



Julie Legros

PROGRAMME

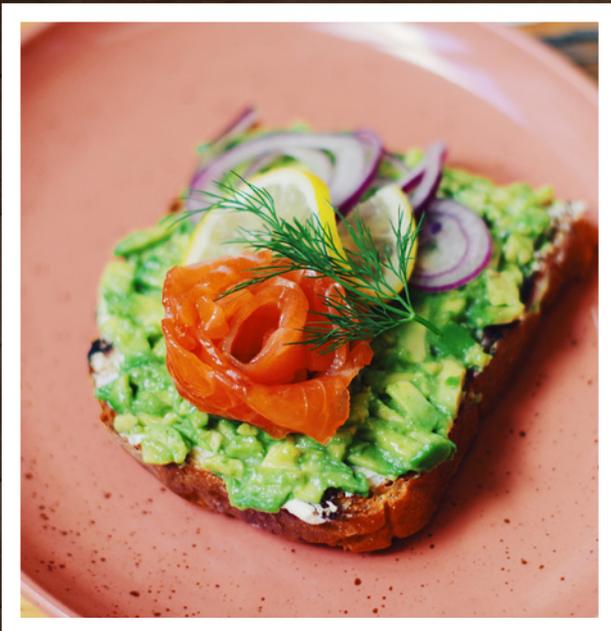
BURN FAT

- ✓ CONSEILS ALIMENTAIRES
- ✓ RECETTES SIMPLES ET GOURMANDES
- ✓ DES RÉSULTATS DURABLES

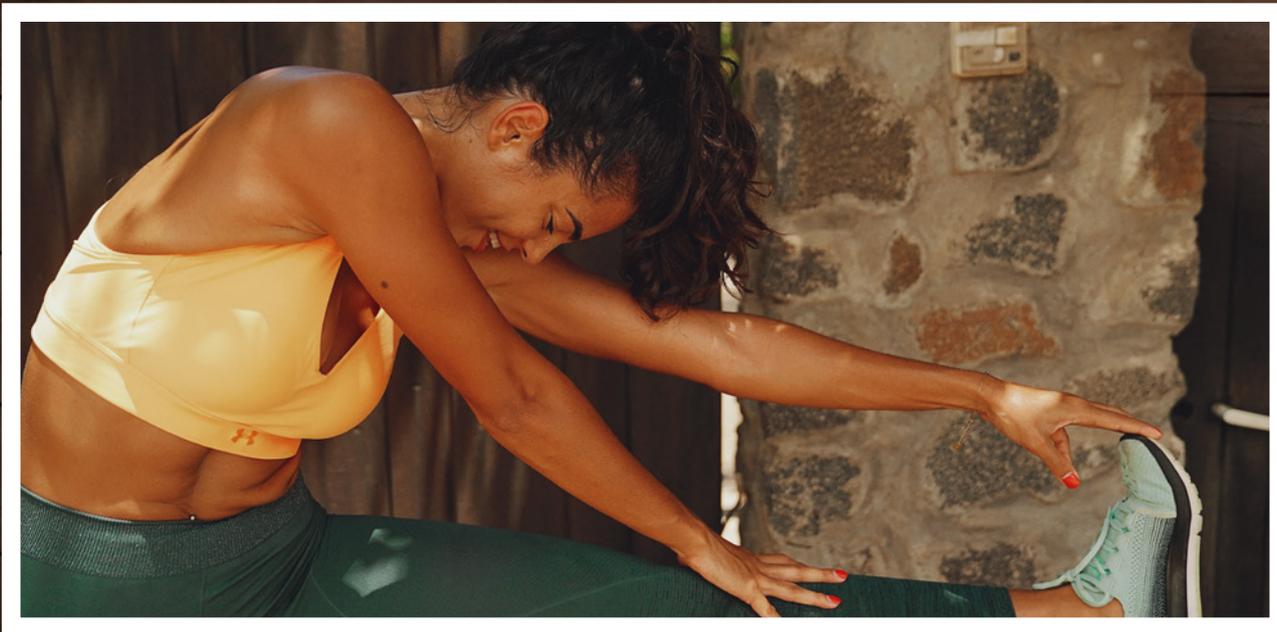
SOMMAIRE

.....

