

PROGRAMME BIKINI FITGIRLS 2

RENFORCE TA CONDITION PHYSIQUE
SURPASSE ET AMUSE TOI
DIVERSIFIE TON ALIMENTATION

Julie Legros



TRAINING 8 SEMAINES

AU PROGRAMME

MON COACH

- JULIE LEGROS 3
- MES OBJECTIFS 4
- LES 10 RÈGLES D'OR 5
- LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINES 6

C'EST PARTI !

- VUE D'ENSEMBLE SUR LES 8 SEMAINES À VENIR 9

SEMAINES 1-2

DÉFI FIT

Top départ ! 11

DÉFI FOOD

Prête à déguster ! 17

SEMAINES 3-4

DÉFI FIT

On garde le cap à mi-parcours ! 25

DÉFI FOOD

Prête à déguster ! 31

SEMAINES 5-6

DÉFI FIT

On est à mi-parcours ! 39

DÉFI FOOD

Prête à déguster 45

SEMAINES 7-8

DÉFI FIT

Dernière ligne droite, accroche-toi ! ... 53

DÉFI FOOD

Prête à déguster ! 59

BILAN

- ON FAIT LE POINT 67

TODAY
I AM
GRATEFUL

AU PROGRAMME

MON COACH

- JULIE LEGROS 3
- MES OBJECTIFS 4
- LES 10 RÈGLES D'OR 5
- LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINES 6

C'EST PARTI !

- VUE D'ENSEMBLE SUR LES 8 SEMAINES À VENIR 9

SEMAINES 1-2

DÉFI FIT

Top départ ! 11

DÉFI FOOD

Prête à déguster ! 17

SEMAINES 3-4

DÉFI FIT

On garde le cap à mi-parcours ! 25

DÉFI FOOD

Prête à déguster ! 31

SEMAINES 5-6

DÉFI FIT

On est à mi-parcours ! 39

DÉFI FOOD

Prête à déguster 45

SEMAINES 7-8

DÉFI FIT

Dernière ligne droite, accroche-toi ! ... 53

DÉFI FOOD

Prête à déguster ! 59

BILAN

- ON FAIT LE POINT 67

Julie Legros

MON COACH



JULIE COACHING c'est l'expertise et les conseils d'une spécialiste des métiers de la forme et de la force. Un entraînement physique de qualité, placé sous le signe de la passion et de la détermination.

Vos efforts récompensés, votre énergie et votre motivation retrouvées !

MES VALEURS ET QUALITÉS

« Il existe bien des méthodes pour atteindre un objectif, mais la meilleure est celle qui consiste à ne jamais abandonner ». Quelque soit le chemin parcouru, gardez en vue vos objectifs et accrochez-vous !

EXPERTE

« Le professionnalisme c'est ce que je dois en priorité à toutes les personnes qui font appel à moi. Je ne cesse d'approfondir mes compétences pour conseiller, accompagner et offrir un encadrement sécurisé à tous ceux qui font appel à moi. »

PASSIONNÉE

« La passion c'est mon moteur ! Elle renforce le mental et me donne l'envie et l'énergie de me dépasser pour moi et pour les autres ! »

DÉTERMINÉE

« Motiver les autres, les encourager c'est mon credo ! Parce qu'avec de la volonté on a déjà effectué la moitié du chemin pour atteindre son but. Le reste est une question de pratique, d'entraînement... Et ça c'est mon affaire ! »

NATURELLE

« J'essaie toujours de rester simplement moi-même, de donner le sourire en prime. Avec moi pas de prise de tête, pas de jugement, ce qui compte à mes yeux c'est le cheminement physique et mental vers la meilleure version de vous même. »

MES OBJECTIFS

Ici, vous écrirez vos objectifs. Ils peuvent être sur l'alimentation, sur l'exécution des séances, d'un mouvement, sur l'hygiène de vie... Ne vous limitez pas aux kilos mais parlons plus de ressenti mental et physique. Prenez du temps pour vous, aimez-vous.

Pourquoi je commence aujourd'hui ?

#MOTIVATION

Quels sont mes objectifs ?

PHYSIQUES :

QUOTIDIENS :

#GOALS

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

Celle que je suis

①

②

③

3 MOTS QUI DÉFINISSENT LA FEMME QUE JE SOUHAITE DEVENIR :

Celle que je souhaite être

①

②

③

#MINDSET



C'EST L'HEURE DE LA PHOTO SOUVENIR !

À faire en maillot de bain avec fond blanc, de dos, de face, et de profil. Gardez-la de côté et l'aventure commence !

LES 10 RÈGLES D'OR

Je vais
y arriver !



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

Buvez 1,5L à 2L d'eau par jour. Une bonne hydratation est essentielle à votre organisme.

3

Évitez les sodas et boissons sucrées. Ils sont les pires ennemis de notre ligne et de votre santé.

4

Tout grignotage est proscrit !
« C'est votre conscience qui vous parle », occupez votre 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

Cachez votre balance !
Seuls vos vêtements et vos ressentis parleront pour vous.

7

Permettez-vous de craquer une fois dans la semaine mais en petite quantité. N'oubliez pas vos objectifs.

8

N'oubliez pas pourquoi vous avez commencé ce programme BIKINI. La satisfaction personnelle et la fierté que vous ressentirez à la fin de chaque séance. Aucun regret envisageable !
« JE VAIS Y ARRIVER. »

9

La **régularité** sera votre meilleure alliée.

10

AIMEZ-VOUS ! Il n'existe pas un seul modèle de femme parfaite. **Vous êtes belle**, acceptez-vous comme vous êtes et devenez la meilleure version de vous-même.

LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINNE

COMPRENDRE SON CORPS

Tout commence par là ! Mes élèves me demandent souvent : « **Julie, comment je fais pour savoir quelle quantité manger par repas ?** ».

Cela peut paraître compliqué, mais quand on comprend comment fonctionne le corps humain, tout paraît plus simple.

Notre corps fonctionne comme une balance.
Le terme exact est : la balance énergétique.

Pour **garder la ligne** il faut manger autant que vous dépensez.

Pour **perdre du poids**, il faut dépenser plus que ce que l'on mange. Manger correctement avec les bons apports caloriques pour une perte de poids contrôlée,

afin d'arriver à votre poids de forme. Accompagnée d'un programme sportif afin d'obtenir les résultats escomptés.

Pour **prendre du poids**, du « bon » poids, il faut manger plus que ce que le corps dépense.

Il est important de trouver un équilibre afin de ne pas être dans les extrêmes. Sachez écouter, observer votre corps. Tous les corps sont différents, il est important de prendre conscience de l'évolution du votre.



LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINES

QUANTIFIER SES REPAS

Comment fonctionne son corps ? Quel aliment choisir ? Et quelle quantité mettre dans son assiette ?

Il faut reconnaître qu'évaluer la quantité de nourriture n'est pas chose facile. En fonction de l'âge, de l'activité physique...

Comment savoir déterminer si nous consommons trop ou pas assez ?

Car à côté des besoins qualitatifs de la nourriture, comme l'apport en vitamines, en nutriments essentiels, etc. -, se trouvent les besoins quantitatifs.

Savoir calculer les bonnes portions de repas est donc essentiel pour éviter les carences comme les excès et capitaliser sa santé. Seulement, la portion alimentaire quotidienne est propre à chacun. Pas si simple alors de définir quelles quantités devront être consommées par un sportif, un adolescent, un adulte ou encore un enfant.

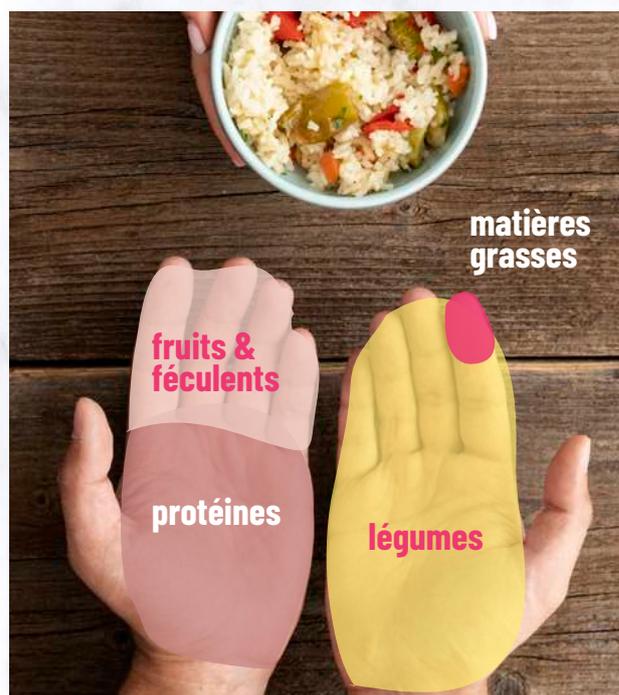
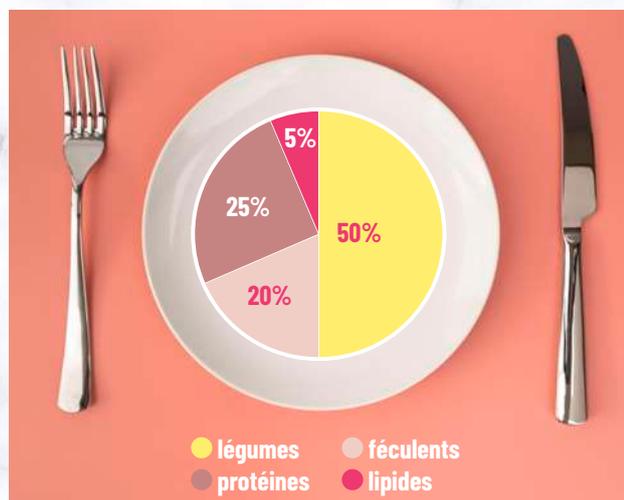
Pour cela, nous allons faire appel à un moyen mnémotechnique, permettant de quantifier ses repas. Cela va devenir un jeu d'enfant pour vous.

Vous allez utiliser votre main comme repère !

Celle-ci étant proportionnelle à la taille de chacun, vous pouvez définir, grâce à elle, les justes quantités dont vous avez besoin.

