

# PROGRAMME BIKINI FITGIRLS

**AFFINE TA SILHOUETTE  
DÉPASSE TES LIMITES  
SCULPTE TON CORPS**

*Julie Legros*



**TRAINING 8 SEMAINES**

# SOMMAIRE

## INTRO

- QUI EST JULIE LEGROS ? ..... 3
- PROGRAMME BIKINI FITGIRLS : « JE VAIS Y ARRIVER » ..... 4
- LES 10 RÈGLES D'OR ..... 5
- LISTE DES OBJECTIFS ..... 6
- CONSEILS ALIMENTAIRES ..... 7

## SEMAINE 1-2

### DÉFI FIT

Je prends mes repères ..... 8

### DÉFI NUTRITION

Prête à déguster ! ..... 15

## SEMAINE 5-6

### DÉFI FIT

J'attaque les choses sérieuses ..... 36

### DÉFI NUTRITION

Je revisite les classiques ..... 43

## SEMAINE 3-4

### DÉFI FIT

J'active mon cardio ..... 22

### DÉFI NUTRITION

Je m'amuse dans mes saveurs ..... 29

## SEMAINE 7-8

### DÉFI FIT

Je donne tout ! ..... 50

### DÉFI NUTRITION

Je suis la queen de la cuisine ! ..... 57

**BILAN** - 64

TODAY  
I AM  
GRATEFUL

# Julie Legros

## MON COACH

---



Âgée de 29 ans, j'ai eu la chance de grandir sur une belle île qu'est l'île de la Réunion. Une île remplie de richesses et de valeurs que mes parents m'ont inculquées durant mon enfance.

**Amour, partage et simplicité** représentent parfaitement mon cadre de vie et ont fait de moi la femme que je suis aujourd'hui.

Après avoir fait 4 années dans la fonction publique en tant que gendarme, je me suis rendue à l'évidence que la vie se doit d'être vécue et qu'il est important d'être à l'écoute de son cœur.

Ce qui m'a mené à faire ce métier que j'ai toujours souhaité : **coach sportif**.

Je parle de métier mais il signifie bien plus pour moi. Être coach sportif c'est accompagner des personnes pour être la meilleure version d'elles-mêmes.

D'être présente à un moment clé de leur vie : celui d'un pas vers l'avant, d'un changement, d'une étape importante... Celle de l'**AMOUR DE SOI**.

Suite à mon expérience dans le milieu du culturisme où j'ai pu apprendre comment mon corps réagit face à l'effort, face au changement, face aux regards des autres, face à mon propre regard sur moi, j'ai continué ce cheminement en entamant une formation de sophrologie afin d'en savoir plus sur ce fameux **AMOUR DE SOI**.

Ma perception sur l'amour de soi est fondée sur deux acceptations :

- **Acceptation physique** : j'accepte mon corps.
- **Acceptation mentale** : j'accepte ce qui caractérise la femme que je suis au plus profond de moi.

Une aventure que j'ai envie de vivre avec vous afin que nous puissions avancer vers la meilleure version de nous-même. J'ai la forte conviction qu'avancer ensemble, main dans la main dans la même direction, nous aidera à franchir plus rapidement les étapes de la vie vers ce à quoi nous aspirons le bien-être.

# PROGRAMME BIKINI FITGIRLS

« Je vais y arriver! »

**Nous avons 8 semaines pour avancer ensemble.**

8 semaines intenses avec un changement important dans nos vies, celui du cheminement vers la meilleure version de nous-même physiquement et mentalement.

Prendre le temps de partir sur de bonnes bases.

Avant tout, pour mettre en place un changement physique, il est primordial d'être en accord avec soi mentalement.

Se préparer mentalement à vivre pleinement cette aventure et de croire en soi. Il y aura des moments plus simples que d'autres et la clé de la réussite est de garder le pas vers l'avant quelque soit le rythme et l'intensité du jour.

Durant cette aventure il est interdit de baisser les bras, de se blâmer, de se critiquer... Durant ces 8 semaines, il est exclusivement demandé de se complimenter, de se gratifier, de croire en soi.

Nous remplacerons les « je ne vais jamais y arriver » par « **JE VAIS Y ARRIVER** ». « Je suis nulle aujourd'hui » par « **JE VAIS Y ARRIVER** », « C'est trop dur seule » par « **JE VAIS Y ARRIVER** ». Ne perd pas de temps à nourrir tes excuses.

Garde ce temps pour enfile tes baskets et en route vers la meilleure version de toi même !

Tu as toutes les clés en mains pour atteindre celle que tu as toujours souhaité être. N'oublie pas que nous sommes une équipe, nous avancerons ensemble.

**Es-tu prête ?  
Car l'aventure commence  
MAINTENANT !**

# LES 10 RÈGLES D'OR

Je peux  
le faire

Let's go !

## COMMENCER SUR DE BONNES BASES

1

Le principe d'une bonne hygiène de vie n'est pas de ne pas manger ou de manger très peu mais de **MANGER SAINEMENT** à quantité satisfaisante.

2

**Bois 1,5L à 2L d'eau par jour.**  
Une bonne hydratation est essentielle à ton organisme.

3

**Évite les sodas et boissons sucrées.**  
Ils sont les pires ennemis de notre ligne et de ta santé.

4

**Tout grignotage est proscrit !**  
« C'est ta conscience qui te parle », occupe ton esprit.

5

Qui dit bonne hygiène de vie, dit manger correctement mais aussi **savoir reposer son corps** à travers une **bonne nuit de sommeil** et des **siestes réparatrices** (15-20 minutes).

6

**Cache ta balance !**  
Seuls tes vêtements et tes ressentis parleront pour toi.

7

**Permet-toi de craquer une fois dans la semaine mais en petite quantité.**  
N'oublie pas tes objectifs.

8

**N'oublie pas pourquoi tu as commencé ce programme BIKINI.**  
La satisfaction personnelle et la fierté que tu ressentiras à la fin de chaque séance. Aucun regret envisageable !  
« JE VAIS Y ARRIVER. »

9

La **régularité** sera ta meilleure alliée.

10

**AIME TOI !**  
Il n'existe pas un seul modèle de femme parfaite. **Tu es belle**, accepte-toi comme tu es et deviens la meilleure version de toi-même.

# MES OBJECTIFS

« **J'écris mes objectifs.** » Ils peuvent être sur l'alimentation, sur l'exécution des séances, d'un mouvement, sur l'hygiène de vie...

Ne te limite pas aux kilos mais parlons plus de ressenti mental et physique.

« **Je prends du temps pour moi, je m'aime.** »

N'oublie pas de faire une photo de toi avant le programme en maillot de bain avec fond blanc, de dos, de face, et de profil.

Garde-la de côté, celle-ci fera parti de ton passé. Et l'aventure commence !

*Pourquoi je commence aujourd'hui ?*

#MOTIVATION

3 MOTS QUI DÉFINISSENT LA FEMME QUE JE SUIS AUJOURD'HUI :

*Celle que je suis*

①

②

③

*Quels sont mes objectifs ?*

PHYSIQUES :

.....

QUOTIDIENS :

.....

#GOALS

3 MOTS QUI DÉFINISSENT LA FEMME QUE JE SOUHAITE DEVENIR :

*Celle que je souhaite être*

①

②

③

#MINDSET

# CONSEILS ALIMENTAIRES

## UN RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le rééquilibrage alimentaire consiste à adopter une bonne hygiène de vie en revoyant son alimentation. L'objectif est d'adopter de bons réflexes afin d'éviter les effets yo-yo et la frustration.

