

A woman with long dark hair, wearing a dark blue sports bra and leggings, is walking on a paved path. She is smiling and has her eyes closed, with her hand on her head. The background shows a railing and the ocean under a clear blue sky.

Julie Legros

30 JOURS ENSEMBLE !

BURN FAT 3

SPÉCIAL SANS IMPACT

BURN FAT 3

Ce programme est la continuité de ces dernières années du BURN FAT 1 et 2.

Le BURN FAT 3 sans impact, va permettre d'avoir le même objectifs de perte de poids mais avec une méthode différente. Nous avancerons avec des mouvements sans impacts en travaillant les muscles profonds et en activant le métabolisme.

Il permet au corps de pouvoir se dépenser sans le brusquer et traumatiser les articulations.

On m'a souvent demandé un programme, sans impact car beaucoup d'entre vous ont des problèmes de genoux, de dos, d'épaules et j'en passe... Je ne vous cache pas qu'au réveil, ce n'est pas toujours simple de commencer la journée avec des sauts.

Faire du sport avec des mouvements fluides, et dynamiques, avec un enchainements d'exercices évolutifs, et guidés est ma priorité.

Beaucoup semble cela impossible et à travers ce programme, j'ai envie de vous prouver que tout est possible.

Let's
GO!

OBJECTIFS

- * Faire du sport sans mouvements brusques.
- * Travailler les muscles profonds de l'ensemble du corps.
- * Activer le métabolisme afin d'enlever le surplus de masse grasseuse.
- * Lâcher prise et se laisser porter par ces séances fluides et à la fois intenses.



Quels sont
les
tiens?

LES MENSURATIONS



Tour de poitrine

Tour de taille

Tour de hanches

Tour de fesses

Tour de cuisses

Tour de bras

Tour de mollet



MON EVOLUTION

AVANT

Tour de poitrine _____

Tour de fesses _____

Tour de taille _____

Tour de hanches _____

Tour de fesses _____

Tour de cuisses _____

Tour de mollet _____

APRÈS

Tour de poitrine _____

Tour de fesses _____

Tour de taille _____

Tour de hanches _____

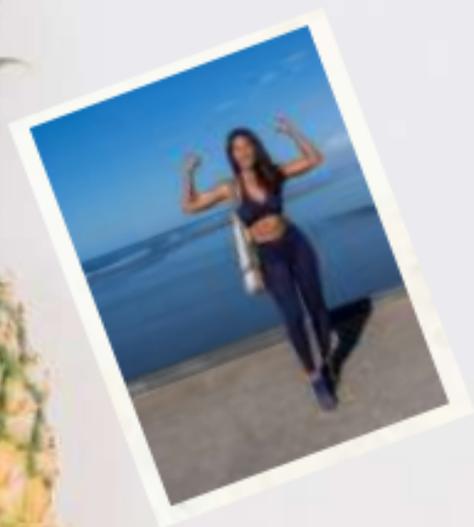
Tour de fesses _____

Tour de cuisses _____

Tour de mollet _____



A toi
de
JOUER!



MON SUIVI

	<i>Eau</i>	<i>Sport</i>	<i>Repas</i>	<i>Sommeil</i>			
SEMAINE 1							
SEMAINE 2							
SEMAINE 3							
SEMAINE 4							
SEMAINE 5							

*Coche chaque
case
une fois fini*

*Let's
GO!*

PLANNING SPORTIF

Semaine 1

JOUR 1
HIIT FULL BODY



JOUR 2
HIIT ABDOS



JOUR 3
CUISSSES



Semaine 2

JOUR 1
HIIT ABDOS



JOUR 2
CUISSSES



JOUR 3
HIIT FULL BODY



Semaine 3

JOUR 1
CUISSSES



JOUR 2
HIIT FULL BODY



JOUR 3
HIIT ABDOS



Semaine 4

JOUR 1
HIIT FULL BODY



JOUR 2
HIIT ABDOS



JOUR 3
CUISSSES



Séances

Semaine 1

JOUR 1

HIIT FULL BODY

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 10 Squats basiques
- 15 sec récup
- 5 fois 1 Pompe + Chien tête en bas
- Squat push press vers le haut + push press sur le côté bras tendus
- 15 sec récup
- 10 Fentes squats latéraux + coup de genoux
- 15 sec récup
- 10 : Tôtup + un porte feuille oblique
- 15 sec récup
- 10x3 : Tenue 11 4 de tipi latéral sans impact

Faire 5 tours complet

JOUR 2

HIIT ABDOS

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 45 sec Crunch complet 12 + situp et planche
- 15 sec récup
- 45 sec Un pédalo - un porte feuille oblique
- 15 sec récup
- 45 sec Planche élévation lat + genoux côté + genoux au milieu
- 15 sec récup
- 45 sec Chien tête en bas + planche
- 15 sec récup
- 45 sec Mountain climber
- 15 sec récup
- 45 sec Planche Inversé allongé + V
- 15 sec récup
- 45 sec Abdos allongé enroulé debout

Faire 5 tours complet

JOUR 3

CUISSES

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 40 sec Fente latéral - push press latéral
- 20 sec récup
- 40 sec De l'autre côté
- 20 sec récup
- 40 sec Squat + planche dynamique
- 20 sec récup
- 40 sec Squat bras tendus vers le haut avec haltère
- 20 sec récup
- 40 sec Squat goblet
- 20 sec récup
- 40 sec Swing + Push press
- 20 sec récup
- 40 sec Fentes arrière + moulins de genoux