QUI SUIS-JE	3
PROGRAMME BURN FAT : PRÉSENTATION	4
PARTIE I : LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINTE	
COMPRENDRE SON CORPS	6
LE CHOIX DES ALIMENTS	7
COMMENT QUANTIFIER SES REPAS	8
PARTIE 2 : UNE SEMAINE DANS TON ASSIETTE	
AU MENU	10
JOUR 1	11
JOUR 2	15
JOUR 3	19
JOUR 4	23
JOUR 5	27
JOUR 6	31
JOUR 7	35
BONUS : BANANA BREAD	39
BONUS : ENERGY BALL	40



QUI SUIS-JE ?



Bonjour à toutes ! Je suis Julie Legros, votre coach sportif. Actuellement âgée de 29 ans, je prône le bien-être mental et physique.

MES VALEURS ET QUALITÉS

« Il existe bien des méthodes pour atteindre un objectif, mais la meilleure est celle qui consiste à ne jamais abandonner. »

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 toutes mes Fitgirls. »

PASSIONNÉE

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

DÉTERMINÉE

« Motiver les autres et 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 de rester simplement moi-même, toujours, de donner le sourire en prime. Avec moi pas de prise de tête, pas de jugement, ce qui compte à mes yeux, c'est votre sourire et votre bien-être. »

Je vous ai créé cet eBook afin de vous orienter vers une alimentation saine, équilibrée et variée. Agrémenter votre quotidien à travers des recettes simples, rapides et efficaces. L'alimentation est un point noir pour beaucoup d'entre nous. Laissez-moi vous montrer que nous pouvons y arriver. Avec moi, pas de chichi ! Il n'y a rien de compliqué, vous avez juste à vous laisser porter.

Dans ce programme, je vais à l'essentiel - Il n'y a rien de plus rapide ! Grâce à mon expérience dans le culturisme, j'ai appris que nous pouvons acquérir avec de petits gestes simples, des réflexes alimentaires qui changent nos vies !

ALORS, PRÊTES À CHANGER DE VIE ?

PROGRAMME **BURN FAT**

30 JOURS ENSEMBLE !
30 JOURS DE PURE FOLIE !
30 JOURS DE «DÉGOULINANCE» TOTALE !
30 JOURS POUR AVOIR DE BONS RÉFLEXES !

Oui, tout est possible ! Je ne vous dirais pas que tout sera facile, mais avec de la persévérance et de l'assiduité, nous allons toutes y arriver : le jeu en vaut la chandelle !

Qu'est-ce que va vous apporter le programme BURN FAT ?

→ **Changez votre routine alimentaire** : vous allez apprendre à créer vos repas ! Quoi manger en fonction de vos objectifs ? Quelles quantités selon votre activité physique, dans le respect de votre balance énergétique ? Quels aliments ? Je vous ai préparé un petit guide qui vous expliquera tout !

→ **Changez votre routine sportive** : sculptez votre corps avec des séances de sport complètes ! Nous allons choquer notre corps - il va falloir acquérir rapidement de nouveaux réflexes.

→ **Le +** : des séances de sport à faire n'importe où et n'importe quand ! Elles resteront disponibles en replay, même si vous n'avez pas pu faire le live avec nous.

OBJECTIFS :

- ✔ Des cuisses fermes
- ✔ Des abdos toniques
- ✔ Adieu la cellulite
- ✔ Adieu les culottes de cheval

**PRÊTES POUR L'AVENTURE ?
ACCROCHEZ-VOUS CAR ON VA DÉ-GOU-LI-NER !**



LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINNE

PROGRAMME
BURN FAT

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.



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

COMMENT QUANTIFIER SES REPAS ?



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

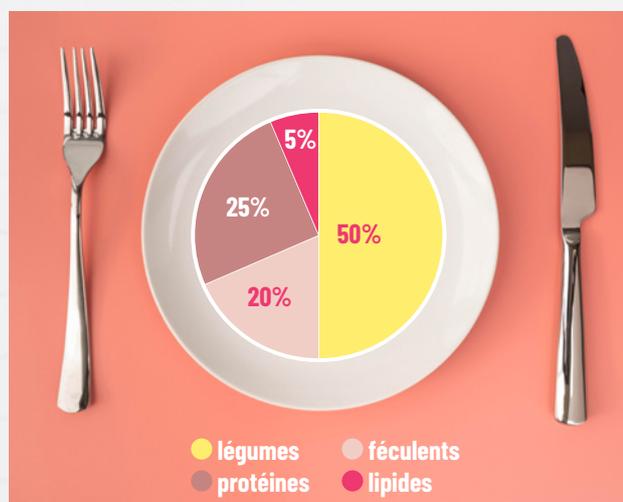
Il faut reconnaître qu'évaluer la quantité de nourriture n'est pas chose facile. En fonction de l'âge, de l'activité physique...