Retenez que :

- la main entière ouverte est la taille idéale pour la quantité de légumes ;
- la paume correspond à une portion de viande ou de poisson ;
- les 4 doigts collés (auriculaire, annulaire, majeur et index) sont parfaits pour définir la bonne quantité de fruits, de riz, de pâtes. La profondeur représente une phalange.
- le bout du doigt (jusqu'à la première articulation) représente la quantité de matières grasses autorisées par jour ;



CHOISIR SES ALIMENTS

Maintenant que vous avez compris comment votre corps fonctionne, il va falloir lui donner des outils pour le faire évoluer.

Cela passe par le choix des ingrédients ! Oui, car il est facile de diminuer, ou non, la quantité des repas... Mais si les ingrédients ne sont pas correctement choisis, il y a un risque de carences, d'apparition de cellulite, des culottes de cheval qui ne partent pas... Ce que nous recherchons c'est le juste milieu, car la perfection n'existe pas.

Je vais donc vous apprendre à sélectionner les bons ingrédients avant de vous apprendre à bien quantifier vos repas.

« LES ALIMENTS ESSENTIELS » À METTRE DANS VOTRE LISTE DE COURSES !

FÉCULENTS

- Patate douce / patate carotte
 - Pomme de terre
 - Riz / riz complet
 - Pâtes / pâtes complètes
 - Quinoa
 - Boulgour
 - Flocons d'avoine
-

LÉGUMES

- Salade verte
 - Haricots rouges
 - Courgettes
 - Brocolis
 - Concombre
 - Poivrons
 - Carotte
 - Tomate
 - Epinards
 - Chou fleur
-

PROTÉINES

- Blanc de poulet
 - Oeufs
 - Poisson
 - Lentilles
 - Tofu
 - Haricots
 - Saumon fumé
-

PRODUITS LAITIERS

- Lait de soja / d'avoine / de coco
 - Mozzarella
 - Fromage de chèvre
-

LIPIDES

- Huile d'olive
 - Huile de coco
 - Amandes
 - Avocat
 - Beurre de cacahuètes
-

LIQUIDES

- Eau
 - Café (sans sucre ou sucrée)
 - Thé (sans sucre ou miel)
 - Eau détox : citron, concombre, gingembre, menthe, ...
-

LES «ALIMENTS ENNEMIS », À FUIR AU QUOTIDIEN

Gâteaux
Apéritifs : chips, cacahuètes, ...
Limonades
Sirop
Sucreries
Burger
Sauces
Nutella
Bouchons
Samoussa, nems, ...
Carry
Alcool

8 SEMAINES ENSEMBLE

SEMAINES 1 - 2

TABATA BRÛLE GRAISSES	CARDIO ABDOS & POIGNETS D'AMOUR	BRAS TONIQUES + 	ADIEU LA CULOTTE DE CHEVAL	CARDIO FULL BODY + 
JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

SEMAINES 3 - 4

RENFO CUISSSES & ZÉRO CELLULITE + 	TABATA BRÛLE GRAISSES + 	STRETCHING BAS DU CORPS	BRAS TONIQUES + 	FULL BODY HIIT
JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

SEMAINES 5 - 6

TABATA CUISSSES SCULPTÉES + 	HIIT ÉPAULES TONIQUES + 	RENFO ABDOS & POIGNETS D'AMOUR + 	TABATA BRÛLE GRAISSES + 	CARDIO FULL BODY + 
JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

SEMAINES 7 - 8

TABATA BRÛLE GRAISSES	CARDIO CUISSSES SCULPTÉES	STRETCHING CUISSSES	CARDIO ABDOS & POIGNETS D'AMOUR	CARDIO FULL BODY + 
JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

DÉFI FIT

SEMAINES 1 - 2

Top départ !



PROGRAMME
**BIKINI
FITGIRLS**
2

Mes objectifs de ces deux semaines

« TON OBJECTIF #1 EST TON BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE »

SEMAINES 1 - 2



JOUR 1

Vidéo ici

CARDIO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR

JOUR 2

BRAS
TONIQUES
+

JOUR 3

ADIEU LA
CULOTTE DE
CHEVAL

JOUR 4

CARDIO
FULL BODY
+

JOUR 5

TABATA BRÛLE GRAISSE

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS
RÉCUPÉRATION ACTIVE EN OPTION

TABATA 1 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- 1 LEVÉ DE GENOUX + 1 ÉLÉVATION LATÉRALE
- DOUBLE TOUCH GENOUX OPPOSÉ
- MOUNTAIN CLIMBER EXTÉRIEUR
- SQUATS JUMP

x2

TABATA 2 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- 1 JUMPING JACK + 1 UP DOWN
- SLIDE + TOUCHE PIED OPPOSÉ
- SQUATS PULSE KICK
- DOUBLE TOUCH LATÉRAL (TIPI)

x2

TABATA FINISH 4MIN

- UP DOWN
- SPRINT

JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 1 - 2

TABATA
BRÛLE
GRAISSE

JOUR 1



JOUR 2

📺 Vidéo ici

BRAS
TONIQUES
+

JOUR 3

ADIEU LA
CULOTTE DE
CHEVAL

JOUR 4

CARDIO
FULL BODY
+

JOUR 5

CARDIO ABDOS & POIGNETS D'AMOUR

🕒 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + CUBE, OU COUSSIN CARRÉ

BLOC 1 30 SEC/EXO - 4MIN

- GAINAGE EN V ROTATION PIEDS DECOLLÉS DU SOL
- 2 MOUNTAIN CLIMBERS + UN TOUCHE PIED OPPOSÉ
- CRUNCH JAMBES TENDUES VERS LE HAUT
 - 💡 Dépôt du cube à l'arrière de la tête à chaque contraction
- PORTE FEUILLE OBLIQUE
 - 💡 Passage du cube lors du changement de jambe

x2

BLOC 2 30 SEC/EXO - 4MIN

- GAINAGE OBLIQUE + ÉLÉVATION LATÉRALE
- SIT UP + JUMP TWIST
- PÉDALO
 - 💡 Pieds décollés du sol double touch
- PLANCHE PIVOT BUSTE

x2

BLOC 3 BLOC 1 + BLOC 2 - 8 MIN

FINISHER 30/30 NON-STOP !

- BURPEES + 1 TWIST
- GENOUX + 1 JUMPING JACK

x4

☐ JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 1 - 2

TABATA
BRÛLE
GRAISSE

JOUR 1

CARDIO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR

JOUR 2



JOUR 3

Vidéo ici

ADIEU LA
CULOTTE DE
CHEVAL

JOUR 4

CARDIO
FULL BODY
+

JOUR 5

BRAS TONIQUES

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

BLOC 1 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- PLANCHE
- CHIEN TÊTE EN BAS AVEC FLEXION DES GENOUX + MOUNTAIN CLIMBER LATÉRAL
- POMPES SERRÉES
 - Option : s'allonger au sol
- GAINAGE ACTIF x10

x2

BLOC 2 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- DÉVELOPPÉ ARNOLD
- ÉLÉVATION FRONTALE + ÉLÉVATION LATÉRALE BUSTE PENCHÉ
- ÉLÉVATION LATÉRALE
- MOUNTAIN CLIMBER + TOUCHE ÉPAULES

x2

BLOC 3 BLOC 1 + BLOC 2 X2 +

FINISHER

- 1 MIN DE POMPES !

JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 1 - 2

TABATA
BRÛLE
GRAISSE

JOUR 1

CARDIO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR

JOUR 2

BRAS
TONIQUES
+ 

JOUR 3



JOUR 4

 Vidéo ici

CARDIO
FULL BODY
+ 

JOUR 5

ADIEU LA CULOTTE DE CHEVAL !

 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS

BLOC 1 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- 1 SQUAT + 1 ÉLÉVATION LATÉRALE
- FENTE CROISÉE
- 1 SQUAT KICK + 1 CISEAU
- FENTE JUMP

BLOC 2 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- DÉVELOPPÉ ARNOLD
- ÉLÉVATION FRONTALE + ÉLÉVATION LATÉRALE BUSTE PENCHÉ
- ÉLÉVATION LATÉRALE
- MOUNTAIN CLIMBER + TOUCHE ÉPAULES

TOUT ENCHAINER BLOC 1 + BLOC 2 X2

FINISHER

- 1 MINUTE DE FENTE JUMP
-  Compter le nombre de répétitions !

 JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 1 - 2

TABATA
BRÛLE
GRAISSE

JOUR 1

CARDIO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR

JOUR 2

BRAS
TONIQUES
+ 

JOUR 3

ADIEU LA
CULOTTE DE
CHEVAL

JOUR 4



JOUR 5

 *Video ici*

CARDIO FULL BODY

 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

BLOC 1 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- TWIST + ISO ELEVATION LATÉRALE
- TRUSTER
- JUMPING JACK + ELEVATION LATERAL
- PLANCHE OUVERTURE FERMETURE
- GAINAGE ACTIF
- SIT UP + CHANDELLE
- RELEVÉ DE FESSIERS
- UP DOWN

x5

TABATA 1 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- SIT UP
- MONTAIN CLIMBER

TABATA 2 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- BURPEES
- SPRINT

 JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



DÉFI FOOD

SEMAINES 1 - 2

Titre de
la semaine

PROGRAMME
**BIKINI
FITGIRLS**
2

Mes objectifs food de ces deux semaines

« TON OBJECTIF #1 EST TON BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE »

AU MENU

JOUR 1

DETOX PASTÈQUE/
CONCOMBRE

PETIT DÉJ

POKE BOWL

DÉJEUNER

HOUMOUS DE BETTERAVE

DINER

JOUR 2

BEURRE DE CACAHUËTES

PETIT DÉJ

WRAP DE POULET

DÉJEUNER

MI-CUIT DE THON

DINER

JOUR 3

TOAST DE FRUITS ROUGES
ET BEURRE DE CACAHUËTES

PETIT DÉJ

QUICHE SANS PÂTE

DÉJEUNER

FRITES DE PATATE DOUCE

DINER

JOUR 4

PATATE DOUCE AU MIEL ET
FRUITS ROUGES

PETIT DÉJ

ROULEAUX DE PRINTEMPS

DÉJEUNER

TORTILLA ESPAGNOLE
POMME DE TERRE, ÉPINARD
ET OIGNONS

DINER

JOUR 5

PANCAKES DE PATATE
DOUCE

PETIT DÉJ

PANCAKES DE PATATE
DOUCE SALÉES

DÉJEUNER

COURGETTE AU FOUR

DINER

SEMAINES 1 - 2

LISTE DE COURSES

PETIT-DÉJEUNER

- Pastèque
- Graine de Chia
- Flocons d'avoine
- Graines mix
- Lait végétal
- Miel
- Menthe
- Gingembre
- Fruits rouges
- Cacahuètes grillées non salées

DÉJEUNER / DINER

- Patate douce
- Carotte
- Oignons
- Salade
- Avocat
- Radis
- Choux rouge
- Tomates cerises
- Betterave
- Poivron vert, rouge, jaune
- Citron
- Courgette
- Chou chou (christophine)
- Aneth
- Concombre
- Salade verte

- Pois chiche
- Thon en boîte
- Tortillas au maïs
- Sauce soja
- Wasabi
- Vermicelle
- Feuille de riz
- Huile d'olive
- Huile de coco

- Crème de soja ou crème fraîche 5%mg
- Tranches de saumon fumé
- 1 steak de thon
- Blanc de poulet
- Tranches de blanc de poulet cuit

- Pain aux céréales
- Farine
- Oeufs

Prends
une capture
d'écran !