Pour cela c'est simple : notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement, respirer, bouger... Cette énergie est trouvée dans les calories - plus précisément dans les kilocalories - qui sont nos moteurs énergétiques. Pour cela, les besoins journaliers varient en fonction de chacun car nous avons tous un métabolisme différent. Connaître ses besoins nous permet de surveiller notre alimentation.

En moyenne, une femme consomme entre 1800 Kcal et 2000 Kcal par jour. Cela dépend de son activité journalière et de son morphotype. Ils sont retrouvés dans ce que nous mangeons ou buvons.

C'est important de se dire qu'il n'y a pas vraiment d'aliment interdit mais qu'il y a par contre des aliments à éviter dans le quotidien afin d'atteindre son but sans se frustrer.

Pas question non plus de s'affamer ou de manquer de certains nutriments ! Tous les groupes d'aliments font partie d'une alimentation équilibrée.

C'est d'ailleurs ce qui vous permettra de garder la pêche pour vos séances de sport !

Afin d'éviter la frustration et d'entrer dans une alimentation stricte qui nous mènera à la frustration. Tout est question de quantité ! Rien de plus simple. Je vais vous guider vers des recettes healthy, et gourmandes.

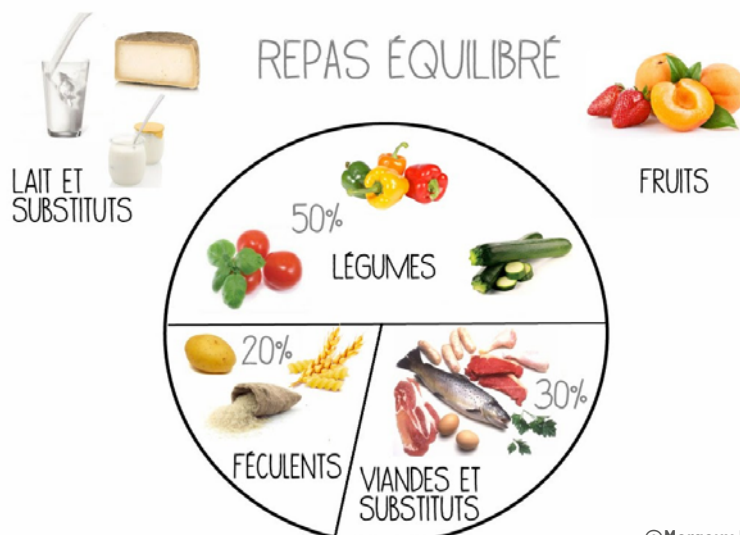
## QUELQUES CONSEILS

- Pas question alors de supprimer les féculents qui doivent être présents !

Pour les glucides choisissez de préférence ceux ayant un **Index Glycémique (IG)** bas comme le riz basmati, le quinoa, le boulghour, les légumes secs, ... Ceux-ci vous rassasieront plus longtemps ! L'**index glycémique (IG)** indique à quelle vitesse le sucre d'un aliment se retrouve dans le sang.

Il faut donc limiter ceux ayant un IG élevé comme le sucre, confiture, sorbet, sodas,... Car trop vite disponible dans le sang, ces sucres vont plus vite être stockés et la faim réapparaîtra plus vite également !

- Comment doser les aliments : toujours suivre ce schéma qui vous permettra de mieux comprendre les quantités dans vos assiettes.



©Margaux Rubi

SEMAINE 1 - 2

*Je prends  
mes repères*

---

DÉFI FIT

PROGRAMME  
**BIKINI**  
FITGIRLS



# PLANNING

JOUR 1



CARDIO  
CUISSSES

JE L'AI FAIT !

JOUR 2



RENFO  
ABDOS

JE L'AI FAIT !

JOUR 3



RÉCUP' ACTIVE  
+ **BONUS !**

JE L'AI FAIT !

→ Clic pour cocher !

JOUR 4



RENFO  
FESSIERS

JE L'AI FAIT !

JOUR 5



CARDIO  
FULL BODY

JE L'AI FAIT !

**J'AI RÉUSSI !**

SEMAINE 1-2 • JOUR 1

# CARDIO CUISSSES

 20 - 30 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

*Ton objectif #1  
est ton bien-être  
mental et physique!*

**1** BURPEES + FENTE AVANT **x10**

REPOS 30 SEC

**2** SQUAT LATÉRAL **x10**

REPOS 30 SEC

**3** SQUAT PIVOT SAUTÉ FESSES SERRÉES **x5**

REPOS 30 SEC

**4** FENTE SQUAT **x10**

REPOS 30 SEC

**x4**



**CHALLENGE**

SPRINT FINAL 20 SEC x4



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 1-2 • JOUR 2

# RENFO ABDOS

 20 - 30 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**1** PORTE-FEUILLE OBLIQUES **x20**

REPOS 30 SEC

**2** CHIEN TÊTE EN BAS UNILATÉRAL **x20**

REPOS 30 SEC

**3** SIT UP **x20**

REPOS 30 SEC

**4** GAINAGE ROTATION BASSIN **x20**

REPOS 30 SEC

**x4**



**CHALLENGE**

CRUNCH COMPLETS x60 !



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 1-2 • JOUR 3

# RÉCUP' ACTIVE

 20 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**TO DO** 20 MIN DE FOOTING OU MARCHÉ



**BONUS**

SOPHROLOGIE

*Ton corps  
est ton allié!*



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 1-2 • JOUR 4

# RENFO FESSIERS

 20-30 MINUTES • BANC BASIQUE OU TABLE BASSE

**1** RELEVÉ DE FESSIERS SURÉLEVÉ **x10**  
+ BLOQUEZ EN HAUT 10 SEC  
+ PULSE **x10**

REPOS 30 SEC

**x5**

**2** TABLE BASIQUE **x10**  
+ BLOQUEZ EN HAUT 10 SEC  
+ PULSE **x10**

REPOS 30 SEC

**x5**



## CHALLENGE

TOUT ENCHAÎNER TROIS FOIS AVEC PETIT BONUS DE 20 SEC



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 1-2 • JOUR 5

# CARDIO FULL BODY

 20 - 30 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**1** UP DOWN + 4 MOUNTAIN CLIMBER + 2 GAINAGE CROISÉ **x10**

REPOS 30 SEC

**2** SIT UP + 1 JUMP **x10**

REPOS 30 SEC

**3** BOXING KICK **x10**

REPOS 30 SEC

**4** GAINAGE DYNAMIQUE **x10**

REPOS 30 SEC

**x4**

## CHALLENGE FINAL

TABATA ROCKY (20 SEC EFFORT/ 19 SEC RECUP) UP DOWN ET BOXING



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 1 - 2

*Prête  
à déguster!*

DÉFI NUTRITION

PROGRAMME  
**BIKINI**  
FITGIRLS



# MA LISTE DE REPAS

## PETIT DÉJ

## DÉJEUNER

## DINER

### JOUR 1

PORRIDGE GARNI  
BANANE CHOCOLAT

POKE  
BOWL

PAPILLOTE  
AU SAUMON

### JOUR 2

TARTINE  
AUX FRUITS

PÂTES DE QUINOA  
À LA BOLOGNAISE

WRAP  
POULET

### JOUR 3

CHIA BOWL  
(À PRÉPARER  
LA VEILLE)

