
poire
pitaya

Mangue



banane
kaki
ananas frais
pêche, abricot
cantaloup
papaye

Pomme



poire
coing
prune
pêche
papaye

Raisin



pomme
poire
cerise

Raisin sec



canneberges séchées
datte
prune

Si tu es allergique aux agrumes, essaie

- Baies • légumes verts
- pomme • Kiwi
- Papaye • Pêche
- Mangue

LEGUMES

Tous interchangeables tant qu'ils sont colorés, de saison et cuits légèrement pour préserver les nutriments.

Asperge



avocat
artichaut
brocoli
céleri
haricot vert
pois
poireau

Avocat



asperge
beurre d'amande
beurre de noix de cajou
chouchou (chayotte)
graines de chia
fève de soja immature
hummus
purée de banane
pois

Aubergine



betterave
carotte
céleri
champignon
courgette
radis

Portion de hummus

collation:
2 c. à soupe
repas:
4 c. à soupe

Brocoli



chou-fleur
chou romanesco
épinard
kale
haricot vert

Carotte



betterave
butternut
céleri
courge
navet
panais
patate douce

LEGUMES

Céleri



carotte
 échalotte
 fenouil
 poireau
 poivron

Champignons



crimini
 boutons blancs
 portobello

Chou-fleur



brocoli
 chou
 courgette
 légumes racines

Alternative à tous les champignons

aubergine
 courgette
 tomate séchée
 pois chiche

Courgette



aubergine
 carotte
 concombre
 courge
 chou rave
 fenouil
 poireau

Epinard



blette
 chou frisé
 chou kale
 mâche
 roquette
 bette à carde

LEGUMES

Haricots verts



asperges
gombo
haricots blancs

Haricots/ pois/ fèves



haricots de lima
lentilles

Alternative à tous les haricots

champignons
chou-fleur
noix
tempeh

Radis



betterave
chou
concombre
navet

Salade mesclun



bette à carde
endive
épinard
chou kale
laitue romaine
mâche
roquette

Tomate séchée



tomate italienne
tomate cerise
tomate roma

Tomate



olives (raisonnablement)
poivrons rouges

PROTEINES DE VIANDE

Riches en protéines complètes, fer et B12.
Les substituts doivent couvrir ces apports.

Boeuf



épaule d'agneau
canard
veau

Dinde



œufs
crevettes
poulet
filet de veau
saumon sauvage
steack haché 5%

Alternative VEGAN

Tofu
Tempeh
Seitan (avec modération)
Lentilles + céréales
Protéines de pois texturées

Alternative VEGAN

Emincé de soja nature
Tofu ferme grillé
Tempeh
Seitan (in moderation)

Poulet



œufs
filet de veau
saumon sauvage
steack haché 5%
crevettes
dinde

Porc



poulet
dinde
escalope de veau
agneau maigre
steack haché 5%

Alternative VEGAN

Tofu
Tempeh
Seitan (avec modération)
Noix
Haricots et pousses

Alternative VEGAN

émincé de soja nature
tofu ferme ou grillé
seitan (avec modération)
lentilles brunes + riz complet
tranches de tempeh fumé
"bacon" végétal de seitan
quinoa + pois chiche

PROTEINES DE VIANDE

Jambon blanc



filet de poulet

VEGAN:

tofu fumé
tranches végété
à base de légumineuses

Oeufs



Tofu soyeux (en
remplacement dans
recettes)

yaourt soja nature
mix graines de chia + eau

1 portion de viande (100 g) contient environ 20-25 g de protéines.
Donc pour remplacer cela :

Tofu ferme : 150-200g

Tempeh: 100-120g

Lentilles cuites: 250-300g (2 grosses louches)

Pois chiches ou haricots rouges cuits: 250-300g

Quinoa cuit : 300-350g

Seitan : 100-120g

Edamame (soja vert): 150-200g

Quelques repères pratiques :

- Tofu et Tempeh : Les boss des protéines véganes faciles.
- Légumineuses : Très bonnes mais il faut des quantités plus généreuses (et ton assiette sera bien remplie, prépare ton appétit).
- Seitan : Ultra protéiné, mais attention aux gens sensibles au gluten.
- Combinaisons : Les légumineuses + céréales (riz, pain complet, quinoa) permettent d'avoir un profil d'acides aminés complet, comme la viande.

PROTEINES DE POISSON

Sources d'oméga-3, iode et B12.

Les substituts doivent couvrir ces micronutriments, notamment en végétal.

Préférez des poissons frais sauvages plutôt que d'élevage.