SEMAINE 1 - 2 JOUR 1

PETIT-DÉJEUNER DETOX PASTÈQUE/ CONCOMBRE

INGRÉDIENTS

1 morceau de pastèque
1 concombre
Des glaçons
Menthe
Gingembre
Miel

PRÉPARATION

- Tout mixer dans un blender, c'est prêt !

DÉJEUNER POKE BOWL

INGRÉDIENTS

Quinoa
Carotte râpée, oignons
Salade mixe
Avocat
Choux rouge, tomates cerises
Houmous de betterave* *voir recette du soir*

PRÉPARATION

- Faites cuire le quinoa 10 minutes
- Disposez dans un bol le quinoa, la carotte râpée, l'oignon coupé en lamelle, l'avocat coupé en lamelle, le chou rouge râpé et les tomates cerises.
- Rajoutez une grosse cuillère de houmous au centre de votre plat

DINER HOUMOUS DE BETTERAVE

INGRÉDIENTS

Betterave
Pois chiche
Ail
Sel, poivre, huile d'olive
Pain aux céréales
Crème de soja
Tomates cerises
Salade
Radis

PRÉPARATION

- Mixez les pois chiches, les betteraves, l'ail.
- Rajoutez une C à S de crème de soja et un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez.
- Préparez vos tartines de houmous agrémenter avec des tomates cerises, de la salade et des radis coupés en fines lamelles.



SEMAINE 1 - 2 JOUR 2

PETIT-DÉJEUNER BEURRE DE CACAHUÈTES

INGRÉDIENTS

Cacahuètes grillés non salées
Sel

PRÉPARATION

Torréfier les cacahuètes en les plaçant sur une plaque de pâtisserie recouverte de papier cuisson et les placer dans un four préchauffé à 150°C pendant 10/15 min. Laisser refroidir quelques minutes.

- Mettre les cacahuètes dans le mixeur et faire une pause toutes les 1 minute afin d'éviter la surchauffe de l'appareil. Les cacahuètes, vont passer par 3 étapes, avant d'obtenir une consistance liquide. Elles vont être en graines, puis en pâte pour terminer en crème onctueuse.
- Rajouter une pincée de sel



DÉJEUNER WRAP POULET

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- Cuire le blanc de poulet et le couper en petits morceaux
- Écraser l'avocat, rajouter le jus de citron, le sel, le poivre
- Faire chauffer les tortillas 15 sec au micro-ondes
- Mettre le tout sur la tortillas, enrouler et déguster !
- Accompagner le plat avec une salade crudité

DINER MI-CUIT DE THON

INGRÉDIENTS

1 pavé de thon
Herbes de Provence
Huile de coco
Graines de chia
Sauce soja sucrée
Wasabi
Salade verte

PRÉPARATION

- Mettre au congélateur le steak de thon avant de préparer le mi-cuit.
- Dans un bol préparer la sauce à base de sauce soja sucrée, Wasabi, herbe de Provence.
- Tremper le steak de thon et laisser 20 min au frigo.
- Mettre une poêle à chauffer. Une fois la poêle très chaude, choquer le steak de thon en laissant 1 min de cuisson de chaque côté. L'extérieur doit être bien cuit et l'intérieur rosé.
- Une fois la cuisson terminée tremper les deux côtés cuits du steak dans les graines de chia
- Préparez-vous une salade afin de compléter votre repas et bonne dégustation !

SEMAINE 1 - 2 JOUR 3

PETIT-DÉJEUNER

TOAST DE FRUITS ROUGES ET BEURRE DE CACAHUÈTES

INGRÉDIENTS

Fruits rouges
Beurre de cacahuètes
(cf semaine 1-2 jour 2)
Pain aux céréales
-Miel, coco râpée

PRÉPARATION

- Étaler le beurre de cacahuète sur la tranche de pain
- Rajouter les fruits rouges de votre choix ou autres fruits de saison
- Mettre un filet de miel et la coco râpée
- Accompagner d'un thé vert

DÉJEUNER

QUICHE SANS PÂTE

INGRÉDIENTS

4 C à S de farine
1 boîte de thon
1 courgette
1 oignon
1 chou chou
4 C à S de lait d'amande
10cl de crème légère
Curry, sel et poivre
Mix de graines

PRÉPARATION

- Mélanger les oeufs, la farine, le lait, la crème dans un bol.
- Saler et poivrer puis verser dans un plat à quiche
- Couper les légumes et disposer sur la quiche, puis les oignons, une touche de curry et votre mix de graines
- Enfourner 30 min à 200° et déguster avec une salade crudité !

DINER

FRITES DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

Patate douce
Sel, poivre
Herbes de Provence
Huile d'olive
Salade de votre choix

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°
- Couper la patate douce en lamelle et disposer sur du papier sulfurisé
- Rajouter un filet d'huile d'olive, poivrer, saler
- Enfourner durant 25 minutes et déguster avec votre salade verte



SEMAINE 1 - 2 JOUR 4

PETIT-DÉJEUNER

PATATE DOUCE AU MIEL ET FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

Patate douce
Miel
Fruits rouges

PRÉPARATION

- Faire bouillir les patate douce
- Rajouter des fruits rouges, un filet de miel
- Un thé vert et belle journée à vous !

DÉJEUNER

ROULEAUX DE PRINTEMPS

INGRÉDIENTS

Feuilles de riz
Tranches de blanc de poulet
Menthe
Carotte
Sauce soja
Vermicelles

PRÉPARATION

- Faire bouillir les vermicelles
- Tremper les feuilles de riz dans de l'eau tiède pour la rendre souple (ne pas laisser trop longtemps)
- Placer les vermicelles, la menthe, les carottes coupées en lamelles et les lamelles de blanc de poulet sur le bord gauche de la feuille. Enrouler le tout vers la droite
- Accompagner le tout avec des frites de patates douces et une salade verte

DINER

TORTILLA ESPAGNOLE

INGRÉDIENTS

Oeufs
Pommes de terre
ou patate douce
Épinard en branche
sans crème
Oignons
Sel, poivre
Huile de coco
ou huile d'olive

PRÉPARATION

- Décongeler les épinards.
- Émincer les oignons, râper et couper les pommes de terre en petits morceaux
- Faire revenir les oignons puis rajouter les épinard jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau
- Rajouter les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées
- Ajouter les oeufs
- Laisser cuire à feu doux puis tourner la tortilla
- Accompagnez le tout avec une salade crudité de votre choix

SEMAINE 1 - 2 JOUR 5

PETIT-DÉJEUNER

PANCAKE DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

300 gr de farine complète
200 gr de patate douce
350 ml de lait
(de vache ou végétal)
2 oeufs
1 C à C d'huile de coco
Miel

PRÉPARATION

- Bouillir les patate douce au four - (*n'hésitez pas à en faire plus pour anticiper votre repas du midi*)
- Mélanger le tout avec la farine, les patates douces, le lait, les oeufs et l'huile de coco
- Cuire les pancakes à la poêle, rajouter un filet de miel
- Et un petit thé vert pour accompagner

DÉJEUNER

PANCAKES DE PATATE DOUCE SALÉES

INGRÉDIENTS

Reprendre la recette du matin
+
Oeufs
Oignons
Champignons
Crème de soja
Miel

PRÉPARATION

- Faire revenir les oignons et rajouter les champignons, puis une C à S de miel
- Laisser les champignons et les oignons s'imprégner du miel
- Puis la crème de soja et laisser quelques minutes.
- Étaler sur les pancakes
- Faire un oeuf au plat ou poché (voir recette semaines 4-3 jour 1) qui sera mis au dessus de la crème, saler et poivrer.
- Rajouter une salade verte pour avoir un repas complet

DINER

COURGETTE AU FOUR

INGRÉDIENTS

Courgette
Sauce tomate
Sauce soja
Oignons
Ail
Sel, poivre
Thym
Steak haché 5%
Mozzarella

PRÉPARATION

- Couper en 2 la courgette dans le sens de la longueur et vider la chaire. La faire revenir à feu doux
- Dans une autre casserole, faire revenir les oignons puis rajouter le steak haché, sans trop cuire la viande
- Rajouter une cuillère de sauce de soja et les épices, puis rajouter la sauce tomate et la chaire des courgettes
- Remplir l'intérieur des courgettes puis placer des petits morceaux de mozzarella et enfourner 30 min
- À déguster avec un Velouté de l'Amour (cf semaine 3-4 jour 4) et une salade de votre choix

DÉFI FIT

SEMAINES 3 - 4

*On garde
le cap à
mi-parcours*

PROGRAMME
**BIKINI
FITGIRLS**
2

Mes objectifs de ces deux semaines

« TON OBJECTIF #1 EST TON BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE »

SEMAINES 3 - 4



JOUR 1

Video ici

TABATA
BRÛLE GRAISSE
+

JOUR 2

STRETCHING
BAS DU CORPS

JOUR 3

BRAS
TONIQUES
+

JOUR 4

FULL BODY
HIIT

JOUR 5

RENFO CUISSES ET ZÉRO CELLULITE

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

BLOC 1 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- FENTE ARRIÈRE + UN SQUAT JUMP
- SQUAT JUMP LATÉRAL
- ÉLÉVATION LATÉRALE + SQUAT SUMO PULSE
- SQUAT SUMO JUMP

x2

RÉCUP' 1 MIN

BLOC 2 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- 1 FENTES SQUAT + 1 GENOU
- SQUAT POINTE DE PIEDS
- SQUAT SUMO BASCULE LATÉRAL
- KANGOUROU

x2

TOUT ENCHAINER BLOC 1 + BLOC 2 X2

FINISHER

- 1 MINUTE DE KANGOUROU

JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 3 - 4

RENFO CUISSSES
ET ZÉRO
CELLULITE

+ 

JOUR 1



JOUR 2

 Vidéo ici

STRETCHING
BAS DU CORPS

JOUR 3

BRAS
TONIQUES

+ 

JOUR 4

FULL BODY
HIIT

JOUR 5

TABATA BRÛLE GRAISSE

 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

BLOC 1 30 SEC/EXO - 4MIN

- TIPI + JUMP LATÉRAL
- MOUNTAIN CLIMBER CROISÉ
- MONTÉE DE GENOUX TEMPO « UN, UN DEUX »
- BURPEES

x2

BLOC 2 30 SEC/EXO - 4MIN

- SAUT + TWIST
- TABLE INVERSÉE + TOUCHE GENOUX OPPOSÉ
- MONTÉE DE GENOUX LES BRAS VERS LE HAUT
- TOUCHE PIED OPPOSÉ ET JUMP

x2

BLOC 3 BLOC 1 + BLOC 2 - 8 MIN

FINISHER 30 SEC/EXO - 4 MIN

- SPRINT
- BURPEES

x4

 JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 3 - 4

RENFO CUISSES
ET ZÉRO
CELLULITE

+ 

JOUR 1

TABATA
BRÛLE GRAISSE

+ 

JOUR 2



JOUR 3

 *Video ici*

BRAS
TONIQUES

+ 

JOUR 4

FULL BODY
HIIT

JOUR 5

STRETCHING BAS DU CORPS

 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS

 JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 3 - 4

RENFO CUISSES
ET ZÉRO
CELLULITE



JOUR 1

TABATA
BRÛLE GRAISSE



JOUR 2

STRETCHING
BAS DU CORPS

JOUR 3



JOUR 4



Vidéo ici

FULL BODY
HIIT

JOUR 5

BRAS TONIQUES

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

BLOC 1 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- ÉLÉVATION LATÉRALE
- ÉLÉVATION LATÉRALE - 10 PULSES
- DÉVELOPPÉ ARNOLD
- PUSH PRESS

BLOC 2 10 RÉPÉTITIONS/EXO

TOUT ENCHAINER BLOC 1 + BLOC 2 X2

FINISHER

JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 3 - 4

RENFO CUISSES
ET ZÉRO
CELLULITE

+ 

JOUR 1

TABATA
BRÛLE GRAISSE

+ 

JOUR 2

STRETCHING
BAS DU CORPS

JOUR 3

BRAS
TONIQUES

+ 

JOUR 4



JOUR 5

 *Video ici*

FULL BODY HIIT

 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS

BLOC 1 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- SLIDE
- SAUT AVANT
- UP DOWN
- PLANCHE TOUCHE ÉPAULES
- CRUNCH COMPLET + OBLIQUE
- GAINAGE U
- PÉDALO
- TIPI LATÉRAL

x5

TABATA 1 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- BURPEES
- TIPI LATÉRAL

TABATA 2 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- GENOUX OPPOSÉS
- SPRINT

 JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



DÉFI FOOD

SEMAINES 3 - 4

Titre de la semaine

PROGRAMME
**BIKINI
FITGIRLS**
2

Mes objectifs food de ces deux semaines

« TON OBJECTIF #1 EST TON BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE »

AU MENU

JOUR 1

PANCAKES

PETIT DÉJ

TOAST AVOCAT ET OEUF
POCHÉ ACCOMPAGNÉ DE SA
SALADE VERTE

DÉJEUNER

PIZZA WRAP

DINER

JOUR 2

GRANOLA MAISON

PETIT DÉJ

CAKE SALÉ COURGETTE,
OLIVE, TOMATE ET FETA

DÉJEUNER

TIAN DE LÉGUMES

DINER

JOUR 3

SMOOTHIE BOWL
PITAYA / BANANE

PETIT DÉJ

SALADE DE PÂTES AU CURRY

DÉJEUNER

FAJITAS POULET
ET LÉGUMES

DINER

JOUR 4

TARTINES AUX FRUITS
DE SAISON

PETIT DÉJ

BRUSHETTAS SAUMON

DÉJEUNER

VELOUTÉ DE L'AMOUR

DINER

JOUR 5

TOAST AVOCAT
ET OEUF Poché

PETIT DÉJ

QUICHE SANS PÂTE

DÉJEUNER

TARTARE DE THON, MANGUE
OU MELON ET AVOCAT

DINER

SEMAINES 3 - 4

LISTE DE COURSES

PETIT-DÉJEUNER

- Oeufs
- Flocons d'avoine
- Graines mix
- Pépites de chocolat noir
- Pain complet
- Pitaya et banane
- Lait végétal
- Farine semi complète
- Levure chimique

DÉJEUNER / DINER

- Jus de citron
- Vinaigre blanc
- Huile de coco
- Wrap
- Fajitas
- Olives dénoyautés
- Tomates séchés ou confites
- Pâtes complètes
- Aneth (épice)
- Boite de thon

- Blanc de dinde cuit
- Blanc de dinde
- Blanc de poulet
- Tranches de saumon fumé
- Pavé de thon frais

- Feta
- Fromage blanc 0%
- Crème fraiche 5%mg
- Mozzarella

- Courgettes
- Carottes
- Salade verte
- Tomates
- Tomates cerise
- Courgettes
- Grosse aubergine

- Poivrons rouge, jaune
- Oignon
- Ail
- Concombres
- Persil
- Haricots vert
- Patate douce
- Citron
- Gingembre
- Oignons verts
- Mangue jaune

Prends
une capture
d'écran !





SEMAINE 3 - 4 JOUR 1

PETIT-DÉJEUNER

PANCAKES

INGRÉDIENTS

2 oeufs
60gr flocons d'avoine
1 banane

PRÉPARATION

- Mixer le tout puis mettre dans une poêle
- Déguster avec du beurre de cacahuètes et des fruits de votre choix
- Accompagner d'un thé vert sans sucre

DÉJEUNER

TOAST AVOCAT ET OEUF POCHÉ

INGRÉDIENTS

Pain complet
Oeufs frais
Jus de citron
Vinaigre blanc
Sel, poivre
Graines de courges
Salade verte

PRÉPARATION

- Couper le pain en tranches épaisses et l'avocat en lamelles
- Faire bouillir de l'eau. À ébullition, rajouter une cuillère de vinaigre blanc
- Mettre un oeuf sans casser le jaune dans un petit bol puis verser délicatement dans la casserole
- Soudre l'oeuf avec une spatule et laisser cuire 4 min, le blanc doit être dur et le jaune souple puis plonger l'oeuf dans de l'eau glacée
- Disposez les lamelles d'avocat sur une tranche de pain, rajouter un filet de jus de citron, les graines de courges, des légumes de votre choix. Accompagner d'une salade crudité et des frites de patate douce !

DINER

PIZZA WRAP

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- Étaler votre wrap sur un plat allant au four
- Couper la courgette en tagliatelle, le blanc de poulet, les carottes et des petits morceaux de mozzarella (pas beaucoup) en lamelles
- Sur le wrap commencer en disposant le fromage blanc, puis ajouter les autres ingrédients et y casser l'oeuf à la fin.
- Enfourner 15-20 minutes et déguster avec une salade de votre choix

SEMAINE 3 - 4 JOUR 2

PETIT-DÉJEUNER GRANOLA MAISON

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- Mettre 1 CàS dans une bol d'huile d'olive et 2 CàS de miel, y rajouter une pincée de sel
- Concasser grossièrement les amandes, les mettre dans un bol ainsi que les flocons d'avoine et ensuite les graines de courges
- Battre le blanc d'oeuf légèrement, ajouter le mélange miel et huile et mélanger
- Étaler le tout dans un grand plat et enfourner à 160° pendant 35 min
- Retourner le tout 3 à 4 fois laisser encore 15 min après avoir éteint le four et laisser refroidir
- Ajouter les raisins, les pépites de chocolat noir, baies de Goji et déguster avec du fromage blanc 0%mg et un thé vert

DÉJEUNER CAKE SALÉ COURGETTE, OLIVE, TOMATE ET FETA

INGRÉDIENTS

1 courgette
Olives dénoyautés
Tomates séchés ou confites
100gr de feta
3 oeufs
120gr de fromage blanc
80gr de lait végétal
1 CàS huile d'olive
210gr de farine semi-complète
7gr de levure chimique
Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°
- Couper en petits cubes les légumes, la fêta et les olives.
- Dans un autre saladier, mettre les oeufs, le fromage blanc, l'huile d'olive et le lait puis ajouter ce mélange des légumes dans le saladier de légumes.
- Mettre le tout dans un moule à cake et enfourner 35 minutes.
- Accompagner le repas avec des légumes de votre choix.

DINER TIAN DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

Tomates
Courgette
Grosse aubergine
Poivron rouge, jaune
Oignon
1 tête d'ail
Thym
Sel et poivre
Huile d'olive

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°. Couper en rondelle l'oignon, l'aubergine, les courgettes, les tomates et les poivrons en lamelles assez larges.
- Mettre les gousses d'ail dans un presse ail qui seront disposées dans le fond d'un grand bol à gratin avec 1 à 2 CàS d'huile d'olive. Garder des gousses qui seront disposées à la fin sur les légumes.
- Ranger les tranches de légumes par alternance en les maintenant debout.
- Arroser avec 1 à 2 Cà s d'huile d'olive, parsemer le tout de thym, de sel et de poivre puis nfourner 45 minutes à 1 heure. Le temps de faire la séance du jour et de prendre une douche !