QUICHE AU THON  
SANS PÂTE

Frites de  
PATATE DOUCE

### JOUR 4

SMOOTHIE  
PASTÈQUE BANANE

ROULEAUX  
DE PRINTEMPS

VELOUTÉ DE  
BUTTERNUT

### JOUR 5

PORRIDGE CHOCOLAT  
NOISETTES

BRUSCHETTAS  
SAUMON CONCOMBRE

COURGETTES  
AU FOUR



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Porridge garni banane chocolat*

- 1 tasse de flocons d'avoine
  - 1 tasse de lait de soja
  - 1 banane coupée en lamelles
  - 2 carrés de chocolat noir
- Dans une casserole : verser les flocons, le lait et la moitié de la banane
- Faire cuire à feu doux 5 à 7 min
- Mettre dans un bol et parsemer de coco râpée, et la seconde moitié de la banane
- Accompagner d'un thé vert sans sucre

## DÉJEUNER

### *Poke Bowl*

- Quinoa
  - Carotte râpée
  - 1 oignon
  - Avocat
  - Salade mixte
  - Chou rouge
  - Tomate cerise
  - Sel, poivre
  - Sauce soja sucrée
  - Jus de citron
  - Huile d'olive
- Faire cuire le quinoa 10 min
- Dans un bol, disposez le quinoa, la carotte râpée, l'oignon coupé en lamelles, le chou rouge râpé et les tomates cerises
- Dans un petit bol mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, une cuillère de sauce soja sucrée, le sel, le poivre et versez sur le poke bowl

## DINER

### *Papillote au Saumon*

- 1 pavé de saumon
  - 1 oignon
  - Herbes de Provence
  - Huile d'olive
  - Ail
  - Tomate
- Préchauffer le four à 180°
- Couper une feuille d'aluminium
- Placer votre saumon à l'intérieur ainsi que l'oignon et l'ail découpé.
- Rajoutez-y un filet d'huile d'olive
- Refermer le papier aluminium et enfourner la papillote 20min
- Déguster avec une salade et du riz (*Attention à la quantité de riz ! Elle ne doit pas être élevée*)



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Tartine aux fruits*

- Pain aux céréales
- Fruits de saison
- Thé vert

- Coupez les fruits et les disposer sur votre tranche de pain aux céréales

## DÉJEUNER

### *Pâtes de quinoa à la bolognaise*

- Pâtes quinoa persil (rayon bio)
- Steak 5%
- Tomates
- Oignon
- Sauce soja sucrée
- Herbes de Provence Poivre

- Cuire les pâtes
- Cuire les steaks avec de l'eau (rajoutez un petit verre d'eau dans la poêle)
- Une fois cuits, les couper en petits morceaux
- Rajoutez 2 cuillères de sauce soja et les oignons
- Laissez cuire à feu doux 5 minutes avant d'y rajouter les tomates coupées en petits morceaux
- Laissez 10 min mijoter et c'est prêt !

## DINER

### *Wrap de poulet*

- Tortillas au maïs
- Blanc de poulet
- Poivron vert, rouge, jaune
- Salade verte
- Avocat
- Citron
- Sel
- Poivre

- Faites chauffer 15 sec au micro onde les tortillas
- Faites cuire le blanc de poulet et le couper en petits morceaux
- Écrasez l'avocat, rajoutez le jus de citron, le sel, le poivre
- Mettre le tout sur la tortillas
- Enroulez et dégustez la tortillas :)
- Accompagnez le plat avec une salade de crudités



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Chia Bowl*

À PRÉPARER LA VEILLE

- 4 CàS de graines de Chia
- 30 cl de lait d'amande, noisette, ou classique
- 1 petit bol de céréales type muesli
- 1 CàC de miel ou de sirop d'érable
- Fruits de saison

- Mélangez les graines de chia avec le lait et tournez le tout pendant 2 minutes.  
- Laissez au frigo toute une nuit !

## DÉJEUNER

### *Quiche au thon sans pâte*

- 3 oeufs
- 4 cuillères de farine
- 1 boîte de thon
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 chou chou
- 4 CàS de lait d'amande
- 10 cl de crème légère
- Du curry, sel et poivre
- Mix de graines

- Mélangez les oeufs, la farine, le lait, la crème dans un bol  
- Salez et poivrez  
- Versez dans un plat à quiche  
- Coupez les légumes et disposez sur la quiche  
- Disposez vos oignons rajoutez une touche de curry et votre mix de graines  
- Enfournez 30 minutes à 200°  
- Dégustez avec une salade de crudités

## DINER

### *Frites de patate douce*

- 1 patate douce
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Salade de votre choix

- Coupez la patate douce en lamelle  
- Disposez sur du papier sulfurisé  
- Rajoutez un filet d'huile d'olive  
- Poivrez, salez  
- Enfournez durant 25 minutes et dégustez avec votre salade verte



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Smoothie pastèque banane*

- 1 morceau de pastèque
- 1 banane
- Des glaçons
- Menthe

Tout mixer dans un blender

## DÉJEUNER

### *Rouleaux de printemps*

- Feuille de riz
- Tranches de blanc de poulet
- Menthe
- Carotte
- Sauce soja
- Vermicelles

- Faites bouillir les vermicelles
- Trempez les feuilles de riz dans de l'eau tiède pour la rendre souple (ne pas laisser trop longtemps)
- Placez les vermicelles ainsi que la menthe, les carottes coupées en lamelles et les lamelles de blanc de poulet sur le bord gauche de la feuille
- Enroulez le tout vers la droite
- Accompagnez le tout avec des frites de patates douces et une salade verte

## DINER

### *Velouté de butternut*

- 1 Butternut
  - Oignon
  - Crème fraîche 5%mg
  - Ail
  - Sel
  - Poivre
- 
- Coupez grossièrement l'oignon, l'ail et le butternut
  - Laissez cuire sans que l'oignon roussisse
  - Rajoutez de l'eau en recouvrant le tout
  - Laissez mijoter en écrasant petit à petit le butternut
  - Rajoutez une grosse cuillère de crème fraîche
  - Épicez le tout et dégustez !



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Porridge chocolat noisettes*

- 1 tasse de flocons d'avoine
  - 1 tasse de lait de soja
  - 1 petite poignée de noisettes
  - 3 carrés de chocolat noir
- Dans une casserole versez les flocons, le lait, et la moitié de la banane
- Faire cuire à feu doux 5 à 7 minutes
  - Mettre dans un bol et rajoutez-y du coco râpée
  - Accompagner d'un thé vert sans sucre

## DÉJEUNER

### *Bruschettas saumon concombre*

- Tranches de saumon fumé
  - Pain complet
  - Crème fraîche 5%mg
  - Ciboulette et aneth fraîche
  - Sel, baie rose
  - 1/2 concombre
- Mélangez la crème avec le citron et l'aneth
- Poivrez, salez
  - Disposez les lamelles de concombre sur les tranches de pain
  - Tartinez les tranches de concombres avec la crème fraîche
  - Rajoutez-y les tranches de saumon
  - Épicez le tout avec une touche de baie rose et de ciboulette.
- Bonne dégustation !

## DINER

### *Courgettes au four*

- Courgettes
  - Sauce tomate
  - Oignons, ail
  - Steak haché 5%
  - Sel, poivre
  - Thym
  - Sauce soja
  - Mozzarella
- Coupez en 2 la courgette dans le sens de la longueur
- Récupérez la chair et la faire revenir à feu doux
  - Faire revenir dans une autre casserole les oignons puis y ajouter le steak haché
  - Rajoutez une cuillère de sauce de soja et les épices
  - Rajoutez la sauce tomate puis la chair des courgettes que vous avez préalablement fait revenir
  - Une fois cuit placez les courgettes dans un plat allant au four
  - Remplissez l'intérieur des courgettes
  - Placez des petits morceaux de mozzarella et enfournez 30 minutes
  - Dégustez avec un velouté de patates (cf. semaine 3-4 jour 4) et une salade verte



SEMAINE 3 - 4

*J'active  
mon cardio*

---

DÉFI FIT

PROGRAMME  
**BIKINI  
FITGIRLS**

# PLANNING

JOUR 1



CARDIO  
ABDOS

JE L'AI FAIT !