Saumon



flétan/truite / bar
maquereau/morue
sardines (en boîte si besoin)
crevette
homard/crabe d'alaska
pétoncles
huître

Dorade / bar / merlu



cabillaud
lieu noir
colin
truite
sardine

Alternative VEGAN

- algues (wakame, dulse) + huile de lin + graines de chia
- tofu mariné aux algues
- seitan (avec modération)

Alternative VEGAN

- tofu fumé
- tempeh + algues

Maquereau



sardines
thon naturel
hareng
truite

Thon



poulet
truite en conserve
crevette/homard
pétoncle
crabe d'alaska
huître
filet de lieu noir
fromage blanc

Alternative VEGAN

- oléagineux + levure nutritionnelle + algues
- tofu
- tempeh

Alternative VEGAN

- tofu fumé
- rillettes véganes
- aux pois chiches + algues
- tempeh
- seitan (avec modération)

PROTEINES DE POISSON

Remplacer le Poisson par des Alternatives Véganes pour un apport de 20/25g de protéines

1. Poisson blanc (cabillaud, colin...)

Quantité : 120-150 g cuit

Apports : Protéines maigres

Alternative végétane : 150-200 g de tofu ferme

Complément : Aucun nécessaire pour les protéines.

2. Poisson gras (saumon, maquereau...)

Quantité : 100-130 g cuit

Apports : Protéines + Oméga-3

Alternative végétane : 100-120 g de tempeh

Complément : Ajouter graines de lin moulues, chia, ou noix pour les Oméga-3.

3. Thon nature en boîte

Quantité : 120 g

Apports : Protéines rapides

Alternative végétane : 100-120 g de seitan

Complément : Aucun (protéines OK).

4. Sardines en boîte (à l'huile)

Quantité : 100 g

Apports : Protéines + Calcium + Oméga-3

Alternative végétane : 250-300 g de pois chiches cuits

Complément : Ajouter huile de colza ou supplément d'algues pour Oméga-3.

5. Maquereau grillé

Quantité : 130 g

Apports : Protéines + Oméga-3 + Vitamine D

Alternative végétane : 250-300 g de lentilles cuites

Complément : Ajouter graines de lin moulues pour Oméga-3.

6. Saumon fumé

Quantité : 100 g

Apports : Protéines + Oméga-3 + (attention au sel !)

Alternative végétane : 150-200 g d'édamame (soja vert)

Complément : Ajouter huile de lin ou noix.

Résumé d'expert :

Protéines : ✓ avec tofu, tempeh, légumineuses.

Oméga-3 : ✓ avec graines, noix, huiles végétales ou compléments.

Vitamine D & Calcium : 🌈 pense aux aliments enrichis et à ta dose de soleil.

PRODUITS LAITIERS

À viser pour le calcium, la vitamine D et les protéines.

Fromage

- chèvre
- feta
- fromage blanc
- mozzarella
- cheddar
- ricotta
- parmesan



Fromage blanc

- ricotta
- yaourt grec



Alternative VEGAN

- Sauce à la patate douce
- fromage vegan
- fromage de noix de cajou
- fromage de courgette
- tahini

Alternative VEGAN

- Tofu émietté
- Noix crues trempées
- Fromage de cajou

Lait

- lait de coco
- lait d'amande
- lait d'avoine
- lait de cajou
- lait de riz
- lait de chanvre



Mayonnaise

- yaourt grec



Alternative VEGAN

- avocat
- hummus

Yaourt

- Traditionnel faible en gras / sans gras
- Nature et non sucré
- Yogourt grec
- Fromage blanc



Alternative VEGAN

- amande
- cajou
- coco
- avoine

CEREALES, GRAINES, NOIX

Flocons d'avoine



flocons de sarrasin
quinoa soufflé
muesli sans sucre ajouté

Graines



graines de lin moulues
graines de basilic
graines de sésame
graines de tournesol
graines de citrouille
graines de chia
Effet gélifiant : psyllium

Noix



amande
noisettes
cajou
brésil
noix de pécan

Alternative aux noix

Graines de citrouille
Graines de tournesol
Pois chiches
Avocat
Bâtonnets de carottes
Raisins secs
Germe de soja

Pain complet



pain aux graines
pain au levain
galettes de sarrasin

Quinoa



riz brun
pois chiches
chou-fleur
amarante
sarrasin
millet
couscous marocain

Riz complet, basmati

quinoa
millet
sarrasin
boulgour



Sans gluten :
fonio, riz sauvage

DIVERS

Beurre



beurre d'amande
beurre de noix de cajou
beurre de tournesol
beurre de noix

Coriandre



persil
basilic

Flocons de noix de Coco



raisins secs
noix du Brésil hachées
caneberges séchées
graines de tournesol

Ghee



huile d'amande
huile de noix de coco
huile d'avocat

Huile



huile d'amande
huile d'avocat
huile de tournesol
huile d'olive extra vierge
huile de pépins de raisin
huile de noix de coco