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 ;





UNE SEMAINE DANS TON ASSIETTE

PROGRAMME
BURN FAT

AU MENU CETTE SEMAINE

JOUR 1

PETIT DÉJEUNER : Omelette du soleil
DÉJEUNER : Salade de pâtes aux mille sourires
EN CAS : Granola fait maison et fromage blanc
DINER : Poulet curry coco accompagné de légumes

JOUR 2

PETIT DÉJEUNER : Yaping (yaourt + toppings)
DÉJEUNER : Buddha bowl poulet curry coco
EN CAS : Pancakes
DINER : Tartare de thon au gingembre et légumes

JOUR 3

PETIT DÉJEUNER : Smoothie Bowl
DÉJEUNER : Green healthy sandwich
EN CAS : Smoothie à la fraise
DINER : Salade d'été

JOUR 4

PETIT DÉJEUNER : Bowl cake chocolat
DÉJEUNER : Wrap
EN CAS : Crêpes Healthy
DINER : Velouté de l'amour

JOUR 5

PETIT DÉJEUNER : Chia Bowl beurre de cacahuète
DÉJEUNER : Power Bowl
EN CAS : Smoothie pitaya
DINER : Purée de haricots verts et poulet paprika

JOUR 6

PETIT DÉJEUNER : Pudding détox
DÉJEUNER : Galettes de légumes
EN CAS : Toast de fruits
DINER : Pâtes à la Bolognaise

JOUR 7

PETIT DÉJEUNER : Porridge
DÉJEUNER : Toast au saumon et avocat
EN CAS : Green Smoothie
DINER : Quiche aux épinards

JOUR 1



PETIT-DÉJEUNER

OMELETTE DU SOLEIL

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 1 tomate
- 1/2 oignon
- 1/2 poivron rouge et 1/2 jaune (l'autre partie sera pour le repas du midi)
- Poivre, sel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Coupez en petits cubes la tomate, l'oignon et les poivrons
- Cassez les oeufs dans un récipient
- Rajoutez les légumes
- Battez le tout
- Tout mettre dans une poêle en laissant cuire à feu doux
- Salez, poivrez, le tour est joué !

JOUR 1



DÉJEUNER

SALADE DE PÂTES

INGRÉDIENTS

- 2 tomates
- 1/2 oignon
- 1/2 poivron rouge et 1/2 jaune (l'autre moitié du petit déjeuner)
- 1 concombre
- Persil
- Menthe
- Raisins
- Cranberries
- Amandes
- Poivre, sel
- Huile d'olive

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Faire des pâtes et laissez les refroidir le temps de la préparation
- Coupez en petits cubes les tomates, l'oignon, les poivrons, le concombre
- Rajoutez les légumes avec les pâtes
- Rajoutez quelques feuilles de persil et de menthe
- Rajoutez des amandes concassées, des raisins et des cranberries
- Un filet d'huile d'olive

JOUR 1



EN CAS

GRANOLA AUX FRUITS

PRÉPARATION POUR PLUSIEURS JOURS

INGRÉDIENTS

- 300 gr de flocons d'avoine
- 150 gr d'amandes
- 75 gr de graines de courges
- 50 gr baies de Goji
- 50 gr de pépites de chocolat
- 50 gr de miel
- 25 gr d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- 1 blanc d'oeuf
- Fromage blanc 0%

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mettez 1 Càs d'huile d'olive et 2 Càs de miel dans un bol
- Rajoutez une pincée de sel
- Concassez grossièrement les amandes, les mettre dans un bol ainsi que les flocons d'avoine et les graines de courges
- Battez le blanc d'oeuf légèrement
- Ajoutez le mélange miel et huile et mélangez le tout
- Étalez le tout dans un grand plat au four, pendant 20 min. Laissez encore 15 minutes après avoir éteint le four, puis laissez refroidir
- Ajoutez les raisins, les pépites de chocolat noir et les baies de goji
- Mettez dans un petit bol 2 c.à.s de granola, 3 c.à.s de fromage blanc, et dégustez avec un thé vert