Faire 5 tours complet

Semaine 2

JOUR 1

HIIT ABDOS

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 45 sec Cube alterné
- 15 sec récup
- 45 sec Planche Inversé - touche kick cube
- 15 sec récup
- 45 sec Planche Inversé - passe cube
- 15 sec récup
- 45 sec Planche Inversé allongé + V push avec haltère vers le haut bras tendus
- 15 sec récup
- 45 sec Porte feuille jambes tendues
- 15 sec récup
- Porte feuille oblique jambe tendues alternées

Faire 5 tours

JOUR 2

CUISSES

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 30 Fentes step
- 30 sec récup
- 30 sec Fentes step de l'autre côté
- 30 sec récup
- 30 sec Squat touche pied opposé en restant le plus bas possible
- 30 sec récup
- 30 sec squat avant canard
- 30 sec récup
- 30 sec Squat au sol + push press
- 30 sec récup
- 30 sec Fentes squat + double genoux
- 30 sec récup
- Soulevé de terre jambes tendues

Faire 5 tours

JOUR 3

HIIT FULL BODY

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 20 sec Planche Inversé bras et buste vers le haut + élévation alternée des jambes tendues
- 10 sec récup
- 20 sec Abdos boxing
- 10 sec de récup
- 20 sec planche sur le dos push
- 10 sec de récup
- 20 sec press + jambes tendues
- 10 sec récup
- 20 sec Overlappé Arnold
- 10 sec récup
- 30 sec Relevé de fessier + développé haltères
- 10 sec récup
- Tipi avant accéléré

Faire 5 tours

Séances

Semaine 3



JOUR 1

HIIT FULL BODY

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 45 sec: Tigi latéral
- Base de récupération,
- 45 sec: Squat iso + push press alterné
- 10 sec de récup
- 45 sec: Mountain climber
- 10 sec de récup
- 45 sec: 2 Planche ouverte fermeture + 1genoux milieu alterné
- 10 sec de récup
- 45 sec: Fente avant + planche
- 10 sec de récup
- 45 sec: Pompe + genoux latéraux
- 10 sec

Faire 5 tours



JOUR 2

HIIT ABDOS

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 30 sec: Crunch oblique buste alterné
- 10 sec de récup
- 30 sec: Montée de genoux alternée avec charge travail des obliques
- 10 sec de récup
- 30 sec: mountain climber oblique
- 10 sec de récup
- 30 sec: Chien tête en bas + flexion de genou + 1 pompe
- 10 sec de récup
- 30 sec: Crunch jambes fléchies en hauteur
- 10 sec de récup
- 30 sec: Planche genoux sur le chaquet côté + milieu
- 10 sec de récup
- 30 sec: Planche squat bras tendus
- 10 sec de récup

Faire 5 tours



JOUR 3

CUISSES

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 30 sec: Fente croisée + push press
- 30 sec de récup
- 30 sec: Fente croisée + push press de l'autre côté
- 30 sec de récup
- 30 sec: Squat avec haltères
- 30 sec de récup
- 30 sec: Fentes arrière plus levé de genoux bras tendus
- 30 sec de récup
- 30 sec: Squat genoux opposés bras tendus vers le haut
- 30 sec de récup

Faire 5 tours

Semaine 4



JOUR 1

HIIT ABDOS

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 45 sec: Chien tête en bas unilatéral + touche genoux
- 10 sec de récup
- 45 sec: Crunch jambes tendues avec haltère
- 10 sec de récup
- 45 sec: Gainage oblique + genoux croisés
- 10 sec de récup
- 45 sec: Sit up + porte feuille oblique alterné
- 10 sec de récup
- 45 sec: Gainage rotation basale
- 10 sec de récup
- 45 sec: Porte feuille jambes tendues
- 10 sec de récup
- 45 sec: Mountain climber
- 10 sec de récup

Faire 5 tours



JOUR 2

CUISSES

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 30 sec: Fentes avant et arrière
- 30 sec de récup
- 30 sec: Soulevé de terre (jambes tendues)
- 30 sec de récup
- 30 sec: squat iso et tourner le poids autour de la tête (droite et gauche)
- 30 sec de récup
- 30 sec: Squat au sol + un squat kick
- 30 sec de récup
- 30 sec: Fente squat + un squat sumo avec push press
- 30 sec de récup
- 30 sec: Squat latéral
- 30 sec de récup

Faire 5 tours



JOUR 3

HIIT FULL BODY

Echauffement

Articulaire/musculaire/cardiaque

Séance

- 20 sec: Relevé de fessier + développé haltères alterné
- 10 sec de récup
- 20 sec: Fente croisée squat milieu + fente croisée
- 10 sec de récup
- 20 sec: Abdos boeing
- 10 sec de récup
- 30 sec: 1 Pompe + Chien tête en bas reversé doucement + enchaîner un autre pompe ...
- 10 sec de récup
- 20 sec: squat touche pied opposé
- 10 sec de récup
- Tigi avant + latéral
- 10 sec de récup
- 20 sec: Abdos roulette debout
- 10 sec de récup
- 20 sec: squat pulse

Faire 5 tours

CONSEILS ALIMENTAIRES

Comment préparer ses repas en avance?

