



Julie Legros

30 JOURS ENSEMBLE !

BURN FAT 2

SPÉCIAL VENTRE PLAT

SOMMAIRE

1 • PROGRAMME BURN FAT SPÉCIAL VENTRE PLAT	3
2 • OBJECTIFS	4
3 • LES 10 NOUVELLES RÈGLES D'OR	7
4 • GUIDES ORGANISATIONNELS	8
5 • SUIVI D'ACTIVITÉ	10
6 • LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINNE	11
7 • 30 RECETTES TYPES POUR AVOIR DE BONS RÉFLEXES	13
8 • LE BILAN	42

PROGRAMME

BURN FAT 2

SPÉCIAL VENTRE PLAT

BURN FAT ABDOS

Bienvenue dans ce nouveau programme ! Un programme qui te permet de te débarrasser des kilos en trop et de renforcer ta sangle abdominale. Un buste plus fort et plus tonique. Amélioration de ta posture et de ta digestion. Une respiration optimale.

C'est à travers :

★ **Les séances de renforcement musculaire** : des exercices de renforcement musculaire tonifiants et sculptants la sangle abdominale.

★ **Des exercices de HIIT** diminuant la masse grasseuse : une combinaison entre des exercices de renforcement musculaire et de cardio training activant le système cardio vasculaire afin d'aller puiser dans la masse grasseuse tout en conservant une tonicité musculaire.

★ **Des séances de pilates** travaillent en profondeur la sangle abdominale : des exercices qui renforcent les muscles profonds de la sangle abdominale, sans impact, une meilleure mobilité du corps et une gestion de la respiration durant l'effort à la clé.

★ **Des séances de respiration** débloquent les émotions situées au niveau du plexus

solaire, participeront à un meilleur fonctionnement intestinal et amélioreront le transit. Un ventre moins ballonné et plus de légèreté tant physique que mentale.

★ **N'oublions pas le suivi grâce au groupe privé Facebook** et aux foires aux questions que je t'accompagne tout au long de cette aventure. Je serai disponible pour répondre à tous tes doutes, toutes tes interrogations afin d'avancer sereinement tout au long de cette aventure.

Tous les ingrédients sont réunis pour atteindre tes objectifs. En parlant d'ingrédients, retrouve ton guide alimentaire pour avoir de bons réflexes lors des prochaines semaines. Sport, bien-être mental et alimentation sont les combos gagnants pour atteindre tes objectifs mais avant de commencer j'ai encore des choses à te dire...



*J'espère que
tu es prête.
C'est parti !*

OBJECTIFS

Quand on commence un programme sportif, le premier réflexe est de mettre en place des objectifs.

Savoir d'où l'on vient et visualiser vers où nous voulons aller est une étape importante. Ce moment permet de dire au revoir à celle qu'on ne souhaite plus être et de laisser place à une meilleure version de nous-même. Tu as tout à y gagner lors de cette aventure en commençant par reprendre possession de ton corps, le voir évoluer et reprendre confiance en toi et tes capacités à donner le meilleur de toi-même

quelques soient les situations de vie. La motivation part de là. Je crois en toi.

De part mon expérience dans le métier de la remise en forme, je fais actuellement un frein à cette notion de « kilos en moins », « je dois perdre 2 kilos », enlever cette notion de chiffre qui impact tellement notre bonheur, notre état d'esprit. J'ai appris à avoir une vision portée sur le bien-être mental, aux sensations physiques avant tout. Plus on prend du plaisir dans quelque chose, plus notre corps et notre mental nous remerciera.

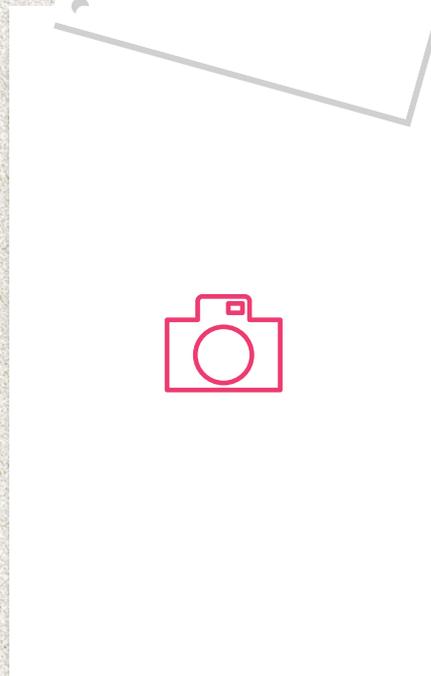
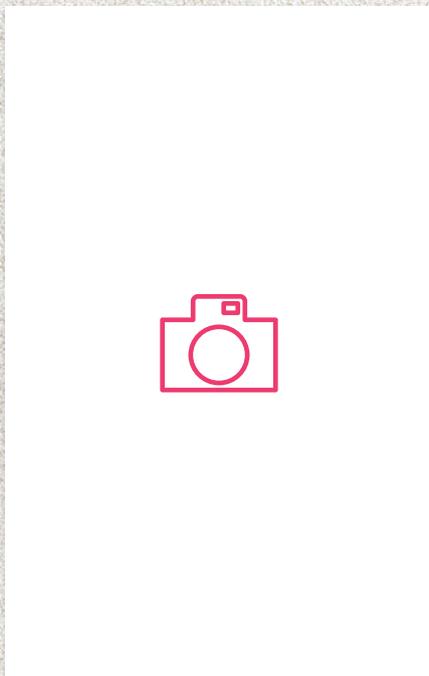
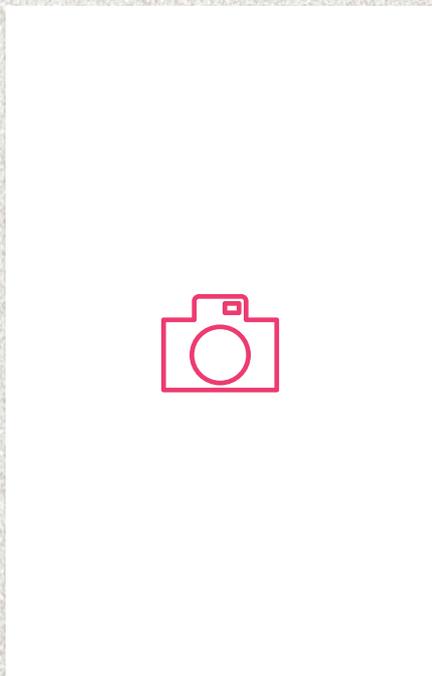
C'est pourquoi je te demande de faire uniquement des photos avant et après en maillot de bain, de face, de dos et de profil et de t'éclater durant ce programme.