JOUR 1



DÎNER

POULET CURRY COCO

PENSEZ À FAIRE LE DOUBLE POUR EN AVOIR DEMAIN MIDI

INGRÉDIENTS

- Riz
- Crème de coco
- Blanc de poulet
- Curry
- Persil
- Oignons
- Ail
- Sauce soja

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Faites cuire le riz
- Coupez le blanc de poulet en petits morceaux
- Faites revenir l'ail et l'oignon dans un poêle avec un petit d'huile de coco
- Rajoutez le blanc de poulet et une cuillère à soupe de sauce de soja
- Faites cuire le poulet
- Une fois le poulet cuit, rajoutez la crème de coco
- Rajoutez le curry, le sel et le poivre
- Laisser mijoter 10 minutes
- Et c'est prêt ! N'oubliez pas de parsemer votre plat avec une fine touche de persil et d'y rajouter un légume vert de votre choix pour respecter vos quantités habituelles.

JOUR 2



PETIT-DÉJEUNER

LE YAPING

INGRÉDIENTS

- Fromage blanc 0%mg ou yaourt de soja nature
- Fruits rouges (ou fruits de saison)
- Miel
- Granola maison

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Dans le fond d'un petit bol mettez 1 c.à.s de fruits rouges, ou fruits de saison
- Rajoutez-y 2 c.à.s de fromage blanc
- Rajoutez-y 2 c.à.s de granola maison
- Un filet de miel et c'est parti pour la journée !

JOUR 2



DÉJEUNER

BUDDHA BOWL

INGRÉDIENTS

- Riz (de la veille)
- Légumes vert
- Carotte raper
- Avocat
- Graine de chia
- Poulet au curry (de la veille)

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Reprenez le riz de la veille, les légumes verts et le poulet au curry coco
 - Râpez une carotte
 - Coupez l'avocat en petite lamelle
 - Sans oublier comment quantifier vos plat : disposez le riz en base, puis rajoutez les légumes verts, les carottes, et le poulet au curry au coco
 - Parsemez le tout de graine de chia
- Bonne dégustation !

JOUR 2



EN CAS

PANCAKES

INGRÉDIENTS

- 45 gr de farine de riz ou de blé complet
- 3 oeufs (dont un jaune)
- 1 yaourt de soja
- Miel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mélangez la farine, les oeufs et le yaourt dans un mixeur
- Versez le contenu au fur et à mesure dans une poêle à crêpes
- Finalisez la recette en y ajoutant un filet de miel et quelques fruits de votre choix

JOUR 2



DINER

TARTARE DE THON

INGRÉDIENTS

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

COMMENT ON S'Y PREND ?

Attention : pour un tartare, veillez à mettre le poisson emballé hermétiquement dans le congélateur, 30 minutes avant la préparation.

- Coupez le poisson, le gingembre, l'oignon en petits morceaux et mélangez le tout
- Rajoutez-y un filet de sauce de soja
- Coupez l'avocat en fine lamelle
- Prenez un petit récipient en disposant les lamelles d'avocat sur les bords
- Rajoutez au milieu le tartare
- Laissez le tout 20 à 30 minutes au frigo
- Pour la dégustation renversez le bol dans votre assiette
- Rajoutez vos légumes et le tour est joué !

JOUR 3



PETIT-DÉJEUNER

SMOOTHIE BOWL

INGRÉDIENTS

- 5-6 fraises
- 1 banane
- Lait d'amande
- Une poignée d'amandes effilées
- 1/2 c.à.c coco râpée
- 1/2 c.à.c graines de chia
- Miel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mixez dans un blender les fraises, la banane, et le lait d'amande vous pouvez y rajouter des glaçons, si vous souhaitez plus de fraîcheur.
- Versez dans un bol.
- Agrémentez votre Smoothie Bowl selon vos envies avec une poignée d'amandes effilées, du coco, des fraises finement coupées et des graines de chia.

J'ai le sentiment qu'une belle journée vous attend après ce réveil de douceur !