Nous allons apprendre dans ce programme à préparer nos repas en anticipation.

Pour cela je te demanderais de faire tes courses en avance et de t'équiper de boîtes pour y mettre tes repas pour la semaine.

Tu ne pas va passer ton dimanche à cuisiner mais tu vas préparer tes aliments. Laver la salade, préparer la pâte à pancake, mettre tes fruits de smoothie à disposition.

L'objectif est de tout avoir à disposition afin d'être rapide et efficace. Voici un exemple de répartition, de tes repas sur la semaine. Cela va te permettre d'avoir une vue d'ensemble et de pouvoir anticiper et préparer en avance tes repas.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PETIT DEJEUNER	PANCAKE	SMOOTHIE	PANCAKE	OMELETTE	SMOOTHIE DETOX	TOAST FRUITÉ	
DEJEUNER	SALADE BOBUN	SALADE D'ETE	OMELETTE FRITE DE PATATE DOUCE	POULET CRISPY	SALADE BOBUN	PIZZA MAISON	
EN CAS	SMOOTHIE	PANCAKE	FROMAGE BLANC	SMOOTHIE DETOX	TOAST FRUITÉ	FROMAGE BLANC	
DINER	LASAGNE EPINARD	FRITE DE PATATE DOUCE	POULET CRISPY	SALADE D'ETE	PIZZA MAISON		

Pense à
t'organiser en créant
ton propre planning
de la semaine

Fais un
capture
d'écran

~~Dimanche~~

~~Samedi~~

Vendredi

Jeudi

Mercredi

Mardi

Lundi

PETIT DEJEUNER

DEJEUNER

EN CAS

DINER

SEMAINE 1

Organisation des repas

Recettes pour la semaine 1 :

- pancakes/ smoothie/ omelette
- Bobun/ salade d'été/poulet crispy
- Lasagne aux épinards/ frites patate douce/ pizza maison
- fromage blanc/ toast fruité/ smoothie détox

LISTE DE COURSE

MENTHE
CITRON JAUNE
GINGEMBRE
SALADE VERTE
POUSSE DE SOJA
SAUCE NEMS
VERMICELLE DE RIZ
CAROTTES
CACAHUËTES GRILLÉES
PAIN COMPLET
CHAPELURE
1 PASTÈQUE
2 FETA
BASILIQUE

PATATE DOUCE
BLANC DE POULET
POIS CHICHES
BANANE
FLOCONS D'AVOINE
THÉ VERT
FROMAGE BLANC
OLIVES NOIRES
2 CREMES LIQUIDE SOJA
MIEL
FARITAS
SAUCE TOMATE POUR PIZZA
4 TRANCHES DE BLANC DE POULET
CUITS

DETOX CONCOMBRE



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

1 CONCOMBRE

1 poignet de MENTHE

1 CITRON JAUNE

1 GINGEMBRE

Préparation

Couper le concombre et le citron en tranches

Couper un petit morceau de gingembre de la taille d'un petit doigt

Mettre le tout dans une carafe d'eau et laisser au frais une nuit

A boire tout au long de la journée

*Tu peux le
faire la
1ère semaine*

Pancakes banane



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

BANANE
90 GR DE FLOCONS D'AVOINE
1 OEUF
2 BANANES
1 C.A.CAFE DE MIEL
1 C.A.S D'HUILE DE COCO

Préparation

Mixer les flocons d'avoine
Y rajouter l'oeuf, les bananes
Huiler la poêle avec l'huile de coco
Faire revenir les pancakes une fois chaque côté doré
Verser le miel sur toutes les pancakes.

SMOOTHIE PASTÈQUE



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

1/2 Pastèque

1 Citron jaune

Une poignée de glaçons

1 C.À.Café de miel

1 poignée de menthe

Préparation

Mixer le tout.

OMELETTE



4 personnes



15 minutes

Ingrédients

7-8 Oeufs

2 Tomates

2 branches d'oignons verts

1 grosse mozzarella

du sel et du poivre

2 branches de persil

Préparation

Couper en lamelles les tomates, les oignons le persil et la mozzarella
Battre les oeufs et y rajouter tous les ingrédients ci dessus sauf le persil

Faire cuire à feu doux une louche et demi par personne

Laisser cuire à feu doux

Rajouter le persil sur l'omelette

Bobun boeuf



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

STEAK DE BOEUF

SALADE VERTE

POUSSE DE SOJA

SAUCE NEMS

VERMICELLE DE RIZ

CAROTTES

CACAHUÉTES GRILLÉES

Couper le concombre et le citron en tranches

Préparation

Salade d'été



4 personnes



15 minutes

Ingrédients

1/2 Pastèque

2 grands concombres

200 gr de Feta

100gr d'olive noires

1 échalote

Sel et poivre

Préparation

Couper l'oignon tranches

Couper la pastèque, les concombres et la feta en
petits cubes

Mélanger le tout et y rajouter un filet d'huile d'olive
et les olives noires

Poulet crispy



4 personnes



25 minutes

Ingrédients

4 Aiguillettes de poulet

120 gr de flocons d'avoine

2-3 oeufs

sel, poivre

150 gr de fromage blanc

1 citron

1 branche d'oignon vert

1 salade verte en accompagnement

Préparation

Battre les oeufs dans un bol

Tremper une à une les aiguillettes de poulet dans les oeufs ensuite dans le bol de flocons d'avoine

Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive

Faire cuire les aiguillettes dans la poêle jusqu'à ce que la viande soit cuite et les flocons d'avoines croustillant

Dans un autre bol mettre le fromage blanc, ciseler les oignons verts et les rajouter dans le bol.