D'écrire comment tu te sens aujourd'hui dans ton corps, comment tu le visualises à ce jour et comment tu aimerais te sentir après cette expérience.



MON ÉVOLUTION

C'est l'heure des photos !



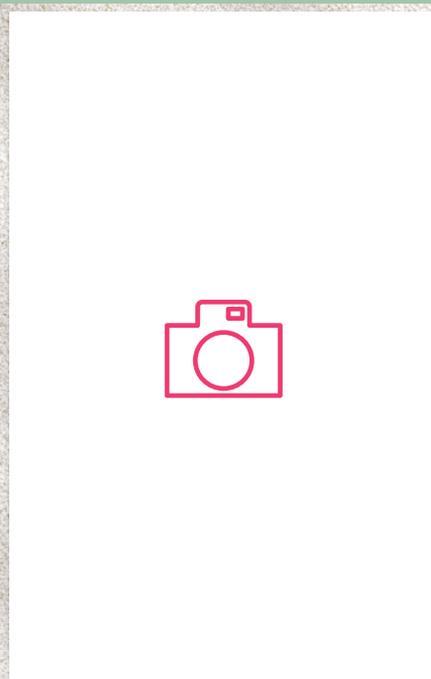
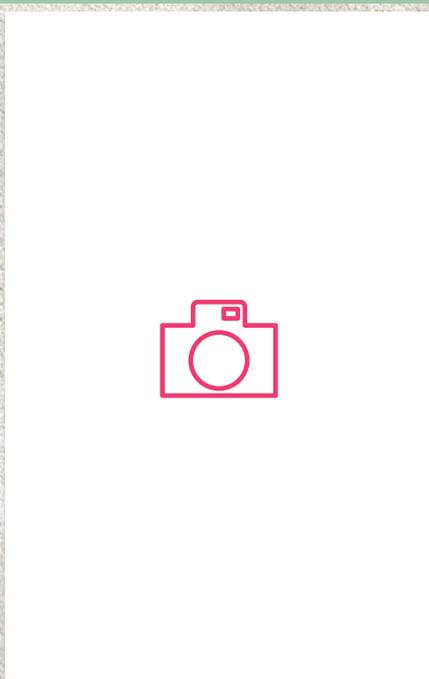
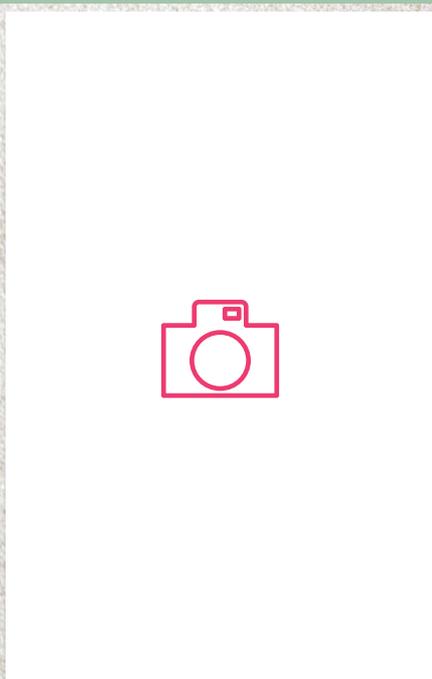
AVANT

DE FACE

DE PROFIL

DE DOS

APRÈS



MON ÉVOLUTION

Comment je me sens dans mon corps...