JOUR 2



CARDIO  
FULL BODY

JE L'AI FAIT !

JOUR 3



RÉCUP' ACTIVE  
+ **BONUS !**

JE L'AI FAIT !

→ Clic pour cocher !

JOUR 4



RENFO  
HAUT DU CORPS  
ET ABDOS

JE L'AI FAIT !

JOUR 5



RENFO  
FESSIERS

JE L'AI FAIT !

**J'AI RÉUSSI !**

## RAPPELLE-TOI

*Dans la vie on ne fait pas ce que l'on veut mais on est responsable de ce que l'on est. Sois la meilleure version de toi-même !*

SEMAINE 3-4 • JOUR 1

# CARDIO ABDOS

 20 - 30 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**1** MOUNTAIN CLIMBER CROISÉ **x20**

REPOS 30 SEC

**2** CRUNCH COMPLET **x20**

REPOS 30 SEC

**3** CHIEN TÊTE EN BAS TOUCHE PIED OPPOSÉ **x20**

REPOS 30 SEC

**4** GAINAGE EN V TWIST **x20**

REPOS 30 SEC

**x5**



**CHALLENGE**

100 MOUNTAIN CLIMBER !



OU SCANNE LE QR CODE !



## RAPPELLE-TOI

*Tu ne trouveras jamais ce que tu ne cherches pas.  
Continue d'aller vers celle que tu souhaites être.*

SEMAINE 3-4 • JOUR 2

# CARDIO FULL BODY

 20 - 30 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**1** POMPES x40 / x30 / x20 / x10

REPOS 30 SEC

**2** UP DOWN x40 / x30 / x20 / x10

REPOS 30 SEC

**3** SQUAT x40 / x30 / x20 / x10

REPOS 30 SEC

**4** MOUNTAIN CLIMBER x40 / x30 / x20 / x10

REPOS 30 SEC



## CHALLENGE

100 JUMPING JACK CISEAUX



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 3-4 • JOUR 3

# RÉCUP' ACTIVE

 20 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**TO DO** 20 MIN DE FOOTING OU MARCHE



**BONUS**

**GAINAGE**

*Fais le serment  
de ne jamais laisser  
personne te faire  
douter de ta  
propre valeur*



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 3-4 • JOUR 4

# RENFO

## HAUT DU CORPS ET ABDOS

 20 - 30 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**1** ÉLÉVATION LATÉRALE EN GAINAGE EN V **x10**

REPOS 30 SEC

**2** ÉLÉVATION LATÉRALE ISO (BLOQUEZ EN HAUT) **x10**

REPOS 30 SEC

**3** PUSH PRESS **x10**

REPOS 30 SEC

**4** PLANCHE BRAS TENDUS **x10**

REPOS 30 SEC

**5** SIT UP BOXING **x10**

REPOS 30 SEC

**6** GAINAGE ACTIF **x10**

REPOS 30 SEC

**x4**



### CHALLENGE

BOXING EN GAINAGE EN V **x50**



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 3-4 • JOUR 5

# RENFO FESSIERS

 20 - 30 MINUTES • 2 BOUTEILLES D'EAU 1,5L

**1** SOULÉVÉ DE TERRE UNILATÉRAL + 1 BASIQUE **x15**

REPOS 30 SEC

**2** ÉLÉVATION LATÉRALE **x15** + PULSE **x15**

REPOS 30 SEC

**3** FENTE AVANT **x15**

REPOS 30 SEC

**4** RELEVÉ DE FESSIERS **x15** + PULSE **x15**

REPOS 30 SEC

**x5**

## CHALLENGE FINAL

RELEVÉS DE FESSIERS **x50**



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 3 - 4

*Je m'amuse  
dans mes saveurs*

---

DÉFI NUTRITION



PROGRAMME  
**BIKINI**  
FITGIRLS

# MA LISTE DE REPAS

## PETIT DÉJ

## DÉJEUNER

## DINER

### JOUR 1

SALADE DE FRUITS  
VITAMINÉE

TOAST AVOCAT ET OEUF  
POCHÉ ACCOMPAGNÉ  
DE SA SALADE VERTE

SPAGHETTIS  
CARBONARA

### JOUR 2

GRANOLA  
MAISON

CONCOMBRES FARCIS  
ET SES GALETTES  
DE PATATES DOUCES

AUBERGINE  
DE TITINE

### JOUR 3

FROMAGE BLANC ET  
GRANOLA MAISON

SALADE DE PÂTES  
AU CURRY

FAJITAS LÉGUMES  
SAUTÉS

### JOUR 4

SMOOTHIE D'AVOINE,  
POMME, CANNELLE

POULET AU CURRY

VELOUTÉ  
DE L'AMOUR

### JOUR 5

TOAST SALÉ

SALADE CAPRESE

TARTARE DE THON  
ET MANGUE

# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Salade de fruits vitaminée*

- Fruits de saison découpés en petits morceaux
- 1 feuille de menthe
- Graines mix

Accompagner d'un thé vert sans sucre

## DÉJEUNER

### *Toast avocat et oeuf poché*

- Pain complet
- Oeufs frais
- Jus de citron
- Sel
- Poivre
- Graines de courges
- Salade verte

- Coupez le pain en tranches épaisses et l'avocat en lamelles
- Faites bouillir de l'eau
- Une fois l'eau en ébullition rajoutez une cuillère de vinaigre blanc
- Mettez un oeuf sans casser le jaune dans un petit bol puis versez le très délicatement dans la casserole
- Soudez l'oeuf avec une spatule et laissez cuire 4 min, le blanc doit être dur et le jaune souple
- Plongez l'oeuf dans de l'eau glacée
- Disposez les lamelles d'avocat sur une tranche de pain. Rajoutez un filet de jus de citron, les graines de courges
- Accompagner d'une salade de crudités !

## DINER

### *Spaghettis Carbonara*

- Spaghettis complètes
- Tranches de blanc de poulet
- 2 oeufs
- Oignons
- Persil
- Parmesan
- Sel, poivre

- Bouillir les pâtes
- Faites revenir les tranches de blanc de poulet avec les oignons et mélangez avec les pâtes
- Rajoutez un oeuf et le blanc de l'autre oeuf avec les pâtes
- Disposer dans une assiette et faire un trou au milieu des pâtes pour y mettre le jaune qui reste
- Parsemez d'une pincée de parmesan (*oui juste une pincée pas plus*) et de persil
- Accompagner d'une salade (*attention pas plus de pâte que de salade !*). Salez, poivrez et dégustez !