Percer un citron dans le bol de fromage, saler et poivrer.

Votre sauce est prête, pour la salade et le poulet crispé

Lasagne aux Épinards



4 personnes



45 minutes

Ingrédients

400gr d'épinards surgelés

2 petites briques de crème liquide au soja

50 gr de chapelure

8 feuilles de lasagnes

1 mozzarella

Curry, Sel et poivre

Préparation

Dans une marmite faire chauffer la crème liquide et y rajouter les épinards

Epicer les épinards avec du sel, du poivre et du curry

Dans un plat qui va au four, y mettre une première couche de la sauce d'épinards

Recouvrir le tout de feuilles de lasagnes

Ensuite monter les étages de lasagnes en alternant les couches d'épinards avec des morceaux de mozzarella et les feuilles de lasagnes

Le dernier étage après avoir mis des morceaux de mozzarella, y recouvrir de chapelure

Enfourner 30 minutes à 200°

Frites patate douce



4 personnes



30 minutes

Ingrédients

400 gr de patate douce

Huile d'olive

Herbes de Provence, Sel et poivre

4 tranches de blanc de poulet

1 salade verte

Préparation

Préchauffer le four à 200°

Couper les patates dppuce en fine tranches (garder la peau)

Etaler les patates douces sur une planche de cuisson au four

Rajouter un filet d'huile d'olives, saler et poivrer

Parsemer d'herbe de Provence

Enfourner 20 minutes à 200°

Accompagnement d'une salade verte et de blanc de poulet

cuit à la poêle et un file d'huile d'olive

Pizza maison



4 personnes



30 minutes

Ingrédients

Un sachet de farinas au choix

1 petite boîte de Sauce tomate pizza

200 gr de Feta

1 échalote

4 tranche de blanc de poulet cuits

Préparation

Etaler sur une farinas la sauce

Rajouter le blanc de poulet finement tranché

Parsemer d'oignons et de fêta

Enfourner à 190° durant 5 minutes

Faire la même chose pour les autres farinas. Ne pas hésiter à varier les plaisirs avec d'autres ingrédients.

Accompagnement d'une salade de ton choix

Fromage blanc



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

400 gr de fromage blanc

Mix de fruits de saison

Mix de graines

Miel

Préparation

Couper les fruits de saison en petits cubes

Mettre 100 gr de fromage blanc dans chaque petits bols

Y rajouterles fruits de saison ,un filet de miel et une petites poignets de graines de votre choix dans chaque petits bols

Toast fruité

 4 personnes

 10 minutes

Ingrédients

Pain complet

Miel

Fruits de saison

Graines mix ou coco râpé

Préparation

Griller les tranches de pain complet

Couper les fruits de saison en fines lamelles

Répartir les fruits de saison sur la tranche de pain, y rajouter un filet de miel et le coco râpé

Accompagner d'un thé vert

Smoothie détox

Ingrédients

1 pomme

1 kiwi

1 concombre

1 poignet de menthe

1/2 citron jaune

Préparation

Mixer le tout

SEMAINE 2

Organisation des repas

Idées pour la semaine 2 :

- Smoothie bowl / Graine de chia fruité/ omelette
- Pokebowl/ pizza omelette / quiche aux légumes
- Légumes au four/ poulet curry coco/ Poulet chou chou
- fromage blanc/ toast fruité au beurre de cacahuètes/ smoothie pitaya

LISTE DE COURSE

PITAYA
FROMAGE BLANC 0% MG
GRAINE DE CHIA
COCO RÂPÉ
GRAINES MIX
BANANES
LAIT D'AMANDE SANS SUCRE ET COCO
OEUFS
ÉCHALOTE ET OIGNONS VERTS
CONCOMBRES/ SALADE VERTE
CAROTTES/ COURGETTE
AVOCATS / AIL
THON FRAIS OU CUIT
RIZ
FARITAS

TOMATES
SAUMON FUMÉ
BASILIC
PATATE DOUCE CAROTTE
BLANC DE POULET
POIVRONS
KIWI
MANGUE AMERICAINE OU MANGUE
FROMAGE RÂPÉ
MENTHE
FLOCONS D'AVOINE
POIVRONS
MIEL
FROMAGE RÂPÉ
CHOUCHOU (CHRISTOPHINE)

SMOOTHIE PITAYA



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

1 pitaya

1 kiwi

20 gr de flocons d'avoine

100 gr de fromage blanc 0%mg

1 poignet de graines de chia

Miel

Préparation

Couper le kiwi en lamelle

Mettre le fromage blanc et le pitaya dans un bol et y rajouter le kiwi ainsi que les toppings au dessus

Finir la mise en place en y rajoutant un filet de miel

PUDDING DE CHIA À LA MANGUE



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

3 cuillères à soupe de graine de chia

200ml de lait d'amande sans sucre ajouté

1 mangue américaine ou José

Miel

Préparation

Mélanger le lait et les graines de chia en remuant le tout quelques minutes et le mettre au frais une nuit