Maintenant

À la fin du programme

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LES 10 NOUVELLES RÈGLES D'OR

1

Prendre du temps pour toi
tu le feras

2

Pas d'excuses tu trouveras

3

Un écart dans la
semaine tu feras

4

Manger équilibré
tu te promettras

5

Boire 1,5L d'eau
tu t'assureras

6

La régularité sera
ta meilleure alliée

7

Respirer tu apprendras

8

Te reposer du t'imposeras

9

Méditer t'apaisera

10

T'amuser sera ta priorité

Guides organisationnels

PROGRAMME

BURN FAT 2

SPÉCIAL VENTRE PLAT

PLANNING SPORTIF

SEMAINE 1

JOUR 1 HIIT FULL BODY	JOUR 2 ABDOS TONIQUES	JOUR 3 REPOS	JOUR 4 #DÉ-GOU- LI-NANCE !	JOUR 5 CHALLENGE	JOUR 6 PILATES
-----------------------------	-----------------------------	-----------------	----------------------------------	---------------------	-------------------

SEMAINE 2

JOUR 8 #DÉ-GOU- LI-NANCE !	JOUR 9 HIIT ABDOS	JOUR 10 REPOS	JOUR 11 ABDOS TONIQUES	JOUR 12 CHALLENGE	JOUR 13 ANCRAGE
----------------------------------	-------------------------	------------------	------------------------------	----------------------	--------------------

SEMAINE 3

JOUR 15 ABDOS TONIQUES	JOUR 16 #DÉ-GOU- LI-NANCE !	JOUR 17 REPOS	JOUR 18 HIIT ABDOS	JOUR 19 CHALLENGE	JOUR 20 PILATES
------------------------------	-----------------------------------	------------------	--------------------------	----------------------	--------------------

SEMAINE 4

JOUR 22 HIIT FULL BODY	JOUR 23 ABDOS TONIQUES	JOUR 24 REPOS	JOUR 25 #DÉ-GOU- LI-NANCE !	JOUR 26 CHALLENGE	JOUR 27 STRETCHING FULL BODY
------------------------------	------------------------------	------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------------

DURÉE

CHAQUE SÉANCE DURE ENVIRON 20 MINUTES

MATÉRIEL

UN TAPIS ET UN CUBE SERONT NÉCESSAIRES SELON LES SÉANCES

MON SUIVI D'ACTIVITÉ

Ce tableau a pour but de t'aider à suivre ton évolution au cours de ces 30 jours ensemble !



À imprimer !

Jours	1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
<i>Eau</i>																															
<i>Repos Sains</i>																															
<i>Sport</i>																															
<i>Humeur</i>																															
<i>Autre :</i>																															
<i>Autre :</i>																															
<i>Autre :</i>																															

*Les bases d'une
alimentation saine*



PROGRAMME

BURN FAT 2

SPECIAL VENTRE PLAT

QUELQUES CONSEILS

La partie que beaucoup d'entre vous redoutent ...

« *Je n'aime pas les régimes* »

« *Avec les enfants c'est compliqué* »

« *Je n'ai pas le temps* ».

Je ne vais pas te mentir en te disant que tout est facile, oui ça demande un temps d'adaptation et de sorti de sa zone de confort. Néanmoins, j'aimerais changer ta perception d'une alimentation équilibrée.

Un rééquilibrage alimentaire, c'est manger en fonction de ses besoins énergétiques avec des aliments plus sains. Pour ne pas entrer dans une frustration et une psychose à vouloir tout calculer, tout peser nous allons rester dans la simplicité afin d'avoir de bons réflexes. En fonction de ce que tu possèdes dans ton frigo, tu vas apprendre à toi ainsi qu'à ta famille à mieux quantifier vos repas.



● Légumes : Salade, haricots verts et tous les autres !

● Protéines : Poisson, viande, légumineuse (lentilles, ...)

● Féculents : riz, riz complet, patate douce, pâte complète, quinoa, boulgour, pomme de terre, ...

● Lipides : huile d'olive, amande, noisette, huile de coco...

*30 recettes types
pour avoir de
bons réflexes*



PROGRAMME

BURN FAT 2

SPÉCIAL VENTRE PLAT

*7 petits
déjeuners
et en avant
la journée !*



PROGRAMME

BURN FAT 2

SPÉCIAL VENTRE PLAT



PETIT-DÉJEUNER 1 - POUR 1 PERSONNE

OMELETTE ROULÉE AU SAUMON

INGRÉDIENTS

2 œufs
1 tranche de saumon fumé
Oignon vert
Sel, poivre
Huile de coco
Pain complet

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Dans un récipient, barre les œufs
- Émietter la tranche de saumon
- Ciseler l'oignon vert
- Mélanger le tout
- Rajouter un filet d'huile de coco dans la poêle
- Verser le mélange d'œuf et saumon
- Saler et poivrer
- Laisser cuire à feu doux
- Enrouler la fine tranche d'œuf
- Couper en deux
- Faire griller une tranche de pain complet

Que la journée commence !

PETIT-DÉJEUNER 2 - POUR 1 PERSONNE

SMOOTHIE PAPAYE/MANGUE

INGRÉDIENTS

¼ de papaye
1/3L d'eau
1 mangue
1 poignée de glaçons

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Éplucher et dénoyauter la papaye et la mangue
- Mettre le tout dans un blender en y rajoutant l'eau et les glaçons
- Mixer le tout

À boire très frais !