SEMAINE 3 - 4 JOUR 3

PETIT-DÉJEUNER

SMOOTHIE BOWL PITAYA BANANE CÉRÉALES

INGRÉDIENTS

2 oeufs
60gr flocons d'avoine
1 banane

PRÉPARATION

- Mixer le tout
- Mettre dans une poêle et dégustez avec du beurre de cacahuètes et des fruits de votre choix.
- Accompagner d'un thé vert sans sucre

DÉJEUNER

SALADE DE PÂTES AU CURRY

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- Faire cuire les pâtes complètes et les oeufs
- Couper les tomates, le blanc de dinde, l'oignon et le concombre en petits morceaux puis les oeufs, en tranches
- Dans un bol mettre deux Càs de fromage blanc, du curry et de l'aneth.
- Remuer le tout et mettre au frais
- Ne pas oublier pas la crème au curry !
- Saler, poivrer et manger

DINER

FAJITAS POULET ET LÉGUMES

INGRÉDIENTS



Fajitas
Courgette
Poivrons jaune, vert et rouge
Haricots vert
Oignon
Blanc de poulet
Huile de coco
Sel, poivre

PRÉPARATION

- Couper les poivrons, la courgette et le blanc de poulet en petit morceaux
- Faire revenir les oignons et l'ail avec de l'huile de coco
- Rajouter le blanc de poulet préalablement coupé en petits morceaux
- Rajouter les légumes un filet d'huile de coco
- Saler et poivrer
- Enrouler le tout dans votre fajita préalablement réchauffée

Se faire plaisir
dans la joie
et la bonne
humeur !

SEMAINE 3 - 4 JOUR 4

PETIT-DÉJEUNER

TARTINES AUX FRUITS

INGRÉDIENTS

Pain aux céréales
Beurre de cacahuètes
(cf semaine 1-2 jour 2)
Fruits de saison
Graines de Chia
Graines mix
Miel, thé vert

PRÉPARATION

- Toaster le pain puis le tartiner avec le beurre de cacahuètes.
- Couper les fruits et les disposer sur la tartine de pain puis parsemer de graines mix et de chia, et un filet de miel.
- Accompagner avec thé vert sans sucre.

DÉJEUNER

BRUSHETTAS SAUMON

INGRÉDIENTS

Pain complet
Tranches de saumon fumé
Crème fraîche 5%mg
Oignons, aneth
Radis
Salade verte
Sel
Baies roses
1/2 concombre

PRÉPARATION

- Couper en petits cubes le concombre
- Mélanger la crème fraîche avec le citron, l'aneth et les petits cubes de concombre, poivrer et saler
- Couper en fines lamelles le radis et les tomates cerise
- Tartiner le pain complet préalablement toasté avec la crème de concombre
- Rajouter des feuilles de salade sur la tranche de pain complet puis les tranches de saumon et enfin les fines tranches de radis et les tomates cerises
- Épicer le tout avec une touche de baies roses et d'oignons vert

DINER

VELOUTÉ DE L'AMOUR !

INGRÉDIENTS

Patate douce
Lait d'amandes
Miel
Sel
Poivre

PRÉPARATION

- Faire bouillir les patates douces
- Mixer le tout avec du lait d'amandes afin d'avoir une texture onctueuse
- Rajouter un filet de miel, saler et poivrer
- Déguster avec du blanc de poulet et des haricots verts ou des toasts d'oeuf poché

SEMAINE 3 - 4 JOUR 5

PETIT-DÉJEUNER TOAST SUCRÉ/SALÉ

INGRÉDIENTS

Pain complet
Oeufs
Lait d'amande
Beurre de cacahuètes
(cf semaine 1-2 jour 2)
Banane
Miel

PRÉPARATION

- Faire cuire les oeufs en les brouillant avec un peu de lait d'amande
- Couper le pain en tranche et le toaster
- Tartiner le pain avec le beurre de cacahuète, puis disposer la banane coupée en lamelle, et enfin les oeufs
- Un filet de miel, et accompagné d'un thé vert, le tour est joué !

DÉJEUNER QUICHE AU THON SANS PÂTE

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- Mélanger les oeufs, la farine, le lait, la crème dans un bol
- Saler et poivrer
- Verser dans un plat à quiche
- Couper les légumes en lamelles et disposer sur la quiche, puis y ajouter les oignons
- Rajouter une touche de curry et votre mix de graines
- Enfourner 30min à 200° et déguster avec des légumes de votre choix

DINER TARTARE DE THON ET MANGUE

INGRÉDIENTS

Pavé de thon frais
Citron
Gingembre
Oignons verts
Mangue jaune

PRÉPARATION

- Mettre au congélateur le steak de thon 30 minutes avant de préparer le tartare
- Couper le thon et la mangue en petits cubes
- Mélanger le tout avec le citron, un morceau de gingembre moulu
- Mettre au frigo 1 heure
- Déguster avec une salade verte et des frites de patate douce (cf semaine 1-2 jour 3)

DÉFI FIT

SEMAINES 5 - 6

*On est à
mi-parcours !*

PROGRAMME
**BIKINI
FITGIRLS**
2

Mes objectifs de ces deux semaines

« TON OBJECTIF #1 EST TON BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE »

SEMAINES 5 - 6



JOUR 1

Vidéo ici

HIIT
ÉPAULES
TONIQUES
+

JOUR 2

RENFO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR
+

JOUR 3

TABATA
BRÛLE
GRAISSE
+

JOUR 4

CARDIO
FULL BODY
+

JOUR 5

TABATA CUISSSES SCULPTÉES

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

WARM UP TABATA 4 MIN

- SQUAT BASIQUE
- SQUAT ISO
- JUMPING SQUAT
- MONTÉE DE GENOUX

Option récup' active :
Trottez sur place durant les 10 sec
de repos entre chaque exercice

BLOC 1 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- FENTES SQUATS + MONTÉE DE GENOUX
- SQUATS SERRE PULSE JUMP
- FENTE LATÉRALE + MONTÉE DE GENOUX
- KANGOUROU + JUMP

Option récup' active :
Trottez sur place durant les 10 sec
de repos entre chaque exercice

x2

BLOC 2 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- TRUSTER
- HACK SQUAT JUMP + JUMP AVANT
- SQUAT BASIQUE
- PETIT SQUAT JUMP

Option récup' active :
Trottez sur place durant les 10 sec
de repos entre chaque exercice

x2

TOUT ENCHAINER BLOC 1 + BLOC 2 X2

FINISHER

- 1 MINUTE MAXIMUM FENTE JUMP !

JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 5 - 6

TABATA
CUISSÉS
SCULPTÉES
+ 

JOUR 1



JOUR 2

 Vidéo ici

RENFO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR
+ 

JOUR 3

TABATA
BRÛLE
GRAISSE
+ 

JOUR 4

CARDIO
FULL BODY
+ 

JOUR 5

HIIT ÉPAULES TONIQUES

 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

BLOC 1 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- CISEAUX PUSH PRESS
- SQUAT PUSH PRESS FRONTAL
- SPRINT BRAS TENDUES
- PUSH PRESS

x2

 RÉCUP' 1 MIN

BLOC 2 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- ÉLÉVATION LATÉRAL + JUMPING JACK
- DÉVELOPPÉ ARNOLD
- TIRAGE BUSTE + ÉLÉVATION FRONTALE
- BOXING SPRINT

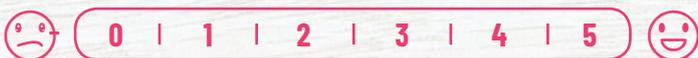
x2

TABATA FINISHER

- 1 ÉLÉVATION LATÉRALE + 10 SEC BLOQUE
- BOXING

 JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 5 - 6

TABATA
CUISSSES
SCULPTÉES
+ 

JOUR 1

HIIT
ÉPAULES
TONIQUES
+ 

JOUR 2



JOUR 3

 Vidéo ici

TABATA
BRÛLE
GRAISSE
+ 

JOUR 4

CARDIO
FULL BODY
+ 

JOUR 5

RENFO ABDOS & POIGNETS D'AMOUR

 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

TABATA 1 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- TWIST + GENOUX OPPOSÉ
- GENOUX OPPOSÉ
- PLANCHE
- CORDE

x2

TABATA 2 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- GAINAGE ROTATION BASSIN + 1 CHIEN TÊTE EN BAS
- GAINAGE EN V TWIST
- TABLE + PASSAGE JAMBE OPPOSÉ
- MOUNTAIN CLIMBER EXTÉRIEUR

x2

TOUT REFAIRE TABATA 1 + TABATA 2 X2

TABATA FINISH 4MIN

- CORDE
- RÉCUP OU ISO
- DOUBLE CRUNCH OBLIQUE

 JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 5 - 6

TABATA
CUISSÉS
SCULPTÉES



JOUR 1

HIIT
ÉPAULES
TONIQUES



JOUR 2

RENFO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR



JOUR 3



JOUR 4

Vidéo ici

CARDIO
FULL BODY



JOUR 5

TABATA BRÛLE GRAISSES

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

TABATA 1 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- CISEAUX + PUSH PRESS COUDE COLLÉS
- 2 TIPI + UP DOWN
- CROISÉ + 1 SQUAT JUMP
- SPRINT

x2

TABATA 2 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- SAUT PIVOT + UP DOWN
- JUMPING JACK+ JUMP
- TIPI
- KICK + BOXING

x2

TOUT ENCHAÎNER TABATA 1 + TABATA 2 X2

TABATA FINISHER

- SAUT PIVOT + UP DOWN
- TROTTINE
- SPRINT

JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 5 - 6

TABATA
CUISSSES
SCULPTÉES

+ 

JOUR 1

HIIT
ÉPAULES
TONIQUES

+ 

JOUR 2

RENFO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR

+ 

JOUR 3

TABATA
BRÛLE
GRAISSE

+ 

JOUR 4



JOUR 5

 *Video ici*

FULL BODY HIIT

 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS

BLOC 1 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- CHIEN TÊTE EN BAS GENOUX FLÉCHIS + MOUNTAIN CLIMBER LATÉRAL
- POMPES ALLONGE AU SOL
- PORTE FEUILLE OBLIQUE
- KANGOUROU + PIVOT
- SQUAT ISO TOUCHE CÔTÉ
- MONTÉES DE GENOUX
- DEVELOPPÉ ARNOLD
- SAUT AVANT LATÉRAL

x5

TABATA FINISHER

- KANGOUROU
- UP DOWN

 JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



DÉFI FOOD

SEMAINES 5 - 6

Titre de la semaine



PROGRAMME
**BIKINI
FITGIRLS**
2

Mes objectifs food de ces deux semaines

« TON OBJECTIF #1 EST TON BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE »

AU MENU

JOUR 1

SMOOTHIE BOWL FRUITS
ROUGES

PETIT DÉJ

PAD THAÏ

DÉJEUNER

💡 *À préparer le midi*
SALADE EXOTIQUE

DINER

JOUR 2

💡 *À préparer la veille*
PORRIDGE FROID

PETIT DÉJ

SALADE DE QUINOA

DÉJEUNER

GALETTE DE COURGETTE ET
QUINOA

DINER

JOUR 3

PANCAKE SALÉE

PETIT DÉJ

TOAST FROMAGE DE CHÈVRE,
TOMATES CERISE ET PESTO
MAISON

DÉJEUNER

CONCOMBRES FARCIS
SAUMON FUMÉ, FÊTA ET
GALETTES DE PATATES
DOUCES

DINER

JOUR 4

GREEN BOWL

PETIT DÉJ

POKE BOWL

DÉJEUNER

FALAFEL D'ÉPINARDS
ET AVOCAT, SAUCE BLANCHE
À L'ANETH

DINER

JOUR 5

PORRIDGE GARNI BANANE
CHOCOLAT

PETIT DÉJ

SALADE DE LA MER

DÉJEUNER

POULET AU CURRY AU LAIT
DE COCO NOIX DE CAJOU

DINER

SEMAINES 5 - 6

LISTE DE COURSES

PETIT-DÉJEUNER

- Fruits rouges
- Lait d'amandes
- Lait de coco
- Yaourt de soja nature
- Oeufs
- Flocons d'avoine

- Papaye
- Miel
- Coco râpée
- Fraises
- Pomme
- Banane
- Banane séchée
- Raisins secs
- Coco râpée
- Amandes
- Graines de sésame
- Cacahuètes

DÉJEUNER / DINER

- Pâte de riz (*rayon produits chinois*)
- Quinoa
- Riz de votre choix
- Huile d'olive
- Sauce soja

- Filet de poulet
- Blanc de dinde cuit
- Crevettes
- Saumon cru
- Parmesan râpé
- Fêta

- Salade verte
- Épinards
- Germe de soja
- Carottes
- Menthe
- Avocat
- Pamplemousse
- Jus de citron
- Oignon
- Ail
- Gingembre
- Tomate
- Gros concombres
- Courgettes
- Basilic
- Radis
- Chou rouge
- Haricot mange tout
- Tomate cerise
- Patate douce
- Persil



SEMAINE 5 - 6 JOUR 1

PETIT-DÉJEUNER

SMOOTHIE BOWL FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- 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

PAD THAÏ

INGRÉDIENTS

Germe de soja
Crevettes
Pâte de riz
Carottes
Cacahuètes
Menthe

PRÉPARATION

- Faire cuire les pâtes de riz
- Faire revenir dans une poêle les crevettes, rajoutez-y les carottes et les germes de soja
- Mettez une cuillère de sauce soja
- Mélanger le tout avec les pâtes
- Rajoutez-y les cacahuètes et des feuilles de menthes
- Déguster !

DINER

SALADE EXOTIQUE

INGRÉDIENTS

Avocat
Pamplemousse
Crevette
Jus de citron
Huile d'olive
Oignon
Ail
Gingembre
Miel

PRÉPARATION - À PRÉPARER LE MIDI POUR LE SOIR !

- Préparer la marinade en mettant dans un grand bol : 1càs d'huile d'olive ou huile de sésame, l'oignon ciselé, une gousse d'ail, une pincée de sel, une Càc de gingembre haché, une Càs de miel et le jus de citron.
- Rajouter les crevettes dans la marinade
- Laisser au frigo 4 heures
- Une fois les crevettes marinées le service peut se faire dans une coupe en y plaçant au fond de la coupe les pamplemousse pelées à cru et en cube, puis les avocats coupé en lamelles en y rajoutant du citron par dessus afin qu'ils puissent conserver leur couleur, rajouter les crevettes et terminer par la sauce.

Moi, j'adore
cette recette !
J'ai hâte d'avoir
ton retour !

SEMAINE 5 - 6 JOUR 2

PETIT-DÉJEUNER PORRIDGE FROID

INGRÉDIENTS

Fraises ou fruits rouges
Lait végétal
Flocons d'avoine
Miel

PRÉPARATION

- Couper environs des fraises en deux et en garder pour après
- Mélanger les flocons d'avoines, le lait et du miel dans un bol
- Mettre les fraises coupées en deux contre les parois d'un bocal. À l'issue, rajouter délicatement la préparation au dessus. Bien tasser avec le dos de la cuillère
- Mettre au frigo une nuit
- Le lendemain, rajouter les fraises restantes au-dessus de la préparation et que la journée commence !

DÉJEUNER SALADE DE QUINOA

INGRÉDIENTS

Quinoa
Tomate
Concombre
Raisin sec
Oignon
Avocat
Menthe
Huile d'olive, jus de citron
Sel, poivre

PRÉPARATION

- Faire cuire les quinoa dans une casserole d'eau salée pendant 10 à 15 minutes. Une fois cuit, les écouter et laisser refroidir (laisser 125gr pour le repas du soir)
- Couper la tomate, l'oignon, l'avocat et le concombre en petit dés
- Hâcher la menthe
- Mettre dans un bol le quinoa, les légumes, les oignons, un filet d'huile d'olive et le jus de citron
- Tout mélanger
- Déguster !

DINER GALETTE DE COURGETTE ET QUINOA

INGRÉDIENTS

2 courgettes
1 gousse d'ail
Basilic
2 oeufs
8 gr de parmesan rapé
125 gr de quinoa
2 Càs d'huile d'olive
ou de coco
Sel et poivre

PRÉPARATION

- Faire cuire les quinoa dans une casserole d'eau salée pendant 10 à 15 minutes. Une fois cuit, les écouter et laisser refroidir.
- Raper les courgettes envelopper les dans un torchon et presser pour faire sortir le jus.
- Éplucher l'oignon et l'ail et émincer le tout finement.
- Tout mélanger: les courgettes, les épices, les oeufs, le parmesan, le basilic haché, sel et poivre.
- Faire des galettes et faire cuire à la poêle, 5 minutes de chaque côté.
À manger avec le velouté de l'amour ou une salade exotique ! (à retrouver dans les recettes)

SEMAINE 5 - 6 JOUR 3

PETIT-DÉJEUNER EN CAS PANCAKE SALÉE

INGRÉDIENTS

3 oeufs
blanc de dinde cuit
salade verte
avocat
60gr flocons d'avoine
1 yaourt de soja nature

PRÉPARATION

- Mixer 2 oeufs, les flocons d'avoine et le yaourt de soja.
- Mettre dans une poêle en forme de pancake.
- Rajouter au dessus de la pile de pancakes des feuilles de salade, le blanc de dinde, de l'avocat et l'oeuf poché (cf semaine 3-4 jour 1)
- Accompagner d'un thé vert sans sucre



DÉJEUNER

TOAST FROMAGE DE CHÈVRE & PESTO MAISON

INGRÉDIENTS

Pain de campagne
Tomates cerise
Basilic
Fromage de chèvre
Pignons de pin
Sirop d'érable
Huile d'olive

POUR LE PESTO :

Tomates séchées
Parmesan
Huile d'olive
Pignon de pin
Sel et poivre

PRÉPARATION SAUCE PESTO ROUGE :

- Mixer le tout en ajoutant l'huile en file

PRÉPARATION TOASTS :

- Dans une poêle faire chauffer les tomates cerises avec un peu d'huile d'olive.
- Rajouter une C à c de sirop d'érable et des feuilles de basilic et laisser cuire 8 petites minutes.
- Enlever les tomates de la poêle et faire réduire le jus 1 minute avant d'y rajouter les tranches de pain 1 minute de chaque côté.
- Étaler la mozzarella sur le pain et ajouter les tomates et le pesto rouge.



DINER

CONCOMBRES FARCIS SAUMON FUMÉ FÊTA

INGRÉDIENTS

Gros concombre
Saumon
Fêta
Tomate cerise
Patate douce
Sel, poivre
Herbes de provence

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°
- Éplucher le concombre et faites des entailles profondes afin d'y insérer le saumon, la fêta et les tomates cerises et mettre au frigo
- Couper la patate douce en tranche
- Placer les tranches sur du papier sulfurisé et rajoutez un filet huile d'olive. Saler, poivrer et rajouter de herbe de provence.
- Enfourner 25 min
- Une fois les toasts terminés, déguster avec les concombres !

SEMAINE 5 - 6 JOUR 4

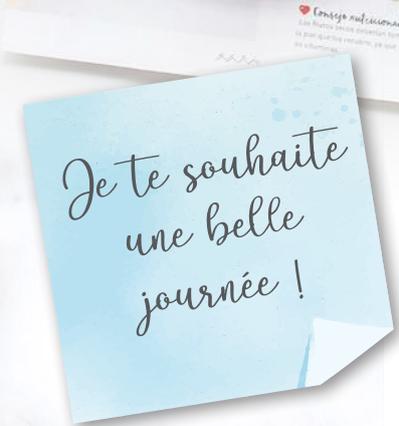
PETIT-DÉJEUNER GREEN BOWL

INGRÉDIENTS

Épinards
Pomme
Banane
Lait de coco
Banane séchée
Raisins secs
Coco râpée
Beurre de cacahuètes

PRÉPARATION

- Mixer les épinards, la pomme, la banane et le lait de coco afin d'avoir un smoothie d'une texture onctueuse.
- Verser dans un bol
- Agrémenter avec les toppings, les bananes séchées, les raisins, du coco râpé et une noisette de beurre de cacahuètes



DÉJEUNER POKE BOWL

INGRÉDIENTS

Radis
Chou rouge
Saumon cru
Sauce soja
Haricots mange tout
Raisins secs
Amandes
Huile d'olive
Graines de sésame
Houmous de betterave
(cf semaine 1-2 jour 1)

PRÉPARATION

- Couper les radis en lamelles et râper le chou rouge
- Faire bouillir les haricots mange tout
- Couper le saumon en petits cubes, le faire mijoter dans un bol avec deux cuillère à café de sauce soja avec les graines de sésame et l'oignon finement coupé
- Disposer le tout dans un bol
- Parsemer de raisins secs, rajouter le houmous de betterave, un filet d'huile d'olive et c'est prêt !