Le lendemain couper la mangue en carré

Dans un bol mettre les graines de chia et y rajouter la mangue par dessus

Finir en y rajoutant un filet de miel

OMELETTE AUX POIVRONS



4 personnes



15 minutes

Ingrédients

7-8 Oeufs

1 Poivrons rouge

2 branches d'oignons verts

du sel et du poivre

2 branches de persil

Préparation

Couper en lamelles le poivrons, les oignons et le persil

Battre les oeufs et y rajouter tous les ingrédients ci dessus sauf le persil

Faire cuire à feu doux une louche et demi par personne

Laisser cuire à feu doux

Rajouter le persil sur l'omelette



BEURRE DE CACAHUËTES



4 personnes



30 minutes

Ingrédients

Cacahuètes grillées non salées

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 minutes 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

POKE BOWL



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

- 1 Carotte
- 1 Concombre
- 1 Salade verte
- 400 gr Riz cuit
- 1 Avocat
- 250 gr de thon frais ou cuit
- Un poignet de graine de chia

- Sel et poivre
- Sauce soja
- Miel
- 1 Echalotte

Préparation

- Mettre le riz à cuire
- Emincer les légumes en petits morceaux
- Emincer le thon en petits morceaux
- Mettre dans un bol 4 cuillères à soupe de sauce soja et 2 cuillère à soupe de miel
- Dans un petit bol, mettre 100 gr de riz en premier temps
- Ajouter les légumes en les répartissant un à un sur le riz
- Ne pas oublier le thon
- Assaisonnerle tout avec la sauce de soja au miel , le sel et le poivre
- Parcemer le tout avec des graines de chia ou des graines de votre choix

POKE BOWL



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

- 8 oeufs
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 Echalote
- 4 Faritas
- 2 branches de persil
- 2 branches de basilic
- 1 poignet de Fromage râpé
- Sel et poivre

Préparation

- Dans un bol, battre les oeufs
- Emincer le saumon ,le persil et l'échalote
- Mélanger le tout
- Mettre une louche et un demi dans la poêle par personne
- Laisser cuire à feu doux 1 minutes et y rajouter une faritasau dessus pour qu'elle recouvre bien l'omelette
- Prendre une assiette et retourner la faritas dans l'assiette
- Saler et poivrer
- Parsemer le tout de quelques feuilles de basilic

QUICHE AU THON ET LÉGUMES



4 personnes



50 minutes

Ingrédients

4 Oeufs

100 gr de thon

200 gr de lait végétal

1 courgette

2 poivrons de ton choix

200 gr de féta

60 gr de farine

1 échalote

Préparation

Préchauffer le four à 190°

Couper les légumes en lamelles

Mélanger le tout au fur et à mesure

huiler le plat et enfourner le tout 45
minutes à 190°

LEGUMES AU FOUR



4 personnes



50 minutes

Ingrédients

1 courgette

2 poivrons de ton choix

2-3 patates douces carotte

1 échalote

1 Tête d'ail

Préparation

Préchauffer le four à 190°

Couper les légumes en lamelles

Eplucher l'oignon et le couper uniquement en gros morceaux

Séparer les gousses d'ailles en y laissant la peau

Mélanger tous légumes

Mettre le tout dans un plat à four

Rajouter un filet d'huile d'olives et enfourner le tout 45 minutes à 190°

POULET CURRY COCO



4 personnes



40 minutes

Ingrédients

4 filets de blanc de poulet

1 échalote

2 branches de persil

3 gousses d'ail

Gingembre en poudre

Riz

Lait de coco

Curry, sel et poivre

Huile d'olive

Préparation

Faire cuire le riz

Emincer le poulet, l'échalote, et les gousses d'ail

Faire roussir dans 2 CàS d'huile de coco, les oignons et l'ail

Rajouter le poulet, le curry et le gingembre

Une fois le poulet cuit rajouter le lait de coco. Rajouter encore un peu de curry.

Saler et poivrer

Laisser mijoter quelques minutes et se servir avec le riz

Rajouter quelques feuilles de persil pour la décoration

POULET CHOUCHOU



4 personnes



50 minutes

Ingrédients

4 filets de blanc de poulet

1 échalote

2 Chou chou (christophine)

3 gousses d'ail

Riz

Sel et poivre

Huile d'olive

Préparation

Faire cuire le riz

Eplucher les chou chous et couper en fine lamelles

Emincer le poulet, l'échalote, et les gousses d'ail

Faire roussir dans 1 CàS d'huile d'olives , les oignons et l'ail

Rajouter le poulet

Une fois le poulet cuit rajouter le lait de coco. Rajouter les lamelles de

Saler et poivrer.