Que la journée commence avec ce plein de vitamine !



PETIT-DÉJEUNER 3 - POUR 4 PERSONNES

CAKE SALÉ COURGETTE SAUMON

INGRÉDIENTS

1 courgette
Des olives dénoyautés
Des tomates séchés ou confites
100 gr de feta
3 oeufs
100 gr de saumon fumé
120 gr de fromage blanc
80 gr de lait végétal
1 C à S d'huile d'olive
210 gr de farine semi complète
7 gr de levure chimique
Sel et poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffer le four à 180°
- Couper en petits cubes les légumes, le saumon, la fêta et les olives
- Dans un autre saladier, mettre les oeufs, le fromage blanc, l'huile d'olive et le lait
- Rajouter le mélange des légumes dans le saladier
- Mettre le tout dans un moule à cake et enfourner 35 min

Accompagner le repas avec des légumes de votre choix

PETIT-DÉJEUNER 4 - POUR 1 PERSONNE

OMELETTE ESPAGNOLE

INGRÉDIENTS

2 œufs
¼ de poivron vert et ¼
de poivron rouge
½ oignon
Sel et poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Couper les poivrons en cube et émincer l'oignon
- Battre les œufs dans un récipient
- Rajouter les poivrons et les oignons
- Verser le tout dans une poêle, saler et poivrer
- Laisser cuire à feu doux puis replier en deux

Que la journée commence !



PETIT-DÉJEUNER 5 - POUR 1 PERSONNE

PANCAKES PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS

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

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Faire bouillir les patates douces
- Mélanger le tout avec la farine, les patates douces, le lait, les oeufs et l'huile de coco
- Faire cuire les pancakes à la poêle
- Rajouter un filet de miel
- Petit thé vert

N'hésitez pas à en faire plus pour anticiper votre repas du midi !

PETIT-DÉJEUNER 6 - POUR 4 PERSONNES

PUDDING DE GRAINE DE CHIA

INGRÉDIENTS

6 C à S Graines de chia
500 ml de lait végétal
1 banane
1 mangue
Des amandes
ou muesli de graines mix
Miel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mélanger les graines de chia dans le lait végétal durant 2 min pour éviter qu'elles ne se collent entre elles
- Mettre au frigo 4 heures (à faire avant d'aller se coucher pour le lendemain matin)
- Lors de la dégustation découper les fruits et les superposer au-dessus des graines de chia
- Rajouter un filet de miel et des amandes ou de muesli



PETIT-DÉJEUNER 7 - POUR 1 PERSONNE

CHAI TEA LATTE

INGRÉDIENTS

20 cl d'eau
15 cl de lait d'avoine
ou autre lait végétal
2 C à C de thé noir
Sucre de coco
Un bâton de cannelle
et de la poudre de cannelle

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Verser l'eau, le thé et les épices dans une petite casserole
- Faire chauffer sur feu doux pendant 10 min
- Filtrer et remettre le thé dans la casserole
- Ajouter le lait végétal sur feu doux en fouettant énergiquement pour former une petite mousse légère
- Ajouter le miel et servir
- Saupoudrer d'un peu de cannelle et bonne dégustation !

*7 déjeuners
pour se
renforcer de la
tête aux pieds*



PROGRAMME

BURN FAT 2

SPÉCIAL VENTRE PLAT



DÉJEUNER 1 - POUR 1 PERSONNE

PIZZA WRAP

INGRÉDIENTS

Wrap
Purée de tomates
Carotte
Jambon de dinde
Courgette
Oeuf
Oignon
Fromage de chèvre
Tomates cerises

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Étaler le wrap sur un plat allant au four
- Couper la courgette en tagliatelle
- Éplucher l'oignon
- Couper les tomates cerises en deux
- Couper le jambon de dinde, les carottes et 4 lamelles de fromage de chèvre
- Disposer sur le wrap la sauce tomate
- Rajouter les autres ingrédients et y casser l'oeuf à la fin
- Enfourner 15-20 min
- Déguster avec une salade de votre choix

DÉJEUNER 2 - POUR 1 PERSONNE

CROQUE MADAME HEALTHY

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain complet
1 tranche de blanc de jambon de poulet
1 c à c de fromage de chèvre
2 tranches de mozzarella
1 œuf
Sel et poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Étaler le fromage sur une tranche de pain complet
 - Déposer une tranche de mozzarella, le jambon de poulet et la dernière tranche de mozzarella
 - Mettre la deuxième tranche au dessus et faire revenir le croque madame à la poêle 5 minutes de chaque côté
 - Dans une poêle faire cuire au plat en gardant le jaune coulant (selon tes goûts)
 - Rajouter l'œuf au dessus du croque madame
 - Saler et poivrer le tout
- Bonne dégustation !