DINER

FALAFEL D'ÉPINARDS ET AVOCAT, SAUCE BLANCHE À L'ANETH

INGRÉDIENTS

150 gr d'épinards
1/2 avocat
Citron
2 gousses d'ail
1 poignet d'oignon vert hâché
1 poignet coriandre ciselé
1 poignet de persil
Pois chiches
2 CàS de farine de blé
1 CàC de cumin

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients pour la sauce blanche et mettre au frais le temps de la préparation des Farafels (recette sauce blanche : semaine 5-6 jour 5)
- Mixer les épinards, les pois chiches, l'avocat, la farine, la coriandre, le persil, le cumin, l'oignon vert et 2 CàS d'huile d'olive. Il ne faut pas que ça soit totalement liquide, laisser des morceaux pour le côté croquant
- Saler et poivrer le tout
- Diviser les parts en formant des boules qui seront légèrement applaties
- Faire revenir dans une poêle 5 minutes de chaque côté

SEMAINE 5 - 6 JOUR 5

PETIT-DÉJEUNER

PORRIDGE GARNI BANANE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

1 tasse de flocons d'avoine
1 tasse de lait de soja
1 banane coupée en lamelles
2 carrés de chocolat noir

PRÉPARATION

- 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 de l'autre moitié de la banane accompagner d'un thé vert sans sucre



DÉJEUNER

SALADE DE LA MER

INGRÉDIENTS

Crevettes
Saumon fumé
Avocat
Oignon
Quinoa

Fromage blanc
Aneth
Ail en poudre
Pamplemousse
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

- Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau salée pendant 10 à 15 min. Une fois cuit, les égoutter et laisser refroidir
- Couper le saumon, l'avocat, l'oignon et les tomates en cubes
- Mélanger le tout avec les crevettes préalablement décortiquées. Si elles sont fraîches les garder ainsi, dans le cas inverse les faire revenir à la poêle et les laisser refroidir

SAUCE BLANCHE

- Presser le pamplemousse
- Dans un bol mélanger le jus de pamplemousse, le fromage blanc, le citron, l'ail en poudre et de l'aneth
- Rajouter la sauce au plat principal

DINER

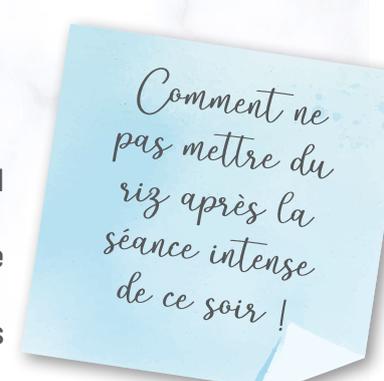
POULET CURRY COCO NOIX DE CAJOU

INGRÉDIENTS

Filet de poulet
Oignon
Persil
Ail
Gingembre
Riz de votre choix
Lait de coco
Noix de cajou
Curry
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

- Émincer les épices et couper le poulet en morceaux
- Faire cuire le riz
- Faire toussir dans 2 CàS d'huile de coco, les oignons et l'ail puis rajouter le poulet, les noix de cajou et le curry
- Une fois le poulet cuit rajouter le lait de coco, le gingembre
- Saler et poivrer
- Servir avec le riz avec une touche de persil et des légumes de votre choix



DÉFI FIT

SEMAINES 7 - 8

*Dernière
ligne droite,
accroche-toi !*

PROGRAMME
**BIKINI
FITGIRLS**
2

Mes objectifs de ces deux semaines

« TON OBJECTIF #1 EST TON BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE »

SEMAINES 7 - 8



JOUR 1

Vidéo ici

CARDIO CUISSES
SCULPTÉES

JOUR 2

STRETCHING
CUISSES

JOUR 3

CARDIO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR

JOUR 4

CARDIO
FULL BODY

+

JOUR 5

TABATA BRÛLE GRAISSES

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS

TABATA 1 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- JUMPING JACK AVANT
- 2 TIPI + SAUT (OPTION JUMP - PAS AU 1ER TOUR)
- SPRINT
- BURPEES + JUMP

x2

TABATA 2 20 SEC D'EFFORT / 10 SEC DE RECUP - 4MIN

- MOUNTAIN CLIMBER
- UP DOWN
- KANGOUROU + JUMP OPTION
- SPRINT

x2

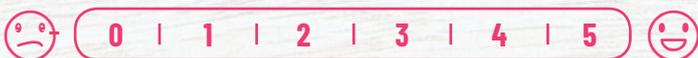
TOUT ENCHAINER TABATA 1 + TABATA 2 X2

TABATA FINISHER

- JUMPING JACK
- SPRINT

JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 7 - 8

TABATA
BRÛLE
GRAISSES

JOUR 1



JOUR 2

Vidéo ici

STRETCHING
CUISSSES

JOUR 3

CARDIO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR

JOUR 4

CARDIO
FULL BODY

+

JOUR 5

CARDIO CUISSSES SCULPTÉES

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS

BLOC 1 30 SEC / EXO

- SQUAT BASIQUE
- SQUAT PULSE
- FENTE JUMP
- AVANT + TOUCHE CÔTÉ

x2

RÉCUP' 1 MIN

BLOC 2 30 SEC / EXO

- PETIT SQUAT JUMP
- SQUAT AU SOL
- FENTE LATERAL
- KANGOUROU

x2

TOUT ENCHAÎNER BLOC 1 + BLOC 2 X2

TABATA FINISHER

- MAX DE FENTE SQUAT EN 1 MIN !
 Comptez le nombre de répétition

JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 7 - 8

TABATA
BRÛLE
GRAISSES

JOUR 1

CARDIO
CUISSSES
SCULPTÉES

JOUR 2



JOUR 3

 Vidéo ici

CARDIO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR

JOUR 4

CARDIO
FULL BODY

+ 

JOUR 5

STRETCHING CUISSSES

 20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS

 JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 7 - 8

TABATA
BRÛLE
GRAISSES

JOUR 1

CARDIO
CUISSÉS
SCULPTÉES

JOUR 2

STRETCHING
CUISSÉS

JOUR 3



JOUR 4

Vidéo ici

CARDIO
FULL BODY
+

JOUR 5

CARDIO ABDOS ET POIGNETS D'AMOUR

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + CUBE OU COUSSIN CARRÉ

BLOC 1

- TWIST + JUMP
- TIPI+ GENOUX OPPOSÉ
- MOUNTAIN CLIMBER OBLIQUE
- SIT UP + GENOUX OPPOSÉ
- CUBE JAMBE UNILATÉRALE JAMBE TENDUE
- CORDE + CRUNCH OBLIQUE
- PORTE FEUILLE OBLIQUE JAMBE TENDUE
- CUBE

TABATA FINISHER

- CUBE
- TWIST JUMP

JE L'AI FAIT !

Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



SEMAINES 7 - 8

TABATA
BRÛLE
GRAISSES

JOUR 1

CARDIO
CUISSÉS
SCULPTÉES

JOUR 2

STRETCHING
CUISSÉS

JOUR 3

CARDIO ABDOS
& POIGNETS
D'AMOUR

JOUR 4



JOUR 5

Video ici

CARDIO FULL BODY

20 MINUTES • MATÉRIEL : TAPIS + 2 HALTÈRES

BLOC 1 10 RÉPÉTITIONS/EXO

- CISEAUX + PUSH PRESS
- FENTE ARRIÈRE + 1 SQUAT JUMP
- MONTE DE GENOUX + ÉLÉVATION LATÉRALE
- BOXING MONTEE DE GENOUX
- TOUCHE PIED OPPOSE ET JUMP
- SIT UP + CHANDELLE
- FENTE CROISÉE + 1 SQUAT BASIQUE
- TABLE + PASSAGE JAMBE OPPOSE

x5

TABATA FINISHER

- FENTE JUMP
- UP DOWN
- 20 SEC DE SPRINT x4

JE L'AI FAIT !

Bravo !
c'est fini !



Echelle de l'humeur



Ma consommation d'eau



DÉFI FOOD

SEMAINES 7 - 8

Titre de la semaine



Mes objectifs food de ces deux semaines

« TON OBJECTIF #1 EST TON BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE »

AU MENU

JOUR 1

💡 *À préparer la veille*
GRAINES DE CHIA AU LAIT
DE COCO

PETIT DÉJ

SANDWICH SAUMON AVOCAT

DÉJEUNER

TARTARE DE THON
AU GINGEMBRE ET LÉGUMES

DINER

JOUR 2

💡 *À préparer la veille*
FROMAGE BLANC
ET GRANOLA MAISON

PETIT DÉJ

TARTINE VITELLOTTE ET
OEUF POCHÉ

DÉJEUNER

BRÉDE CHOUCOU PÉI
ET BLANC DE POULET
CHOUCOU

DINER

JOUR 3

GREEN SMOOTHIE 2

PETIT DÉJ

SPAGHETTIS À LA FÊTA
ET AUX TOMATES CERISE
RÔTIÉS

DÉJEUNER

BRUSCHETTA PARTY

DINER

JOUR 4

💡 *À préparer la veille*
GOURMANDISE DU MATIN

PETIT DÉJ

CAKE COURGETTE

DÉJEUNER

CHAKHOUKA AUX OEUFS

DINER

JOUR 5

ENERGY BALL

PETIT DÉJ

GALETTE DE LÉGUMES

DÉJEUNER

RIZ TOURNÉ DES FITGIRLS

DINER

LISTE DE COURSES

PETIT-DÉJEUNER

- Pain complet
- Biscottes aux céréales
- Graines de chia
- Graines de sésame
- Flocons d'avoine
- Farine de blé complète
- Lait de coco
- Lait végétal
- Miel
- Noix de Pécan
- Coco râpée

DÉJEUNER / DINER

- Sauce de soja
- Vinaigre blanc
- Huile d'olive
- Spaghettis
- Olives
- Riz
- Saumon fumé
- Thon cru
- Crevettes
- Blanc de poulet
- Steak 5% mg
- Fromage blanc 0%mg
- Crème de soja
- Fromage de chèvre
- Parmesan
- Feta
- Oeufs
- Oignons
- Avocat
- Citron jaune
- Poivron
- Gingembre
- Légumes verts (brocolis, haricots verts..)
- Patate vitelotte (mauve)
- Persil
- Bréde chou chou
- Chou chou
- Carotte
- Courgette
- Tomates cerise
- Ail
- Oignon verts

- Basilic
- Thym
- Pêches
- Fruits de saison
- Kiwi
- Banane
- Menthe
- Fraises



PETIT-DÉJEUNER

GRAINES DE CHIA AU LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS

Graines de chia
Lait de coco
Miel
Fruits de saison

PRÉPARATION - À FAIRE LA VEILLE + 2 PORTIONS POUR DEMAIN !