JOUR 3



DÉJEUNER

GREEN HEALTHY SANDWICH

INGRÉDIENTS

- Pain complet
- Salade verte
- Avocat
- Concombre
- Mozzarella

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Coupez le tout en fines lamelles
- Déposez sur dans le pain préalablement tranché
- Refermez le sandwich
- SIMPLE, RAPIDE et EFFICACE ! Bon appétit !

JOUR 3



EN CAS

SMOOTHIE FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

- 2 poignées d'un mix de fruits rouges (vous pouvez en trouver au rayon surgelé)
- 250 ml lait de soja
- 3 glaçons
- 6 fraises
- 1 poignée de menthe

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mixez les fruits rouges, le lait de soja, les glaçons et la menthe.
 - Coupez une fraise en 4, afin de rajouter une touche de couleur à votre smoothie et dégustez !
- À boire frais avec une dose d'amour, de joie et de bonne humeur !

JOUR 3



DINER

SALADE LÉGÈRE

INGRÉDIENTS

- Olives noires
- Tomates cerises
- Mini concombres
- Oignons
- Salade verte
- Poivrons rouges
- Fêta
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

Rien de plus simple !

- Rincez puis couper les tomates cerises, les concombres, les poivrons, la salade ainsi qu'un oignon.
- Disposez la salade verte, les concombres, les tomates, les olives et pour terminer les morceaux de poivrons, la fêta et l'oignon.
- Assaisonnez votre salade avec un peu d'huile d'olives aux épices.

Et dégustez ce bol de fraîcheur sans limite !

JOUR 4



PETIT-DÉJEUNER

BOWL CAKE CHOCO

INGRÉDIENTS

- 40 gr de flocons d'avoine
- Du chocolat noir
- Du lait de soja ou d'amandes
- 1 oeuf
- Des fruits de votre choix

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mettre dans un bol les flocons d'avoine, l'œuf, la moitié d'une banane, le lait et mélanger le tout.
- Mettre 2-3 minutes au micro-ondes.
- Agrémenter avec les fruits ou topping de votre choix (miel, coco râpée, amandes,...)

JOUR 4



DÉJEUNER

WRAP

INGRÉDIENTS

- 1 wrap de blé complet
- 1 tranche de blanc de poulet
- 2 tranches de viande de grison
- 1 oeuf
- Mozzarella

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffez le four à 180°
- Posez le wrap sur une feuille de papier aluminium préalablement badigeonnée avec de l'huile de coco
- Étalez la tranche de blanc de poulet, puis ajoutez la viande de grison, les morceaux de mozzarella en cercle de façon à déposer l'oeuf au centre
- Pliez le wrap et enroulez le dans le papier aluminium
- Enfournerez pendant 20 minutes.

Accompagnez le wrap avec une salade verte !

JOUR 4



EN CAS

PANCAKES PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- 300 g de farine complète
- 200 g de patates douces
(profitez-en pour faire bouillir les patates douces pour le repas du soir)
- 350 ml de lait (de vache ou végétal)
- 2 oeufs
- 1 CàC d'huile végétale de coco
- Miel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Faites bouillir les patates douces au four (180°C pendant 1 heure) ou vapeur ou à l'eau (20 à 30 minutes)
- Mélangez le tout avec la farine, les patates douces, le lait, les oeufs et l'huile de coco
- Faites cuire vos pancakes à la poêle
- Rajoutez un filet de miel
- À déguster avec un petit thé vert !

JOUR 4



DINER

VELOUTÉ DE L'AMOUR

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce
- Lait d'amande
- 2 c.à.s. de miel
- Sel, poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Coupez la peau de la patate douce
- Faites bouillir la patate douce
- Une fois cuite, vous mixer la patate douce en y rajoutant du lait d'amande et 2 c.à.s de miel
- Rajoutez un pincée de sel et de poivre

Astuce : mangez ce velouté avec une omelette aux poivrons rouges et verts, des carottes râpée et des pâtes aux haricotx rougex. À présent, vous avez un repas équilibré et vous pouvez prolonger votre journée sereinement !

JOUR 5



PETIT-DÉJEUNER

CHIA BOWL AU BEURRE DE CACAHUÈTES

INGRÉDIENTS

(à préparer la veille)

- Beurre de cacahuètes
- 6 CàS de graines de chia
- Lait d'amande ou de soja/ noisette/coco selon votre choix
- Bananes
- Coco râpée
- Granola maison (cf en-cas jour 1)

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mélangez les graines de chia dans 500 ml de lait végétal en remuant pendant 2 minutes, sinon vos graines vont se coller entre elles
- Réservez, au frigo par exemple, au moins 4 heures, au mieux une nuit.
- Mettez au fond de votre tasse le beurre de cacahuètes
- Rajoutez-y la banane coupée en rondelles.
- Rajoutez-y le granola maison puis les graines de chia préparées la veille
- Parsemez de coco râpée.