DÉJEUNER 3 - POUR 4 PERSONNES

CROQUETTES DE POULET

INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet
80 grammes d'amandes
20 cl de lait de coco
1 cuillère à soupe de miel
2 oignons
3 gousses d'ail
1 jaune d'œuf
1 cuillère à soupe de curry
en poudre
40 gr de farine
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Hacher le poulet en petits morceaux , peler et hacher l'ail et les oignons
- Verser la farine dans une assiette creuse
- Moudre les amandes avec 2 gousses d'ail pour obtenir une pâte
- Faire roussir la moitié des oignons avec un filet d'huile d'olive, puis rajouter la pâte aux amandes
- Laisser caraméliser 3 min sur feu vif en remuant
- Laisser refroidir cette préparation puis mélanger le avec le poulet haché, le jaune d'œuf. Saler et poivrer.
- Former des boulettes, et les rouler dans la farine. Tapoter pour enlever le surplus de farine
- Faire dorer les croquettes de poulet avec un filet d'huile d'olive ou d'huile de coco.
- Accompagner les croquettes avec des légumes verts et du riz



DÉJEUNER 4 - POUR 4 PERSONNES

EMPANADILLAS

INGRÉDIENTS

2 pâtes feuilletées
1 grosse boîte de thon
1 une poignée d'amandes
concassées
1 un mix de graines
1 poivron vert et un poivron rouge
1 grosse cuillère de tomates
concentrées
1 oignon
Sel et poivre
1 Càs d'huile d'olive
1 œuf

COMMENT ON S'Y PREND ?

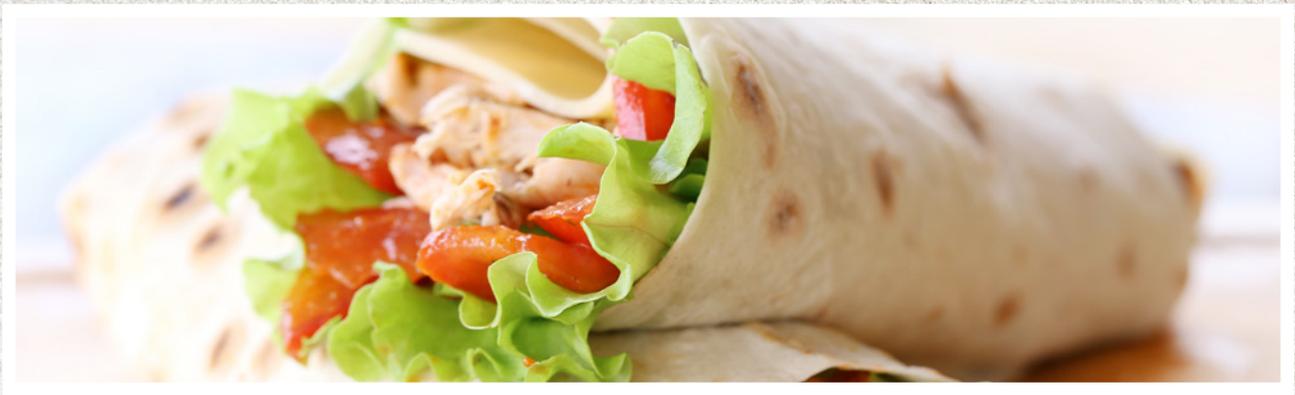
Préparation de la farce :

- Couper les poivrons et l'oignon en petits morceaux
- Faire revenir l'oignon et les poivrons durant 5 min
- Rajouter le thon après l'avoir égoutté
- Rajouter les tomates concentrées
- Laisser cuire durant 10 minutes à feu doux en enlevant le surplus d'eau de cuisson au fond de la poêle

- Placer sur du papier sulfurisé la première pâte feuilleté entièrement ouverte
- Rajouter la farce une fois cuite au milieu de pâte en laissant 8cm de bordure

- Rajouter au dessus la deuxième pâte feuilleté
- Enrouler les bords de la première et deuxième pâte feuilleté pour refermer l'empanadillas
- Badigeonner la pâte avec du jaune d'œuf

- Enfourner 15 minutes à 180° pour que la pâte soit cuite
- Couper en 4 en agrémentant avec une salade verte



DÉJEUNER 5 - POUR 4 PERSONNES

TORTILLAS DE SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS

2 tranches de saumon fumé
2 C à S de fromage râpé
1 tasse d'haricots verts (surgelés)
6 œufs
1 oignon
1 pomme de terre
2 C à S d'huile d'olive
8 tomates cerise
Sel et poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Râper la pomme de terre entièrement
- Éplucher et couper finement l'oignon
- Faire bouillir de l'eau et y mettre les haricots vert durant 10 à 15 minutes
- Battre les œufs, saler et poivrer
- Rajouter les haricots verts et le saumon avec les œufs
- Couper les tomates cerises en deux
- Dans une poêle faire revenir les oignons et la pomme de terre râpée en fines lamelles
- Verser progressivement par-dessus le mélange d'œufs, de saumon et d'haricots
- Parsemer le tout de fromage râpé et rajouter à les tomates à la fin
- Laisser cuire à feu très doux durant 6 à 7 minutes

À servir avec une salade verte !