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Granola maison*

- 300gr de flocons d'avoine
- 150gr d'amandes
- 75gr graines de courges
- 50gr baies de goji
- 50gr pépites de chocolat
- 50gr de miel
- 25gr d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 blanc d'oeuf

- Mettez 1 CàS d'huile d'olive et 2 CàS de miel dans un bol

- Rajoutez une pincée de sel

- Concassez grossièrement les amandes, les mettre dans un bol ainsi que les flocons d'avoine et les graines de courges

- Battez le blanc d'oeuf légèrement

- Ajoutez le mélange miel et huile et mélangez le tout

- Étalez le tout dans un grand plat au four pendant 35 min 3, 4 fois. Laissez encore 15 minutes après avoir éteint le four puis laissez refroidir

- Ajoutez les raisins, les pépites de chocolat noir, baies de goji

- Dégustez avec du fromage blanc 0% et un thé vert

## DÉJEUNER

### *Concombre farcis et ses galettes de patate douce*

- Gros concombre
- Saumon
- Fêta
- Tomate cerise
- Patate douce
- Sel
- Poivre
- Herbes de Provence

- Préchauffez le four à 200°

- Épluchez le concombre et faites des entailles profondes afin d'y insérer le saumon, la fêta et les tomates cerises

- Coupez la patate douce en tranche

- Placez les tranches sur du papiers sulfurisé et rajoutez un filet huile d'olive

- Salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence

- Enfourez 25 min

- Une fois les toasts terminés dégustez avec les concombres

## DINER

### *Aubergine de Titine*

- Aubergine
- Courgette
- Tomate
- Tranche de blanc de poulet
- Mozzarella
- Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180°

- Coupez l'aubergine en deux et enlevez la chair à l'intérieur

- Coupez la tomate, la courgette et la mozzarella en rondelle

- Coupez les tranches de blanc de poulet en lamelles

- Disposez les tranches dans l'aubergine (une tranche de tomate, une de courgette, une de blanc de poulet et une de mozzarella) jusqu'à remplir l'aubergine

- Enfourez 30 minutes

- Dégustez avec des légumes verts comme haricots verts ou brocolis



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Fromage blanc et granola maison*

- Granola maison
- Fromage blanc 0%mg
- Fruits de saison

- Mixez le fruit de saison avec une cuillère à café de miel et un peu d'eau afin d'avoir une texture onctueuse

- Mettre dans le fond d'un bol le granola
- Rajoutez le coulis de fruit
- Rajoutez le fromage blanc et dégustez !

## DÉJEUNER

### *Salade de pâtes au curry*

- Pâtes complètes
- Tomates cerise
- Concombre
- Oignon
- Persil
- Oeuf
- Blanc de dinde
- Fromage blanc 0%mg
- Curry
- Aneth

- Cuire les pâtes complètes et les oeufs

- Coupez les tomates, le blanc de dinde, l'oignon et le concombre en petits morceaux
- Coupez les oeufs en tranches
- Dans un bol, mettre deux CàS de fromage blanc, du curry et de l'aneth. Remuez le tout et mettre au frais
- Mélangez le tout et n'oubliez pas la crème au curry !
- Salez, poivrez et mangez !

## DINER

### *Fajitas de légumes sautés*

- 1 pavé de saumon
- 1 oignon
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Ail
- Tomate

- Faire sauter le tout à la poêle avec un filet d'huile d'olive

-Rajoutez-y des graines de sésame.

- Enroulez le tout dans votre fajita préalablement réchauffée



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Smoothie d'avoine pomme cannelle*

- Flocons d'avoine
- Noix de cajou
- Pomme
- Cannelle
- Lait de soja

Mixez le tout et dégustez avec un thé vert sans sucre!

## DÉJEUNER

### *Poulet au curry*

- Riz
- 20cl de crème soja
- 400gr blancs de poulet
- Curry
- Persil
- Oignons
- Ail
- 1 CàS sauce soja

- Coupez le blanc de poulet en petits morceaux
- Faites revenir l'ail et l'oignon dans un poêle avec un petit d'huile d'olive
- Rajoutez le blanc de poulet et une cuillère à soupe de sauce de soja
- Faites cuire le poulet
- Une fois le poulet cuit, ajoutez la crème de soja, le curry, le sel et le poivre
- Laissez mijoter 10 minutes et c'est prêt ! N'oubliez pas de parsemer votre plat avec une fine touche de persil

## DINER

### *Velouté de l'amour*

- Patate douce
- Lait d'amandes
- Miel
- Sel, poivre
  
- Faites bouillir les patates douces
- Une fois cuit, mixez le tout avec du lait d'amandes afin d'avoir une texture onctueuse
- Rajoutez-y un filet de miel
- Salez, poivrez
- Dégustez avec du blanc de poulet et des haricots verts



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Toast Salé*

- Pain complet
  - Oeufs
  - Lait de soja
  - Blanc de poulet en tranches
  - Tomates cerise
- Faites cuire les oeufs en les brouillant avec un peu de lait de soja
- Coupez le pain en tranches
  - Disposez les oeufs, le blanc de poulet coupé en petits dés et les tomates cerises
  - Accompagner d'un thé vert

## DÉJEUNER

### *Salade caprese*

- Tomate jaune
  - Tomate rouge
  - Mozzarella
  - Huile d'olive
  - Olives
  - Persil
  - Patate douce
- Coupez les tomates et la mozzarella en lamelles
- Disposez le tout dans une assiette : les tomates et les tranches de mozzarella par dessus
- Mettre un filet d'huile d'olive et quelques olives
- Faire bouillir des patates douce et les couper en petits morceaux pour accompagner la salade

## DINER

### *Tartare de thon et mangue*

- Pavé de thon frais
  - Citron
  - Gingembre
  - Oignons verts
  - Mangue jaune
- Découpez le thon et la mangue en petits cubes
- Mélangez le tout avec le citron, un morceau de gingembre moulu
- Mettre au frigo 1heure
- Dégustez avec une salade verte et des frites de patate douce (cf. semaine 1-2 jour 3)



SEMAINE 5 - 6

*J'attaque  
les choses  
sérieuses !*

---

DÉFI FIT

PROGRAMME  
**BIKINI**  
FITGIRLS

# PLANNING

JOUR 1



RENFO  
CUISSSES

JE L'AI FAIT !

JOUR 2



RENFO  
ABDOS

JE L'AI FAIT !

JOUR 3



RÉCUP' ACTIVE  
+ **BONUS !**

JE L'AI FAIT !

→ Clic pour cocher !

JOUR 4



CARDIO  
CUISSSES

JE L'AI FAIT !

JOUR 5



GAINAGE  
TABATA

JE L'AI FAIT !

**J'AI RÉUSSI !**

## RAPPELLE-TOI

*Tu n'es ni prétentieuse, ni imbue de toi-même, ni hautaine parce que tu t'aimes. Tu t'aimes et tu as raison!*

SEMAINE 5-6 • JOUR 1

# RENFO CUISSSES

 20 - 30 MINUTES • 2 BOUTEILLES D'EAU 1,5L

### 1 FENTE CROISÉ x20

REPOS 30 SEC

### 2 SQUAT ET ÉLÉVATION LATÉRALE x20

REPOS 30 SEC

### 3 SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES x20

REPOS 30 SEC

### 4 SQUAT AVANT x20

REPOS 30 SEC

x4



## CHALLENGE

50 THRUSTERS



OU SCANNE LE QR CODE !

RAPPELLE-TOI  
*Aime-toi et accepte-toi telle que tu es.*

SEMAINE 5-6 • JOUR 2

# RENFO ABDOS

 20 - 30 MINUTES • 2 BOUTEILLES D'EAU 1,5L

**1** 10 CRUNCH OBLIQUE + SIT UP POIDS VERS LE HAUT **x4**

REPOS 30 SEC

**2** 10 PÉDALO **x4**

REPOS 30 SEC

**3** 10 GAINAGE EN V PUSH POIDS **x4**

REPOS 30 SEC

**4** 10 CORDES **x4**

REPOS 30 SEC



**CHALLENGE**

TOUT ENCHAÎNER 2 FOIS !