Miel



agave
sirop d'érable

DIVERS

Oeufs



tofu brouillé
compote de pommes
avocat
purée de bananes

Alternative aux oeufs

- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues et 3 cuillères à soupe d'eau *Mélanger jusqu'à épaissement.
- 1 cuillère à soupe de graines de et 1/3 tasse d'eau *Mélanger et laisser reposer pendant 15 minutes

Protéines en poudre



lactosérum
chanvre
pois
à base de plantes

Sauce soja



acides aminés
de noix de coco

Vinaigre



vinaigre de vin rouge
vinaigre de cidre de
pomme
vinaigre balsamique



Conclusion

La flexibilité au service de ta santé

Manger varié, c'est bien. Manger adapté, c'est encore mieux.

Grâce à ces substitutions intelligentes, tu peux personnaliser ton alimentation tout en gardant le cap sur tes objectifs santé, forme et bien-être général.

💡 **Recommandations générales à garder en tête :**

- Assure toujours un bon équilibre entre protéines, bons lipides, fibres et un index glycémique modéré.
- En cas d'alimentation végétarienne ou végane, pense à intégrer régulièrement des sources végétales ou marines de fer et calcium.
- Pour tes plats principaux, veille à conserver une densité nutritionnelle équivalente (calories, vitamines, minéraux) entre l'aliment d'origine et son substitut.
- En cas de doute, combine 2 substituts végétaux pour une synergie (ex : céréales + légumineuses)

En résumé : l'écoute de ton corps + les bons ajustements nutritionnels = une progression durable, respectueuse de tes valeurs et de ton énergie.

Tu as maintenant toutes les clés pour adapter ton programme à ton image : unique, engagé·e, et résolument orienté·e vers le mieux-être ✨

Avec force, bienveillance et fierté


Cédric Emmanuel MUSSARD et **Cindy DIJOUX**
Coachs et fondateurs Optimum Form Fitness




Sources & Références

Fruits et légumes

- European Food Safety Authority (EFSA), *Nutrient composition of fruits and vegetables (2022)*.

 Données sur les équivalences de vitamines, fibres et antioxydants entre fruits/légumes différents.

- Harvard T.H. Chan School of Public Health *Vegetables and fruits: Get plenty every day (2023)*.

 Conseils sur la diversité végétale et remplacement selon index glycémique.


- ANSES (Agence Nationale Sécurité Sanitaire Alimentaire)

–
Avis sur la consommation de fruits et légumes (2022).


 Recommandations pour diversifier les sources de fibres et vitamines.

Protéines animales (viandes) & alternatives végétales

- The American Journal of Clinical Nutrition – *Plant-based diets and protein adequacy (2023)*.

 Étude sur la capacité des substituts végétaux (tofu, tempeh, légumineuses) à couvrir les besoins en acides aminés.

- International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism – *Protein needs for active aging women (2022)*.

 Analyse sur les apports protéiques nécessaires chez la femme après 40 ans.

- Harvard Health Publishing – *Choosing the right protein sources (2022)*.

 Recommandations sur la substitution des viandes animales par protéines végétales équilibrées.



🐟 Poissons et sources végétales d'oméga-3

- Nutrients Journal –

Plant-Based Omega-3 Fatty Acids for Hormonal Health (2023).

🔗 Validation du rôle des graines de lin, chia, algues, noix dans la compensation végétale d'oméga-3.

- British Journal of Nutrition –

Health benefits of fish and seafood alternatives (2022).

🔗 Comparatif poissons gras / huiles végétales / algues.

🥛 Produits laitiers et substituts végétaux

- Frontiers in Nutrition –

Nutritional quality of plant-based dairy substitutes (2023).

🔗 Etude comparant le lait d'amande, de soja, de coco avec le lait de vache en termes de calcium, protéines et micronutriments.

- EFSA Journal –

Calcium intake from dairy and fortified plant-based foods (2022).

🔗 Importance de choisir des boissons végétales enrichies en calcium.

🌾 Graines, céréales, noix

- Nutrition Reviews –

Whole grains and seeds: effect on hormonal balance and cardiovascular health (2023).

🔗 Impact positif du quinoa, sarrasin, millet, graines de chia et lin sur l'équilibre hormonal.

- The Lancet Planetary Health –

Dietary patterns rich in nuts and seeds for aging women (2021).

🔗 Revue des bénéfices santé des noix, amandes, graines dans la protection contre l'inflammation et les déséquilibres hormonaux.