Laisser mijoter jusqu'à ce que les chou chous soient cuits et se servir avec le riz

Fromage blanc



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

400 gr de fromage blanc

Mix de fruits de saison

Mix de graines

Miel

Préparation

Couper les fruits de saison en petits cubes

Mettre 100 gr de fromage blanc dans chaque petits bols

Y rajouterles fruits de saison ,un filet de miel et une petites poignets de graines de votre choix dans chaque petits bols

SMOOTHIE PITAYA



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

3 pitayas

2 bananes

1 tasse d'eau

1 poignet de menthe

Préparation

Mixer le tout

SEMAINE 3

Organisation des repas

Idées pour la semaine 2 :

- Granola maison / Pancakes salées / Pancake
- Rouleaux de printemps / Boulettes de viande / Oeuf poché
- Pad thaï/ riz chauffé /quiche à la tomates
- Bounty maison/ cappuccino / Muffin chocolat

LISTE DE COURSE

PITAYA

FROMAGE BLANC 0% MG

GRAINE DE CHIA/ PÉPITES DE CHOCOLAT

CACAHOUETES / RAISINS SECS

AMANDES/ NOISETTES/ GRAINE DE COURGE

BANANES/ COCO RÂPÉE

LAIT D'AMANDE SANS SUCRE

OEUFS

ÉCHALOTE / ANETH

CONCOMBRES/ GERMES DE SOJA

CAROTTES

AVOCATS

STEAK HACHÉ

RIZ

VINAIGRE BLANC

TOMATES

SAUMON FUMÉ

BASILIC

PATATE DOUCE CAROTTE

MIEL/ SUCRE DE VANILLE

POIVRONS

KIWI

FLOCONS D'AVOINES

FROMAGE RÂPÉ

MENTHE

LEVURE CHIMIQUE

FEUILLE DE RIZ

VERMICELLES DE RIZ

SAUCE AIGRE-DOUCE/SAUCE SOJA

GRANOLA MAISON



4 personnes



30 minutes

Ingrédients

150 gr de flocons d'avoine
150gr d'amandes
150 gr de noixettes
50 gr de Raisin secs
50 gr de Pépites de chocolat
Miel

Préparation

Dans un bol mettre 2 cuillères à soupe de miel, les flocons d'avoine, les amandes et les noixettes

Étaler le tout dans un grand plat et enfourner à 190° pendant 10 min

Retourner le tout 3 à 4 fois laisser encore 10 min après avoir éteint le four et
laisser refroidir

Ajouter les raisins, les pépites de chocolat noir et déguster avec
du fromage blanc 0%mg et un thé vert

Pancakes salés



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

4 tranches de saumon fumé
150 g de flocons d'avoine
30 cl de lait de soja
2 œufs
1 sachet de levure
2 cuillères à soupes de miel
100 gr de fromage blanc
1 citron
de l'aneth

Préparation

Mixer les flocons d'avoine

Y rajouter l'œuf, le lait, les œufs et la levure

Huiler la poêle avec l'huile de coco

Faire revenir les pancakes une fois chaque côté doré

Mélanger le fromage blanc avec le citron et l'aneth

Tartinier les pancakes avec le fromage blanc et y rajouter une tranche de saumon fumé

PANCAKES CHOCOLAT NOIR



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

150 g de flocons d'avoine
30 cl de lait de soja (ou autre lait végétal)
2 œufs
1 sachet de levure
2 cuillères à soupes de miel
1/4 d'une tablette de Chocolat noir

Préparation

Mixer les flocons d'avoine
Y rajouter l'œuf, le lait, les œufs et la levure
Huiler la poêle avec l'huile de coco
Faire revenir les pancakes une fois chaque côté doré
Faire fondre le chocolat noir au micro onde en les mettant dans un petit bol avec une cuillère à soupe d'eau
Faire couler le chocolat sur les pancakes



ROULEAUX DE PRINTEMPS



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

2-3 feuilles de riz par personne
1 salade verte
des tranches de blanc de poulet
1 carotte
des vermicelles de riz
du germes de soja
sauce aigre-douce

Préparation

Tremper les vermicelles de riz dans de l'eau froide avant de les faire bouillir. Une fois cuites, mettre sous l'eau froide afin d'éviter qu'elles ne collent.

Tremper les feuilles de riz dans de l'eau tiède pour les ramollir.

Une fois la feuille ramollie, mettre au centre de la feuille, la salade verte, la carotte râpée, de fines lamelles de blanc de poulet cuits, les germes de soja et enrouler le tout en ramenant deux bouts opposés vers l'intérieur et en roulant les autres bouts opposés de la feuille afin de former des rouleaux.

Tremper les rouleaux dans la sauce aigre-douce lors de la dégustation.

BOULETTES DE VIANDE



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

2 steaks hachés

Une grosse cuillère de farine

1 oeuf

Une gousse d'ail

1 branche de persil

huile d'olive

Préparation

Mixer les steaks dans le bol du robot mixeur

Ajoutez l'oeuf, la cuillère de farine, le persil et la gousse d'ail pressée.

Mixer le tout.

Humidifier les mains et presser la viande en formant des boulettes jusqu'à ce que ça tienne bien.

Humidifiez vos mains avec un peu d'eau et formez les boulettes.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y mettre les boulettes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

A manger avec des légumes et pourquoi pas des patates douces.

OEUF POCHÉ



4 personnes



20 minutes

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
- Souder 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
- Disposer 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 !

PAD THAÏ



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

Germe de soja
Crevettes
Pâte de riz
Carottes
Cacahuètes grillées concassées
Menthe
oignons verts
citron

Préparation

Faire cuire les pâtes de riz
Faire revenir dans une poêle les crevettes, rajoutez-y les carottes et les germes de soja
Mettre une cuillère de sauce soja
Mélanger le tout avec les pâtes
Rajouter les cacahuètes, des feuilles de menthes et les oignons verts.
Percer le citron sur le plat.
Déguster !