Avec ce petit déjeuner, je vous souhaite une excellente journée !

JOUR 5



DÉJEUNER

POWER BOWL

INGRÉDIENTS

- Patates douces carotte
- Avocat
- Mix de salades vertes
- Pois chiche
- Petits pois
- Fromage blanc 0%
- Citron
- Aneth
- Sel, poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Faites bouillir les patates douces
- Coupez les avocats en fines tranches
- Rincez puis disposez les salades dans l'assiette
- Rajoutez les patates douces coupées, en petits morceaux
- Rajoutez les pois chiches et les petits pois
- Dans un petit récipient, rajoutez le fromage blanc, pressez un demi citron puis rajoutez les épices, le sel, le poivre et un peu d'aneth. Mélangez le tout.
- Versez la sauce dans le plat et dégustez ce plat équilibré et frais!

JOUR 5



ENCAS

SMOOTHIE PITAYA

INGRÉDIENTS

- 1 pitaya rose
- 3 glaçons
- 20 cl de lait d'amande
- 1 banane
- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 poignée de graines de chia
- 1 poignée de coco râpée

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mixez la pitaya avec le lait, les glaçons et la banane.
- Ajoutez les toppings pour agrémenter votre smoothie.
- Vous pouvez y ajouter des fruits de saison selon vos goûts !

Laissez-vous emporter par cette saveur de douceur !

JOUR 5



DINER

PURÉE DE HARICOTS VERTS & POULET PAPRIKA

INGRÉDIENTS

- Haricots verts
- 2 fromages Kiri (pour une personne)
- Blanc de poulet
- Paprika

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mixez les haricots et les fromages kiri dans un blender
- Faites revenir le poulet dans une poêle avec de l'huile de coco et saupoudrez de paprika !

JOUR 6



PETIT-DÉJEUNER

CHIA BOWL

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt de soja nature
- 6 fraises
- 6 C.à.S de graines de chia
- Lait d'amande ou de soja ou de noisette ou de coco selon votre choix
- Amandes

COMMENT ON S'Y PREND ?

À préparer la veille :

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

Au réveil :

- Coupez les fraises en fines lamelles
- Dans chaque verre commencez par mettre la moitié du yaourt de soja.
- Rajoutez-y les fraises puis les graines de chia.
- Terminez par un dernier étage de fraises. Parsemez d'amandes ou de graines de votre choix

JOUR 6



DÉJEUNER

GALETTES DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 8 c.à s. de flocons d'avoine
- 1 carotte bio
- 1 petite courgette
- 1 oignon
- Crème de soja
- Graines de chia
- Farine

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Versez les flocons d'avoine dans un bol avec 6 cuillères à soupe de crème de soja
- Mélangez et laissez gonfler
- Laissez tremper 1 cuillère à soupe de graines de chia dans un verre d'eau
- Épluchez ensuite les légumes et émincez l'oignon
- Mélangez les légumes coupés avec les flocons d'avoine
- Faites chauffer une boulette de pâte que vous aurez écrasée avec le dos d'une cuillère dans une poêle huilée
- Vous pouvez accompagner votre repas avec une salade verte !

JOUR 6



EN CAS

TOAST DE FRUITS

INGRÉDIENTS

- Pain complet aux céréales
- Bananes
- Fraises
- Graines de chia
- Beurre de cacahuètes

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Coupez les fruits en lamelles fines
- Etalez le beurre de cacahuètes sur votre toast de pain complet préalablement toasté
- Etalez les lamelles de fruits
- Parsemez de graines de chia

Accompagnez votre en-cas d'un thé vert !