DÉJEUNER 6 - POUR 4 PERSONNES

SAMOUSSA AU THON

INGRÉDIENTS

4 feuilles de brick
130 gr de thon en boîte
3 CàC de crème de soja épaisse
3 CàC de fromage blanc 0%mg
125 gr de mozzarella
Sel et poivre
Persil
1 jaune d'oeuf

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffer le four à 180°
- Couper la mozzarella en petits dés
- Émietter le thon et le mélanger avec tous les ingrédients sauf les feuilles bricks
- Les feuilles de brick doivent être rectangulaires : pensez à les couper et à plier le bord arrondi pour faire en sorte qu'elles deviennent rectangulaires
- Mettre une cuillère à soupe dans l'extrémité de la feuille et plier en triangle
- À l'aide d'un pinceau, badigeonner le samoussa avec le jaune d'oeuf
- Enfourner 10 à 15 min

Bonne dégustation,!



DÉJEUNER 7 - POUR 4 PERSONNES

SALADE D'ÉTÉ

INGRÉDIENTS

400 gr de pâtes au curry
6 tomates
Olives noires
250 gr de mozzarella
6 oeufs mollet

Pesto maison

3 grosses poignets de feuilles de basilic frais
1/4 de tasse de pignons de pin
2 gousses d'ail
1/2 tasse de parmesan
2 C à S d'huile d'olive

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole pour les pâtes et une autre casserole pour les oeufs
- Couper les tomates et la mozzarella en dès
- Une fois l'eau en ébullition, mettre les oeufs 6 minutes. Une fois cuits, enlever la coque et couper en 4.

Pour le pesto

- Mixer les pignons de pin et les gousses d'ail
- Rajouter les feuilles de basilic, la 1/2 tasse de parmesan et l'huile d'olive afin d'obtenir une pâte onctueuse
- Faire bouillir les pâtes
- Mélanger le tout, saler et poivrer

Rien de mieux pour donner un coup de fouet à notre journée !

*7 en-cas
pour les petites
faims, et sans
tracas*

PROGRAMME

BURN FAT 2

SPÉCIAL VENTRE PLAT





EN-CAS 1 - POUR 1 PERSONNE

TARTINE DE PAIN COMPLET ET BEURRE DE CACAHUÈTE FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

Beurre de cacahuètes
Cacahuètes grillés non salées
Sel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Torrifier les cacahuètes en les plaçant sur une plaque de pâtisserie recouverte de papier cuisson et les placer dans un four préchauffer 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 on crème onctueuse
- Rajouter une pincée de sel

EN-CAS 2 - POUR 1 PERSONNE

ENERGY BALL DATTES

INGRÉDIENTS

25 gr d'amandes
25 gr de raisin secs
25 gr de dattes
50 gr de flocons d'avoine
2 cl d'eau

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mixer les amandes en premier
- Rajouter les dattes, les raisins secs, les flocons d'avoine et l'eau
- Faire des petites boules avec vos mains
- Mettre au frigo durant 1h à 2h.

Bonne dégustation !



EN-CAS 3 - POUR 4 PERSONNES

BOUNTY

INGRÉDIENTS

100 gr de coco râpé
120 ml de lait de coco épais
40 gr de sucre de coco
200gr de chocolat noir

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Mélanger le coco râpé avec le lait de coco et le sucre de coco
- Former des petites barre rectangulaire de la taille d'un bounty
- Placer sur du papier sulfurisé et mettre au congélateur 30 min (il faut que les barres soient dures sans qu'elle ne se cassent)
- Faire fondre le chocolat noir au micro-ondes ou bain marie
- Sortir les barres du congélateur. À l'aide d'une fourchette, les plonger une par une dans le chocolat fondu
- Poser les barres sur du papier sulfurisé
- Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat durcisse et bonne dégustation !

EN-CAS 4 - POUR 1 PERSONNE

MUFFINS FRUITS ROUGES BANANES

INGRÉDIENTS

3 œufs
130gr de flocons d'avoine
100gr de yaourt de soja nature
100gr de fruits rouges
1 cuillère à soupe de sucre de coco
1 sachet de levure chimique

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffer le four à 180°
- Mélanger tous les ingrédients
- Disposer dans des moules à muffins
- Faire cuire durant 30 minutes au four

À servir avec un bon thé !
Bonne dégustation !



EN-CAS 5 - POUR 4 PERSONNES

POMME'POT FAIT MAISON

INGRÉDIENTS

1 kg de pommes
1 C à C de sucre de coco
2 C à S d'eau
Une pincée de cannelle

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Éplucher les pommes et couper en cube
- Mettre dans une casserole avec le sucre de coco et l'eau
- Laisser mijoter pendant 20 min
- Mixer le tout et déguster avec des graines mix
- Rajouter la pincée de cannelle

EN-CAS 6 - POUR 1 PERSONNE

MATCHA LATTE

INGRÉDIENTS

2 C à C de poudre de matcha
1 verre de lait d'amande
1/2 verre d'eau
1 C à C de miel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Faire chauffer l'eau à 75°, ne pas partir jusqu'à ébullition
- Dans un petit récipient déposer la poudre de matcha
- Rajouter l'eau chaude
- Emulsionner à l'aide d'un fouet
- Faire chauffer le lait dans une casserole (sans le faire bouillir)
- Rajouter le lait sur le mélange matcha/eau

Il est possible de le faire glacé en remplaçant le lait chaud par du lait froid et des glaçons