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 5-6 • JOUR 3

# RÉCUP' ACTIVE

 20 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**TO DO** 20 MIN DE FOOTING OU MARCHE



**BONUS**

SOPHROLOGIE

*Donne l'exemple !  
traite toi comme  
tu souhaites que les  
autres le fasse*



OU SCANNE LE QR CODE !



SEMAINE 5-6 • JOUR 4

# CARDIO CUISSSES

 20 - 30 MINUTES • 1 BOUTEILLE D'EAU 1,5L

**1** SQUAT LATÉRAL + UN GENOU **x14**

REPOS 30 SEC

**2** SQUAT JUMP LATÉRAL **x14**

REPOS 30 SEC

**3** SDT UNILATÉRAL + 1 FENTE AVANT **x14**

REPOS 30 SEC

**4** SQUAT BASIQUE **x14**

REPOS 30 SEC

**x4**



## CHALLENGE

TABATA ROCKY ! FENTE AVANT + SQUAT PULSE



OU SCANNE LE QR CODE !

## RAPPELLE-TOI

*Il y a plus de courage que de talents dans la plupart des réussites et tu sais quoi? Tu es Courageuse!*

**SEMAINE 5-6 • JOUR 5**

# GAINAGE

 20 - 30 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

## ENCHAINEMENT TABATA = 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE REPOS

- GAINAGE BASIQUE
- GAINAGE OBLIQUE DROIT
- GAINAGE OBLIQUE GAUCHE
- GAINAGE EN V
- GAINAGE HYPOPRESSIF
- GAINAGE ROTATION BASSIN
- GAINAGE EN V ROTATION DU BUSTE
- PÉDALO

**x4**



### CHALLENGE FINAL

MOUNTAIN CLIMBER CROISÉ PÉDALO DOUBLE PULSE



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 5 - 6

# Je revisite les classiques

DÉFI NUTRITION

PROGRAMME  
**BIKINI**  
FITGIRLS



# MA LISTE DE REPAS

## PETIT DÉJ

## DÉJEUNER

## DINER

### JOUR 1

SMOOTHIE BOWL  
CÉREALES

SANDWICH  
HEALTHY

LÉGUMES  
AU FOUR

### JOUR 2

FROMAGE BLANC  
AUX FRUITS DE SAISON

PAD THĂÏ

SALADE  
DE SAISON

### JOUR 3

PATATE DOUCE AU MIEL  
ET FRUITS ROUGES

SALADE DE QUINOA

PAPILLOTE  
DE COLIN

### JOUR 4

TARTINES  
DE FRAISES

POKE BOWL

PIZZA  
WRAP

### JOUR 5

GREEN SMOOTHIE

GALETTES DE BLANC  
DE POULET

MILLE-FEUILLES  
CONCOMBRE SAUMON

# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Smoothie bowl céréales*

- Fruits rouges
- Lait d'amandes
- Flocons d'avoine
- Papaye
- Miel
- Coco râpée

- Mixez les fruits rouges, le lait d'amande et les flocons d'avoine

- Coupez la papaye en fine tranches

- Versez le smoothie dans un bol

- Disposez la papaye sur le smoothie

- Un filet de miel et coco râpée seront la touche finale de ce petit déjeuner onctueux

## DÉJEUNER

### *Sandwich healthy*

- Pain complet
- Blanc de dinde
- Poivrons rouges
- Tomate
- Concombre
- Feta
- Citron
- Aneth
- Baies roses

- Mélangez la feta avec le citron, les baies roses et l'aneth

- Coupez les tomates, concombres et poivrons en lamelles

- Composez votre sandwich et dégustez !

## DINER

### *Légumes au four*

- Tomates cerise
- Courgettes
- Aubergine
- Mini poivrons
- Patate douce
- Tomate
- Oignon
- Ail

- Coupez les légumes et épices en morceaux

- Enfourez 1 heure



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Fromage blanc aux fruits de saison*

- Fromage blanc 0%mg
- Fruits de saison
- Miel
- Granola saison (cf. semaine 3-4 jour 2)

- Mettre dans un bol le fromage blanc et rajoutez-y les fruits avant de tout parsemer de graines granola !

Petit thé vert et que la journée commence !

## DÉJEUNER

### *Pad Thai*

- Germes de soja
- Crevettes
- Pâte de riz
- Carottes
- Cacahuète
- Menthe

- Faire cuire les pâtes de riz
- Dans une poêle, faire revenir les crevettes, y ajouter les carottes et les germes de soja
- Mettez une cuillère de sauce soja
- Mélangez le tout avec les pâtes
- Rajoutez-y les cacahuètes et des feuilles de menthe
- Dégustez !

## DINER

### *Salade de saison*

- Mix de salades vertes
- Melon
- Tomates cerise jaune et rouge
- Oignons
- Mix de graines (noisettes, amandes, baie de goji)
- Oeuf
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Faites bouillir les oeufs
- Coupez les tomates, le melon, les oignons
- Disposez le tout dans un bol
- Un filet d'huile, salez, poivrez et hop c'est joué



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Patate douce au miel et fruits rouges*

- Patate douce
  - Miel
  - Fruits rouges
- Faire bouillir les patate douce  
- Rajoutez-y les fruits rouges  
- Petit filet de miel  
- Petit thé vert et belle journée à vous!

## DÉJEUNER

### *Salade de quinoa*

- Quinoa
  - Tomate
  - Concombre
  - Raisin sec
  - Oignon
  - Menthe
  - Huile d'olive
  - Jus de citron
  - Sel
  - Poivre
- Faire cuire le quinoa  
- Coupez la tomate, l'oignon et le concombre en petit dés  
- Hachez la menthe  
- Dans un bol, mettre le quinoa, les légumes, les oignons, un filet d'huile d'olive et le jus de citron  
- Tout mélanger et dégustez !

## DINER

### *Papillote de Colin*

- 1 filet de colin
  - Jus de citron
  - Huile d'olive
  - Riz
  - Brocolis
- Laissez mariner le colin avec une sauce citron, huile d'olive, poivre et sel pendant 1 heure  
- Enroulez le tout d'un papier aluminium et enfournez pendant 25 min  
- Faites cuire le riz et les haricots verts
- Bonne dégustation !



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Tartine de fraises*

- Pain aux céréales
- Fraises
- Miel
- Graines de chia

- Coupez le pain en tranches
- Disposez les fraises finement coupées en lamelles sur le pain
- Un filet de miel
- Parsemez de graines de chia et hop le tour est joué !

## DÉJEUNER

### *Poke Bowl*

- Radis
- Chou rouge
- Saumon cru
- Sauce soja
- Haricot mange tout
- Raisin sec
- Amandes
- Huile d'olive
- Graines de sésame

- Coupez les radis et le chou rouge en petites lamelles
- Faites bouillir les haricots mange tout
- Coupez le saumon en petits cubes, le faire mijoter dans un bol avec deux CàC de sauce soja avec les graines de sésame et l'oignon finement coupé
- Disposez le tout dans un bol
- Parsemez de raisins secs
- Un filet d'huile d'olive et c'est prêt !