JOUR 6



DINER

PÂTES À LA BOLOGNAISE

INGRÉDIENTS

- Pâtes complètes
- Viande hachée 5% MG
- Tomates pelées
- Carotte
- Champignons
- Oignon
- Basilic
- Persil
- Ail
- Sel
- Poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Faites cuire les pâtes
- Coupez les carottes en rondelles
- Emincez les champignons et les oignons
- Faites cuire les carottes dans une casserole sur feu doux avec un peu d'eau et d'huile de coco, pendant 10 minutes
- Rajoutez la viande, les oignons, l'herbe et l'ail. Laissez cuire 5 à 10 minutes
- Rajoutez les tomates et les champignons. Salez et poivrez, puis laissez mijoter environ 20 minutes
- Mélangez le tout avec les pâtes et bonne dégustation !

JOUR 7



PETIT-DÉJEUNER

PORRIDGE

INGRÉDIENTS

- 250 ml lait de soja ou d'amandes ou de lait de coco
- 50 gr de flocons d'avoine
- 1 banane
- 1 poignée d' amandes
- 1 C.à.C de miel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Dans une casserole versez le lait et 50 gr de flocons d'avoine.
 - Chauffez pendant 3-4 minutes puis versez dans un bol.
 - Rajoutez-y une banane des amandes concassée et un filet de miel.
- Vous pouvez aussi le faire froid.

ASTUCE :

Vous pouvez y rajouter des fruits rouges, des graines mixtes, du cacao... Laissez-vous porter par vos envies ! Attention pas plus de 4 ingrédients afin de garder un équilibre dans la recette.

JOUR 7



DÉJEUNER

TOAST SAUMON & AVOCAT

INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- Du pain complet aux céréales
- De la fêta ou du fromage de chèvre
- Des radis
- Des épices de votre choix
- Du saumon fumé

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Faites griller les tranches de pains.
- Rajoutez-y le fromage de votre choix.
- Coupez l'avocat en fine lamelle, ainsi que les radis.
- Superposez le tout selon vos goûts.

Astuce pour plus de saveur dans votre assiette :

- Rajoutez-y de fines tranches de saumon fumé.
- Dans un bol percez un citron, rajoutez de l'aneth ainsi qu'un filet d'huile d'olive.
- Versez un filet sur votre tartine au saumon.
- Vous pouvez également y ajouter des graines mixtes, de la roquette...

JOUR 7



EN CAS

GREEN SMOOTHIE

INGRÉDIENTS

- Epinards (même surgelés)
- Pomme
- Banane
- Lait de soja
- Miel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Simplement : mixez le tout !

JOUR 7



DINER

QUICHE ÉPINARDS & FÉTA

INGRÉDIENTS

- Une pâte feuilleté
- 150 gr d'épinards frais
- Oignon
- 100 gr de fromage de chèvre frais ou féta
- 3 oeufs
- 3 C.à.S de crème de soja
- Sel, poivre
- Un peu d'huile d'olive

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffez le four à 210°
- Faites revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive les oignons, rajoutez-y les épinards.
- Mélangez dans un saladier la crème fraîche légère, les oeufs, le sel et le poivre.
- Placez votre pâte feuilleté dans un moule.
- Rajoutez les épinards.
- Versez par dessus le mélange du saladier avec la crème fraîche, les oeufs et les épices.
- Terminez en y rajoutant les morceaux de fromage de chèvre.
- Laissez cuire 25 à 30 minutes

BONUS !



PETIT-DÉJEUNER OU EN CAS

BANANA BREAD

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 1 yaourt de soja
- 2 oeufs
- 1 c.à.s de sucre de coco
- 100 gr de son d'avoine ou flocons d'avoine mixés
- 50 gr de farine de blé complet
- 2 c.à.s de pépite de chocolat noir
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffez le four à 180°
- Écrasez les bananes
- Rajoutez-y le yaourt, les oeufs et le sucre de coco
- Mélangez le tout
- Ajoutez-y le son d'avoine, la farine puis la levure chimique
- Terminez par le rajout des pépites de chocolat
- Versez dans votre moule
- Enfournez pendant 30 minutes
- Vérifiez la cuisson avec une lame de couteau qui doit ressortir propre

Bonne dégustation !

BONUS !



EN CAS

ENERGY BALLS

INGRÉDIENTS

- 120g 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

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mixez la banane, les noix de pécan, et les flocons d'avoine
- Dans un grand bol, mélangez avec le miel et le beurre de cacahuètes
- Formez des boules avec vos mains, et roulez-les dans la noix de coco râpée
- Mettez au réfrigérateur 1h avant de déguster