EN-CAS 7 - POUR 4 PERSONNES

GREEN SMOOTHIE DÉTOX

INGRÉDIENTS

200 gr d'épinards
1 concombre
1 citron vert
2 pommes
Glaçons

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Éplucher le concombre
- Presser le citron vert
- Enlever les pépins dans les pommes et couper en 4
- Rajouter le tout dans le mixer en y incorporant deux poignets de glaçons pour que le smoothie soit servi frais

*7 diners
pour terminer
chaque jour
en beauté*



PROGRAMME

BURN FAT 2

SPÉCIAL VENTRE PLAT





DINER 1 - POUR 4 PERSONNES

VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL AU CUMIN

INGRÉDIENTS

300 gr lentilles corail
1 boîte de tomates (400 ml)
1 oignon
1 C à S de curry
1 C à S d'huile
1 boîte de lait de coco (200ml)
3/4L d'eau

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Éplucher les oignons et les faire revenir dans un poêle 5 min en y rajoutant le curry
- Rincer les lentilles et les égoutter
- Couper les tomates en petits morceaux et les mettre dans la poêle avec les oignons
- Rajouter les lentilles, les tomates et l'eau
- Saler et poivrer
- Porter à ébullition 15 min à feu doux
- Incorporer le lait de coco et laisser 5 min de cuisson supplémentaire
- Mélanger le tout et déguster avec du blanc de poulet au curry



DINER 2 - POUR 4 PERSONNES

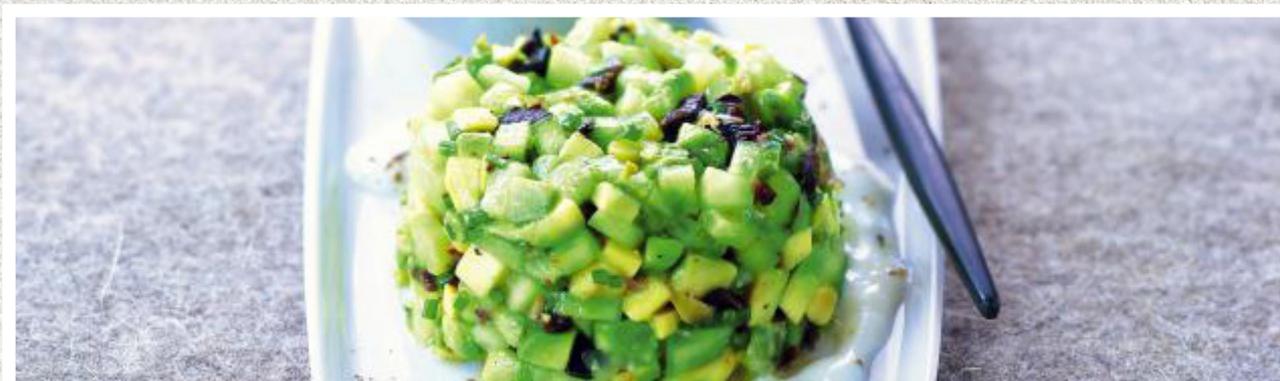
TIAN DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

1 poivron rouge
1 oignon
1 courgette
1 aubergine
2 gousses d'ail
20 cl d'huile d'olive
2 feuilles de lauriers
1 brin de thym
Sel, poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- 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 C à S 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 C à s d'huile d'olive, parsemer le tout de thym, de sel et de poivre puis enfourner 45 min à 1 heure.
- Le temps de faire la séance du jour et de prendre une douche !



DINER 3 - POUR 4 PERSONNES

TARTARE CONCOMBRE AVOCATS, OLIVES KIWI

INGRÉDIENTS

1 concombre
2 avocats
Une poignée d'olives noires
dénoyautées
Du fromage blanc
Jus de citron
1 cuillère à café d'aneth
2 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Peler le concombre, couper dans la longueur et l'épépiner
- Détailler la chair en dés.
- Peler et dénoyauter les avocats puis arroser de citron
- Hacher les olives en petits morceaux
- Ciseler la ciboulette
- Mélanger le concombre et l'avocat dans un saladier avec les olives et la ciboulette
- Saler (très peu à cause des olives), poivrer rajouter l'huile d'olive et mélanger le tout
- Répartir dans des petits ramequins, tasser et mettre au frais jusqu'au moment du repas.
- Dans un récipient mettre du fromage blanc, le jus de citron et l'aneth. Saler et poivrer. Garder au frais.
- Lors de la dégustation, démouler les tartares en y rajoutant la sauce autour.

Ce plat peut être accompagné d'un tartare.