## DINER

### *Pizza wrap*

- Wrap
- Fromage blanc 0%
- Carotte
- Blanc de dinde
- Courgette
- Oeuf
- Mozzarella

- Étalez votre wrap sur un plat allant au four
- Coupez la courgette en tagliatelle
- Coupez le blanc de poulet, les carottes et des petits morceaux de mozzarella (pas beaucoup) en lamelles
- Mettre le fromage blanc
- Rajoutez les autres ingrédients et y cassant l'oeuf à la fin
- Enfournerez 15-20 min
- Dégustez avec une salade de votre choix





# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Green Smoothie*

- Épinards
- Banane
- Lait de coco
- Amande

- Mixez le tout et que la journée commence !

## DÉJEUNER

### *Galettes de blanc de poulet*

- 2 blancs de poulet cru
- 2 CàS de farine
- Paprika
- Sel, poivre
- Graines de chia

- Mixez le tout
- Faites des petites boules avec la pâte
- Cuire dans une poêle en aplatissant la boule afin d'en faire un galette
- Déguster avec un velouté de l'amour (cf. semaine 3-4 jour 4) et des légumes verts

## DINER

### *Mille-feuilles concombre saumon*

- Saumon fumé
- Concombre
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Fromage blanc 0%mg
- Aneth
- Sel, poivre

- Épluchez le concombre et coupez-le en lamelles toutes fines
- Découpez des tranches de saumon en rectangle et des tranches en petits carrés
- Dans un bol mettre du fromage 0% mg, du jus de citron, de l'aneth et mettre au frais
- Disposez sur votre plat comme un mille-feuilles, en alternant une tranche de saumon et une tranche de concombre
- Finissez avec les petits cubes de saumon
- Salez, poivrez, quelques filets d'huile d'olive
- N'oubliez pas votre sauce fraîche au frigo !



SEMAINE 7 - 8

*Je donne  
tout !*

---

DÉFI FIT

PROGRAMME  
**BIKINI  
FITGIRLS**

# PLANNING

JOUR 1



CARDIO  
CHALLENGE

JE L'AI FAIT !

JOUR 2



RENFO  
FESSIERS

JE L'AI FAIT !

JOUR 3



RÉCUP' ACTIVE  
+ **BONUS !**

JE L'AI FAIT !

→ Clic pour cocher !

JOUR 4



RENFO  
CUISSSES

JE L'AI FAIT !

JOUR 5



CHALLENGE  
FINAL CARDIO

JE L'AI FAIT !

**J'AI RÉUSSI !**

## RAPPELLE-TOI

*Crois en tes rêves et ils se réaliseront peut-être.  
Crois en toi et ils se réaliseront sûrement.*

**SEMAINE 7-8 • JOUR 1**

# CARDIO CHALLENGE



20 - 30 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**1** CISEAUX + 1 JUMPING JACK AVANT + 1 JUMP

REPOS 30 SEC

**2** CISEAUX + 2 JUMPING JACK AVANT + 2 JUMP

REPOS 30 SEC

**3** CISEAUX + 3 JUMPING JACK AVANT + 3 JUMP

REPOS 30 SEC

**... JUSQU'À 15 REPS !**



**CHALLENGE BURPEES**

40 BURPEES CHRONOMÉTRÉS



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 7-8 • JOUR 2

# RENFO FESSIERS

 20 - 30 MINUTES • 2 BOUTEILLES D'EAU 1,5L

## 1 ÉLÉVATION LATÉRALE x50

REPOS 30 SEC

## 2 RELEVÉ DE FESSIERS UNILATÉRAL + BASIQUE x50

REPOS 30 SEC

## 3 TABLE x50

REPOS 30 SEC

## 4 ÉLÉVATION LATÉRALE GAINAGE x50

REPOS 30 SEC



### CHALLENGE

SDT JAMBES TENDUES x50 (AVEC CHARGE)



OU SCANNE LE QR CODE !

SEMAINE 7-8 • JOUR 3

# RÉCUP' ACTIVE

 20 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**TO DO** 20 MIN DE FOOTING OU MARCHE



**BONUS**

SALUTATIONS AU SOLEIL ET RESPIRATION

*N'abandonne  
pas maintenant !*



OU SCANNE LE QR CODE !

RAPPELLE-TOI

Sois celle que tu rêves d'être. Il est temps de rêver plus grand.

SEMAINE 7-8 • JOUR 4

# RENFO CUISSSES

 20 - 30 MINUTES • 2 BOUTEILLES D'EAU 1,5L

**1** THRUSTER AVEC CHARGE **x20**

REPOS 30 SEC

**2** SQUAT AVANT AVEC CHARGE **x20**

REPOS 30 SEC

**3** SQUAT KICK **x20**

REPOS 30 SEC

**4** FENTE CROISÉE **x20**

REPOS 30 SEC

**5** SOULEVÉ DE TERRE UNILATÉRAL **x20**

REPOS 30 SEC

**x5**

## CHALLENGE

SQUATS JUMP x30 AVEC BOUTEILLES + BONUS 20 SEC BLOQUEZ EN BAS



OU SCANNE LE QR CODE !

RAPPELLE-TOI  
*Tu es forte! Sois fière de toi! Tu as réussi!*

SEMAINE 3-4 • JOUR 5

# CHALLENGE FINAL!

 20 - 30 MINUTES • SANS ÉQUIPEMENT

**1** BURPEES **x50**

REPOS 30 SEC

**2** SQUAT **x50**

REPOS 30 SEC

**3** JUMPING JACK **x50**

REPOS 30 SEC

**4** SOULÉVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES **x50**

REPOS 30 SEC

**5** CRUNCH COMPLET **x50**

REPOS 30 SEC



**CHALLENGE FINAL**

JUMP SQUATS x50 !



OU SCANNE LE QR CODE !



SEMAINE 7 - 8

*Je suis la queen  
de la cuisine !*

---

DÉFI NUTRITION



PROGRAMME  
**BIKINI**  
FITGIRLS

# MA LISTE DE REPAS

## PETIT DÉJ

## DÉJEUNER

## DINER

### JOUR 1

GRAINES DE CHIA  
AU LAIT DE COCO  
(À PRÉPARER  
LA VEILLE)

CAKE  
COURGETTE

EBLY AU POISSON  
DE SAISON

### JOUR 2

PANCAKES

SALADE ROSE

POULET  
AUX LÉGUMES  
AU FOUR

### JOUR 3

SMOOTHIE PASTÈQUE  
BANANE

SALADE DE  
LENTILLES CORAIL

QUICHE EPINARDS  
ET FETA

### JOUR 4

GOURMANDISE  
DU MATIN • PUDDING  
AUX FRAISES

PANCAKE SALÉ

CHACHOUKA  
AUX OEUFS

### JOUR 5

SMOOTHIE PITAYA

GALETTE  
DE LÉGUMES

RIZ TOURNÉ DIÈTE

# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Graine de chia au lait de coco*

À PRÉPARER LA VEILLE

- Graines de chia
  - Lait de coco
  - Miel
  - Fruits de saison
- Remuez les graines de chia dans le lait de coco 2 min non-stop
- Laissez 3 heures au frigo
- Coupez les fruits de saison en petit morceaux
- Mettre dans un verre les graines de chia
- Superposez les fruits de saison
- Un filet de miel et hop ! Belle journée à toi !

## DÉJEUNER

### *Cake courgette*

- Courgette
  - 100gr de saumon
  - Poivron vert
  - Olive
  - Tomate
  - 10cl de lait de soja
  - 50gr de farine
  - 2 oeufs
  - Oignon
  - Sel, poivre
- Coupez les ingrédients en petits morceaux et les mettre dans un bol
- Rajoutez-y les oeufs, la farine et le lait
- Mélangez le tout
- Salez, poivrez
- Enfournez 45 minutes et dégustez !