- Remuer les graines de chia dans le lait de coco 2 min non-stop
- Laisser 4 heures au frigo
- Couper les fruits de saison en petits cubes
- Mettre dans un verre les graines de chia
- Rajouter les fruits de saison
- Un filet de miel, une feuille de menthe et hop ! Belle journée à toi !

DÉJEUNER

SANDWICH SAUMON AVOCAT

INGRÉDIENTS

Pain complet
Avocat
Saumon fumé
Fromage blanc 0%mg ou
Crème fraîche 4%mg
Oignon
Aneth
Citron

PRÉPARATION

- Toaster le pain
- Couper l'avocat, l'oignon et le saumon en lamelles
- Mélanger du fromage blanc, de l'aneth et du citron
- Étaler la crème sur le toast, puis l'avocat, le saumon et les oignons
- Saler et poivrer
- Couper le toast en triangle.
- Ça y est, il est prêt à être mangé au bureau !

Simple,
rapide,
efficace !



DINER

TARTARE DE THON, GINGEMBRE ET LÉGUMES

INGRÉDIENTS

Thon cru
Gingembre
Oignon
Graines de sésame
Avocat
Sauce de soja (sucrée si vous en avez)
Légumes verts ou un sauté de poivrons, selon vos envies et ce dont vous disposez comme aliments

PRÉPARATION

Attention : Veillez à mettre le poisson emballé le plus hermétiquement possible 30 min dans le congélateur avant la préparation.

- Couper le poisson, le gingembre, l'oignon en petits morceaux et mélanger le tout
- Rajouter un filet de sauce de soja
- Couper l'avocat en lamelle
- Dans un petit bol disposer les lamelles d'avocat sur les bords et mettre le tartare au milieu
- Mettre 20 à 30 minutes au frigo
- Renverser le bol dans votre assiette
- Rajouter vos légumes et le tour est joué !

PETIT-DÉJEUNER
FROMAGE BLANC ET GRANOLA MAISON

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- Mixer les fruits de saison
- Rajouter 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
- Rajouter le coulis de fruit
- Rajouter le fromage blanc et déguster !

DÉJEUNER
TARTINE VITELOTTE ET OEUF POCHÉ

INGRÉDIENTS

Biscottes aux céréales
ou pain au céréales
Patate vitelotte (mauve)
Oeufs
Lait végétal
Vinaigre blanc
Huile d'olive
Persil
Sel et poivre

PRÉPARATION

- Peler et faire bouillir les patates
- Une fois cuites, écraser les patates avec une fourchette
- Rajouter du lait chaud pour conserver la chaleur de la purée et avoir une texture plus onctueuse
- Saler et poivrer
- Étaler la purée sur la biscotte
- Rajouter l'oeuf poché sur la tartine (cf semaine 3-4 jour 1) et une touche de persil

*Manger
à volonté !
Rien de mieux
pour commencer
la semaine*

DINER
**BRÉDE CHOUCOU PEI ET BLANC DE POULET
CHOUCOU**

INGRÉDIENTS

Bréde choucou
Choucou
Blanc de poulet
Oignon
Ail
Sel et poivre
Huile de coco

PRÉPARATION

- Faire roussir l'ail avec un peu d'huile de coco
- Rajouter le bréde
- En parallèle, faire roussir des oignons l'ail avec de l'huile de coco puis rajouter le blanc de poulet préalablement cisé
- Une fois le blanc de poulet cuit rajouter le choucou préalablement coupé en lamelles (ne pas oublier d' la peau)
- Disposer dans l'assiette une moitié du bréde choucou et de l'autre le poulet au choucou

SEMAINE 7 - 8 JOUR 3

PETIT-DÉJEUNER GREEN SMOOTHIE 2

INGRÉDIENTS

Kiwi
Banane
Menthe
Gingembre
Lait de coco
Miel

PRÉPARATION

- Mixer le tout

C'est parti
pour le plein
d'énergie de la
journée !

Que ta
journée soit
belle !

DÉJEUNER SPAGHETTIS À LA FETA ET AUX TOMATES CERISE RÔTIES

INGRÉDIENTS

Spaghettis
Feta
Tomates cerise
Ail
Basilic
Huile d'olive
Sel, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°
- Placer le bloc de feta au centre d'un plat à gratin
- Ajouter les tomates cerises dans le plat autour de la feta
- Mettre des gousses d'ails entre les tomates
- Parsemer la feta avec de l'herbe de Provence et mettre une CàS d'huile d'olive sur les tomates
- Saler, poivrer et enfourner 35 min. En parallèle faire les spaghettis
- Une fois les tomates rôties, rajouter les spaghettis cuits dans le plat à gratin et tout mélanger !

DINER BRUSCHETTAS PARTY

INGRÉDIENTS

Pain aux céréales
Pêches
Fromage de chèvre
Miel
Tomates
Olives
Parmesan
Avocat
Crevettes
Saumon fumé

PRÉPARATION

- Couper le pain en tranches et toaster !
1/ BRUSCHETTA PÊCHE : tartiner des tranches de pain de fromage de chèvres. Rajouter les lamelles de pêche, un filet de miel et une pincée de sel.
2/ BRUSCHETTA TOMATES/OLIVES : couper en petits dé les tomates, les olives et le parmesan. Mettre sur le pain le mélange, une pincée de sel, poivre et un filet d'huile d'olive.
3/ BRUSCHETTA AVOCAT/CREVETTES : écraser l'avocat dans un bol avec du persil, des oignons et tomates coupées en petit dés. Tartiner le pain avec l'avocat et rajouter les crevettes suivi d'un filet d'huile d'olive.
4/ BRUSCHETTA AVOCAT/SAUMON : à la place des crevettes ci-dessus, rajouter le saumon fumé

SEMAINE 7 - 8 JOUR 4

PETIT-DÉJEUNER GOURMANDISE DU MATIN

INGRÉDIENTS

Fromage blanc 0%mg
Fraises
Granola maison
(cf semaine 3-4 jour 2)
Graines de chia
Lait végétal
Amandes

PRÉPARATION - À PRÉPARER LA VEILLE

- Mettre 6 CàS de graines de Chia dans 500 ml de lait végétal en remuant pendant 2 min
- Placer au frigo 4 heures
- Mettre dans une tasse les graines de chia
- Rajouter le fromage blanc
- Rajouter le granola maison et les fraises
- Un pu 

DÉJEUNER CAKE COURGETTE

INGRÉDIENTS

Courgette
Saumon
Poivron vert
Olive
Tomate
10 cl de lait de soja
50 gr de farine
2 oeufs
Oignon
Sel, poivre

PRÉPARATION

- Couper les ingrédients en petits morceaux et les mettre dans un bol
- Rajouter les oeufs, la farine et le lait
- Mélanger le tout
- Saler, poivrer
- Enfourner 45 min !

DINER CHAKHOUKA AUX OEUFS

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- Couper les tomates et les poivrons en lamelles
- Dans une grande poêle faire revenir les poivrons à feu vif quelques minutes avant d'y mettre les oignons et l'ail préalablement épluchés
- Ajouter les tomates
- Laisser cuire à feu doux 20 min avant de casser le  fs dans la poêle
- Laisser le  ncs d'oeufs prendre la cuisson
- Saler, poivrer - c'est prêt !

*Je suis trop fan
de ce plat ! Et toi, qu'en
penses-tu ? Poste la
photo sur
le groupe pour que
je puisse la voir*



SEMAINE 7 - 8 JOUR 5

PETIT-DÉJEUNER ENERGY BALL

INGRÉDIENTS

120 gr de flocons d'avoine
1 banane
1 grosse poignée de noix de Pécan
2 CàS de miel
1 CàS de beurre de cacahuètes
2 CàS de noix de coco râpée

PRÉPARATION

- Mixer la banane, les noix de Pécan, et les flocons d'avoine
- Dans un grand bol, mélanger avec le miel et le beurre de cacahuètes
- Former la pâte en forme de boule et rouler dans la noix de coco râpée
- Mettre au réfrigérateur 1h avant de déguster

Ne pas hésiter pas à en faire plus pour ton en cas !

DÉJEUNER GALETTE DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

8 CàS de flocons d'avoine
1 carotte
1 petite courgette
1 oignon
Crème de soja
Graines de chia
Farine
Huile de coco

PRÉPARATION

- Verser les flocons d'avoine dans un bol avec 6 cuillères à soupe de crème de soja. Mélanger et laisser gonfler
- Laisser tremper 1 cuillère à soupe de graines de chia dans un verre d'eau
- Éplucher ensuite les légumes et émincer l'oignon
- Mélanger les légumes coupés avec les flocons d'avoine.
- Faire des boules avec la pâte et faire cuire dans une poêle avec de l'huile de coco
- Accompagner les galettes avec des légumes de saison

DINER RIZ TOURNÉ DES FITGIRLS

INGRÉDIENTS

Riz
Steak 5%
Oeufs
Oignon
Oignon verts
Chou chou
Sel
Poivre
Thym
Sauce de soja
Huile d'olive

PRÉPARATION

- Cuire le riz
- Cuire le steak en y rajoutant un peu d'eau
- Une fois cuit, couper en petits morceaux
- Faire revenir le steak avec l'oignon et une CàC de sauce soja
- Rajouter les chouchous préalablement coupés en lamelles
- Une fois cuits, rajouter le riz, les oignons vert, le thym puis les oeufs ainsi qu'une CàS de sauce soja
- Saler et poivrer
- Remuer souvent jusqu'à ce que les oeufs soient cuits

Où alors koifé
le ti riz tourné ?
(alors qu'en penses-tu
de ce riz tourné ?)



BILAN

On fait le point !

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

Comment te sens-tu ?

.....

.....

.....

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



C'EST PAR ICI !

À très vite pour la suite !

- Julie ♥