DINER 4 - POUR 4 PERSONNES

BRICKS DE MOZZARELLA

INGRÉDIENTS

4 feuilles de brick
1 boule de mozzarella
1 barquette de feta
1 oignon
Sel et poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffer le four à 200°
- Éplucher l'oignon et faire revenir avec un filet d'huile d'olive durant 5 min
- Rajouter les épinards avec les oignons et les faire revenir jusqu'à 10 min
- Égoutter et laisser refroidir les épinards une fois cuits
- Émietter une petite barquette de feta et couper en petits morceaux une boule de mozzarella
- Dans un saladier, faire une farce en mélangeant ensemble les 2 fromages et la poêlée d'épinards refroidie
- Prendre la brick la badigeonner légèrement d'huile d'olive avec un pinceau de cuisine
- Étaler la farce au milieu de la brique en laissant 3cm de bordure
- Refermer les quatre bords de la brique en repassant le pinceau d'huile d'olive
- Mettre les briques sur du papier sulfurisé
- Enfourner pendant 8 min et servir sans attendre



DINER 5 - POUR 4 PERSONNES

TOMATES PANÉES

INGRÉDIENTS

4 tomates un peu fermes
4 œufs
200 gr de chapelure
100 gr de farine
1 bouquet de basilic
20 cl d'huile d'olive
Sel, poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffer le four à 210°
- Laver et couper les tomates en rondelles
- Trier, laver et hacher le basilic, mélanger avec la chapelure
- Battre les œufs
- Éponger les rondelles de tomates avec du papier absorbant, passer une à une les rondelles dans la farine puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure en appuyant avec la main pour que celle-ci adhère à la tomate.
- Mettre sur du papier sulfurisé et enfourner le tout 10 min de chaque côté

Servir chaud avec une salade votre choix.



DINER 6 - POUR 4 PERSONNES

GRATIN D'AUBERGINES

INGRÉDIENTS

2 grosses aubergines
3 grosses tomates
2 oignons
1 gousse d'ail
2 C à S de parmesan
Huile d'olive
Herbes de Provence
Sel et poivre

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffer le four à 200°
- Émincer les oignons en lamelles
- Couper les tomates en cubes
- Couper les aubergines en lamelles
- Couper les gousses d'ail en deux et disposer sur le fond d'un plat à four (comme si vous beurriez le plat)

- Disposer une couche d'oignons, puis une couche d'aubergines puis une couche de tomates etc jusqu'à finir par une couche d'oignons

- Saler et poivrer
- Parsemer de parmesan et d'herbes de Provence
- Arroser d'un filet d'huile d'olive
- Placer au four 20 min à 190°

Bonne dégustation !



DINER 7 - POUR 4 PERSONNES

CAKE SALÉ

INGRÉDIENTS

200 gr de farine de blé
1 petit verre de lait végétal tiède
3 oeufs
2 C à S d'huile d'olive
1 sachet de levure
Olives
1 oignon
1 courgette
1 poivron
125 gr de mozzarella
1 grosse boîte de thon
1 poignet de fromage râpé

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffer le four à 190°
- Dans un récipient, battre les oeufs avec le lait et l'huile d'olive
- Émincer les oignons
- Couper la courgette, la mozzarella et le poivron en petit dés
- Couper les olives en deux
- Émietter le thon
- Rajouter le tout avec les oeufs et le lait
- Saler et poivrer

- Mettre dans un moule à cake en parsemant de fromage râpé
- Enfourner 30 min au four
- Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame de couteau

À servir avec une salade verte !



*Bonus
gourmands*

PROGRAMME

BURN FAT 2

SPÉCIAL VENTRE PLAT



BONUS 1 - POUR 2 PERSONNES

MOJITO SANS ALCOOL À LA MANGUE ET AUX FRUITS DE LA PASSION

INGRÉDIENTS

2 poignets de menthe
De la glace pilée
1 citron vert
2 C à C de sucre de coco
30 cl de jus de mangue
ou une mangue fraîche
2 fruits de la passion
Eau gazeuse

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Couper la mangue en petits dés et mettre dans dans deux verre à cocktail
- Rajouter une poignet de feuilles de menthe, le citron coupé en dés dans chaque verre et une cuillère à café de sucre dans chaque verre
- Recouvrir d'eau gazeuse
- Piler le tout avec un pilon
- Rajouter l'intérieur d'une moitié du fruit de la passion dans le verre et garder l'autre moitié pour la posé à l'intérieur avec la peau.
- Rajouter lune lamelle de citron verre pour la décoration et le tour est joué!



BONUS 2 - POUR 4 PERSONNES

COOKIE HEALTHY !

INGRÉDIENTS

150 gr poudre d'amande
50 gr de noix de coco rapée
50 gr de pépites de chocolat noir
20 gr de margarine (beurre végétal)
2 oeufs
2 gouttes d'extrait de vanille
30 gr de sucre de coco
1 pincée de sel

COMMENT ON S'Y PREND ?

- Préchauffer le four à 180°
- Mettre dans un saladier, l'oeuf, le sucre de coco, le lait et l'huile, extrait de vanille
- Rajouter la farine, la levure chimique, la pincée de sel et le beurre fondu
- Mélanger le tout
- Rajouter les pépites de chocolat
- À l'issue séparer la pâte en plusieurs boules
- Aplatir les boules en y laissant un bon centimètre d'épaisseur
- Enfourner 10 minutes sur du papier sulfurisé

Laisser refroidir et déguster !

BILAN



J'espère que tu t'es éclatée avec ce programme !

Je t'oriente vers la page des objectifs (page 6 et 7) pour voir si tes efforts ont payé.

J'ai hâte d'avoir tes retours, de savoir comment tu te sens.

Regarde ta boîte mail !
J'ai hâte de te lire.

- Julie ♥