RIZ TOURNÉ



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

300gr de Riz

Sauce soja

4 oeufs

oignons verts

2 échalotes

huile d'olives

Préparation

Faire cuire le riz et le laisser refroidir pour ne pas qu'il colle lors du mélange final

Dans une marmite, faire cuire les oeufs avec un peu d'huile d'olives

Emincer les oignons et les rajouter à la cuisson avec les oeufs

Rajouter le riz, et 2 cuillères à soupe de sauce de soja,

Emincer les oignons verts et les rajouter à la cuisson

Tourner le tout, bonne dégustation!

QUICHE À LA TOMATE SANS PÂTE



4 personnes



35 minutes

Ingrédients

2 tomates

3 oeufs

1 petite brique de crème de soja

35 gr de farine

2 cuillères à soupe de lait végétal

Quelques feuilles de basilics

Fromage râpé

Sel et poivre

Préparation

Couper en fine lamelles les tomates

Dans un bol, battre les oeufs, la crème de soja, la farine et le lait

Mettre le tout dans un plat

Parsemer le tout de basilic et de fromage (une poignet suffit)

Enfourner à 200° durant 25-30 minutes

BOUNTY MAISON



4 personnes



35 minutes

Ingrédients

150 gr de coco râpé
Huile de coco
miel
Lait de coco
Sucre de coco
150 gr Chocolat noir

Préparation

Mettre dans un bol le coco râpé
Rajouter 2 cuillères à soupe d'huile de coco
2 cuillères à soupe de miel
1 cuillère à café de sucre coco
mélanger le tout
former des petites boules rectangulaires de bounty et mettre au congélateur durant 10 minutes le
temps de préparer le chocolat noir
Faire fondre au micro onde le chocolat noir et y rajouter une cuillère à café d'huile de coco
Enlever le morceau de coco et piquer le cul avec un pique avant de le tremper dans le
chocolat noir
mettre sur du papier sulfurisé et laisser au frigo jusqu'à ce que le chocolat noir devienne dur.

CAPUCCINO



1 personne



10 minutes

Ingrédients

1 café

20 ml de lait d'amande

1 cuillère à café de sucre de coco

Préparation

Faire un café

Rajouter le lait d'amande

Si tu as un petit fouet électronique de cuisine tu peux fouetter un peu de lait à part pour y faire de la mousse du le capuccino

MUFFIN AU CHOCOLAT



4 personnes



35 minutes

Ingrédients

3 oeufs

2 bananes

4 cuillères à soupe de lait d'amande

4 cuillères à soupe de flocons d'avoine

2 cuillères à café de levure chimique

Une poignée de pépites de chocolat

Préparation

Tout mixer sauf les pépites de chocolat
mettre dans des moules à muffins et rajouter les
pépites de Chocolat

Enfourner à 190° pendant 20 minutes

SEMAINE 4

Idées pour la semaine 4 :

- smoothie mangue / barre de céréales maison/ oeufs au plat
- lunch box/ salade de papaye /Bruschetta au jambon cru
- Wrap de poulet / quiche épinards saumon / velouté de courgettes
- Energy bowl / toast fruité/ matcha latte

Liste de course

MANGUE JOSÉ
BANANES
MIX DE GRAINES / DATTES
NOISETTES/ AMANDES
PÉPITES DE CHOCOLAT/ TABLETTE
RAISINS SECS / CACAHOUËTES
MIEL/ MATCHA
OEUFS
PAIN COMPLET / FARINE
SAUMON FUMÉ OU CRU
JAMBON CRU
TOMATES
AVOCAT
VINAIGRE DE RIZ/ SAUCE SOJA
HUILE D'OLIVE OU DE COCO

SALADE VERTE/ COURGETTES
FROMAGE DE CHÈVRE/ CRÈME DE SOJA
BASILIQUE
TOMATES SÉCHÉES/ CUBE DE BOUILLON
CITRON
OIGNONS VERTS/ AIL/ ECHALOTES
SALADE ROQUETTE/ EPINARDS
PAPAYE VERTE
CAROTTE/MANGUE VERTE
FLOCONS D'AVOINE
THÉ VERT
FROMAGE BLANC/ FROMAGE RÂPÉ
BLANC DE POULET
FARITAS
LAIT D'AMNDES

SMOOTHIE MANGUE



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

3 Mangues José
1 poignet de glaçons
2 verres d'eau
1 banane

Préparation

Mixer le tout

BARRE DE CÉRÉALES MAISON

Ingrédients

- 100g de flocons d'avoine
- 20g de noisettes concassées
- Des pépites de chocolat
des raisin secs
- 1 banane
- 1 càs de miel
- càs d'eau
- 1 œuf

Préparation

- Mélanger tout les ingrédients
- Étaler la préparation sur une plaque de papier cuisson.
- Mettre au four 20 minutes dans un four préchauffé à 180 degrés.
- Laisser refroidir et couper des barres.

OEUFS AU PLAT



4 personnes



10 minutes

Ingédients

1 ou 2 par personne

Sel et poivre

Huile de coco

Préparation

Chauffer une poêle avec de l'huile de coco
casser l'oeuf et laisser cuire jusqu'à que ce le blanc soit cuit.