## DINER

### *Ebly au poisson de saison*

- Ebly
  - Tomates
  - Poivron
  - Poisson de votre choix
  - Oignon
  - Huile d'olive
- Faites cuire l'Ebly
- Coupez l'oignon, le poivron et les tomates
- Faire revenir les oignons et le poivron dans une poêle
- Rajoutez le poisson
- Laissez cuire le poisson quelques minutes
- Rajoutez-y les tomates et laissez mijoter
- Disposez l'Ebly et le poisson par-dessus
- Salez, poivrez et dégustez !



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Pancakes*

- 2 oeufs
- 60gr flocons d'avoine
- 1 banane
- Mixez le tout
- Mettre dans une poêle et dégustez avec des myrtilles
- Accompagner d'un petit thé vert sans sucre

## DÉJEUNER

### *Salade rose*

- Pommes de terre
- Betterave rouge déjà cuite
- Maïs
- Oeuf
- Fromage blanc
- Vinaigre de framboise
- Sel, poivre
- Cuire les pommes de terre et les oeufs
- Coupez la betterave en petits dés
- Mélangez le fromage blanc et le vinaigre de framboise
- Découpez les pommes de terre et les oeufs en petits morceaux
- Mélangez le tout
- Salez, poivrez et dégustez !

## DINER

### *Poulet aux légumes au four*

- Blanc de poulet
- Courgettes
- Carottes
- Tomate
- Pomme de terre
- Brocolis
- Sel, poivre
- Oignon, ail
- Coupez vos légumes
- Mettre le blanc de poulet et les légumes dans un plat allant au four
- Un filet d'huile, salez, poivrez
- Laissez 40 minutes au four, remuez au fur et à mesure
- N'hésitez pas à y rajouter un peu d'eau si cela devient trop sec
- Une fois le plat cuit bonne dégustation !



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Smoothie pastèque banane*

- Pastèque
- Banane
- Menthe
- Miel

- Mixez le tout et déguster frais !

## DÉJEUNER

### *Salade de lentilles corail*

- Lentilles corail
- Noisettes
- Amandes
- Oignon
- Feta
- Carotte
- Poivrons

- Rincez et faire cuire les lentilles corail 7/8 minutes après ébullition et laissez refroidir

- Faites revenir les poivrons préalablement coupés en lamelles

- Coupez l'oignon et râpez les carottes

- Torréfiez les noisettes et amandes dans une poêle quelques minutes

- Disposez les lentilles, les oignons, les carottes, les noisettes et les poivrons dans une assiette

- Émiettez la feta

- Un filet d'huile d'olive et c'est joué !

## DINER

### *Quiche épinards et feta*

- 1 pâte feuilleté
- 150gr d'épinards frais
- Oignon
- 100gr de fromage de chèvre frais
- 3 oeufs
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche légère
- Sel, poivre
- Un peu d'huile d'olive

- Préchauffez le four à 210°

- Faites revenir dans une poêle avec une peu d'huile d'olive les oignons. Rajoutez-y les épinards

- Mélangez dans un saladier la crème fraîche légère, les oeufs le sel et le poivre

- Placez votre pâte feuilleté dans un moule

- Rajoutez les épinards

- Versez par dessus le mélange du saladier avec la crème fraîche, les oeufs et les épices

- Terminer en y rajoutant les morceaux de fromage de chèvre

- Laissez cuire 25 à 30 min



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Pudding aux fraises*

- Fromage blanc 0% MG
- Fraises
- Graines de Chia
- Lait d'amande ou de soja ou de noisette ou de coco selon votre choix
- Amandes

- 6 CàS de graines de Chia
- Mélangez les graines de chia dans 500 ml de lait végétal en remuant pendant 2 minutes, sinon vos graines vont se coller entre elles
- Réservez, au frigo par exemple, au moins 4 heures, au mieux une nuit

## DÉJEUNER

### *Pancake salé*

- 2 œufs
- 40cl de lait végétal (amande, soja, avoine...)
- 180gr de flocons d'avoine
- Blanc de dinde
- Lait végétal
- Sel, poivre
- Oignon vert

- Mixez l'œuf, le lait et les flocons d'avoine
- Faites cuire les pancakes
- Faites cuire un œuf en y rajoutant le lait végétal pour avoir une texture plus onctueuse de l'œuf brouillé
- Disposez dans votre assiette les pancakes, l'œuf brouillé et le blanc de dinde coupé en petit carré
- Parsemez le plat d'oignons verts préalablement découpés en petits morceaux
- Salez, poivrez et dégustez!

## DINER

### *Chachouka aux œufs*

- Tomates
- Poivrons
- Oeufs
- Huile de coco
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

- Coupez les tomates et les poivrons en petits morceaux
- Coupez les oignons et les faire revenir avec un filet d'huile de coco
- Ajoutez les tomates et les poivrons
- Salez, poivrez
- Mettre le tout dans un plat à four et enfournez 30 min
- Sortir le plat du four et faire un trou où vous pourrez y casser un œuf
- Enfourez à nouveau 10 min jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit cuit
- Manger avec des légumes verts



# RECETTES DU JOUR

## PETIT DÉJ

### *Smoothie pitaya*

- Pitaya
- Glaçon
- Lait d'amande
- Banane
- Amande enfilée
- Graine de chia
- Coco râpée

- Mixez la pitaya avec le lait, les glaçons et la banane  
- Ajouter les toppings pour agrémenter votre smoothie et laissez-vous emporter!

## DÉJEUNER

### *Galette de légumes*

- Lentilles corail
- Oeuf
- Carotte
- Flocons d'avoine
- Sel, poivre

- Faire cuire les lentilles corail 7/8min après ébullition  
- Une fois cuits, mixez les lentilles  
- Rajoutez-y les flocons d'avoine afin d'avoir une texture homogène  
- Rajoutez un oeuf et une carotte râpée  
- Mélangez le tout et les aplatir en forme de galettes  
- Faites cuir dans une poêle  
- Déguster avec une salade de votre choix

## DINER

### *Riz tourné diète*

- Steak 5%
- Poivrons
- Haricots vert
- Oignon
- Oignon verts
- Sel, poivre
- Thym
- Sauce de soja
- Huile d'olive

- Faites cuire le steak en y rajoutant un peu d'eau  
- Une fois cuit, coupez-le en petits morceaux  
- Faites revenir le steak avec l'oignon, les poivrons et une CàC de sauce soja  
- Rajoutez vos haricots verts  
- Laissez mijoter et faire cuire le riz  
- Mélangez le tout et rajoutez-y les oignons verts



# BILAN

« Ai-je réveillé la Fitgirl en toi ? »

As-tu atteint tes objectifs ?

OUI

NON

Es-tu fière de toi ?

OUI

NON

Quelles ont été  
tes difficultés ?

.....

.....

.....

Vas-tu continuer l'aventure  
avec moi ?

OUI

NON

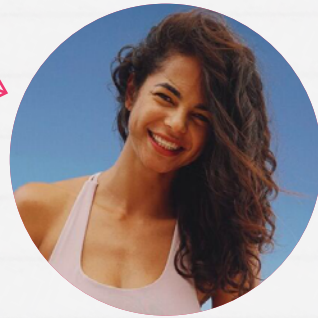
REPRENDS TES PHOTOS AVANT-APRÈS  
ET ENVOIE-MOI TES RESENTIS EN MP

Comment te sens-tu ?

.....

.....

.....



.....

À très vite pour la suite !  
- Julie ♥

Je l'ai  
fait !