En fonction de tes goûts tu peux retrouver l'oeuf si tu le veux bien cuit ou
laisser ainsi avec l'oeuf coulant.

Préparer les toasts de fruits à côté pour un petit déjeuner copieux.

LUNCH BOX



1 personne



10 minutes

Ingrédients

- 2 tranches de pain complets
- 2 tranches de jambon cru
- 2 tranches de salade verte
- 1 tomate
- 1 avocat
- 30 gr de fromage de chèvre

Préparation

Étaler une tranche de jambon cru sur une tranche de pain complet.

Superposer une tranche de salade, deux tranches de tomates côté à côté.

Rajouter deux tranches d'avocat et recommencer avec le jambon cru, la salade, les tomates et l'avocat.

Refermer le sandwich avec le pain complet et couper le sandwich en triangle.

Mettre dans une boîte. Les légumes restant, mettre dans une autre boîte en faisant une salade composée en accompagnement.

BRUSHETTA JAMBON CRU



1 personne



10 minutes

Ingrédients

- 1 grosse tranche de pain
- 2 tranches de jambon cru
- Tomates séchées
- 30 gr de fromage de chèvre
- Citron jaune
- oignons verte
- Salade roquette

Préparation

Mélanger le fromage de chèvre, citron pressé et l'oignon vert ciselé en petits morceaux

Mettre une couche épaisse de fromage de chèvre sur la tartine de pain rajouté les tomates séchées, le jambon cru et des feuilles de roquettes.

Faire un deuxième si tu as une grosse faim.

SALADE DE PAPAYE

Ingrédients

- 1 papaye verte
- 2 carottes
- 1 manque verte
- 1 poignet de cacahuètes concassées
- 2 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de miel et de sauce soja
- huile de coco

Préparation

- Râper les légumes qui ont été préalablement épluchés et dénoyautés
- Mettre le tout dans un bol et y rajouter les cacahouètes
- le vinaigre de riz, le miel et la sauce soja.
- Mettre deux cuillères à soupe d'huile de coco.
- Mélanger le tout!

WRAP POULET



2 personnes



15 minutes

Ingrédients

200 gr de poulet

2 tomates

4 faritas

1 salade verte

1 avocat

1 échalote

Préparation

Couper la viande en petits morceaux et la cuire la viande dans un poêle avec de l'huile de coco

Émincer les oignons et les tomates

Mettre au micro onde 10 seconde la faritas

Etaler sur la faritas une tranche de salade, la viande, les tomates, des tranches d'avocat et d'oignons et enrouler la faritas.

Bonne dégustation!

QUICHE SAUMON EPINARDS SANS PÂTE



4 personnes



40 minutes

Ingrédients

- 400 gr d'épinards
- 150 gr- 200 gr de saumon
- 3 oeufs
- 1 petite brique de crème de soja
- 35 gr de farine
- 2 cuillères à soupe de lait végétal
- Quelques feuilles de basilics
- Fromage râpé
- Sel et poivre

Préparation

Faire revenir dans un poêle les épinards surgelés afin d'y enlever un maximum d'eau

Dans bol, mélanger les oeufs, la crème de soja, la farine et le lai végétal.

Rajouter les épinards et le saumon coupés en petits morceaux.

Verser le tout dans un plat.

Enfourner 30 minutes au four 200°

VELOUTÉ DE COURGETTES



2 personnes



15 minutes

Ingrédients

500 Ggr de courgettes

1 gousse d'ail

100 gr de fromage de chèvre

huile de coco

persil

Sel, poivre et curry

1 cube de bouillon

Préparation

Couper en lamelle les courgettes

Mettre dans une casserole et recouvrir d'eau

Ajouter l'ail préalablement pelé et émincé

Ajouter le cube de bouillon

Un fois le tout cuit, mixer en y rajoutant le fromage de chèvre et une pincé de sel, de poivre et de curry

Ca y est le velouté est prêt !

ENERGY BALL

Ingrédients

- 250 gr de dattes
- 60 gr de flocons d'avoine
- 100 gr d'amandes
- 50gr de raisins secs
- 150 gr de coco râpée
- 1 banane

Préparation

- Mixer les amandes en premier
- Rajoute tout reste
- Faire des petites boules avec vos mains préalablement mouillées
- Rouler les boules dans le coco râpé
- Mettre au frigo durant 1h à 2h. Bonne dégustation !

SANDWICH CHOCOLAT BANANE

Ingédients

- 2 tranches de pain complets
- 1 banane
- 3 carrée de chocolat noir

Préparation

- Faire griller le pain complet
- Couper la banane en lamelle
- Faire fondre le chocolat au micro onde avec un filet d'eau et mélanger.
- Tartiner la deuxième tranche de pain avec tout le chocolat et refermer le sandwich!
- Un goûter gourmand comme on aime!

MATCH LATTE

Ingrédients

- 1 cuillère à café de matcha
- 30 ml de l'eau d'amande
- 1 cuillère à café de miel

Préparation

Mélanger le tout dans un shaker et verser dans un verre!

Bonne dégustation!

LE BILAN



Reprend tes mensurations
et fais moi un retour sur
cette expérience
à mes côtés!
j'ai hâte de te lire!

