

Guide nutritionnel Freeletics

Introduction

Athlètes ! Un entraînement intense et intelligent est seulement la première moitié du chemin pour obtenir un corps athlétique. Le reste correspond à une alimentation saine et orientée vers un but précis. Peu importe si vous voulez être plus rapide, devenir plus fort ou plus endurant, si vous voulez brûler de la graisse ou augmenter votre masse musculaire, votre alimentation est cruciale.

Au cours des 15 prochaines semaines, vous apprendrez à connaître les principes fondamentaux d'une alimentation saine et orientée vers un but précis. Vous apprendrez à doser la quantité de nutriments que vous devrez ingérer pour rester en forme et en bonne santé. Vous recevrez également de nombreuses recettes pour des plats sains et savoureux qui vous permettront d'intégrer directement nos conseils dans votre vie au quotidien.

Changer les habitudes alimentaires prend un certain temps. Pour assurer néanmoins des progrès rapides, il faut éviter au maximum les trois types de nourritures « interdites ». C'est trois types de nourritures sont : les bonbons et gâteaux industriels, les fast-foods et les plats préparés. Ils n'ont aucun impact positif sur vous et contiennent des tonnes de conservateurs, de graisses saturées et de sucres rapides. Vous devez prendre conscience qu'ils ne ralentiront pas uniquement vos progrès, mais ils nuiront aussi à votre corps et à votre santé. Ils n'en valent pas la peine .Le bien le plus précieux d'un athlète est son corps, agis en conséquence et votre corps te remerciera avec des résultats rapides et efficaces.

SEMAINE 1 : TOUS LES REPAS DOIVENT ETRE RICHES EN PROTEINES.....	2
SEMAINE 2 : NE MANGEZ QUE DES GLUCIDES DE HAUTES QUALITES.....	7
SEMAINE 3 : LES LEGUMES DOIVENT ACCOMPAGNER VOS REPAS - PAS LES GLUCIDES	11
SEMAINE 4 : BUVEZ BEAUCOUP D'EAU. ÉVITEZ LES BOISSONS SUCREES.....	15
SEMAINE 5 : NE MANGEZ QUE DES COLLATIONS SAINES !	19
SEMAINE 6 : PLANIFIEZ VOS REPAS !.....	23
SEMAINE 7 : NE MANGEZ PAS DE GLUCIDES LES JOURS PENDANT LESQUELS VOUS NE VOUS ENTRAINEZ PAS.....	27
SEMAINE 8 : NE BUVEZ PAS D'ALCOOL.....	32
SEMAINE 9 : QUALITE DE GRAISSE AUGMENTEE.....	36
SEMAINE 10 : NE MIXEZ PAS DES GLUCIDES ET DE LA GRAISSE.....	42
SEMAINE 11 : BON MOMENT POUR LES GLUCIDES	46
SEMAINE 12 : PREPAREZ VOS PROPRES REPAS !	50
SEMAINE 13 : INTENTIONS DE MISE EN ŒUVRE.....	54
SEMAINE 14 : LES TRAVERS NE SONT PAS UNE RAISON POUR ABANDONNER.....	58
SEMAINE 15 : PRENEZ L'HABITUDE DE MANGER SAINEMENT !	62



Semaine 1 : Tous les repas doivent être riches en protéines

Cette semaine, vous allez vous habituer à consommer une quantité accrue de protéines. Cela ne signifie pas que vous devez seulement ajouter des aliments riches en protéines à votre alimentation habituelle. Choisissez des repas riches en protéines en premier lieu et remplacez ceux riches en lipides et en glucides.

Voici une liste d'aliments très riches en protéine : Les œufs, le poulet et la dinde, le poisson et les fruits de mers, le tofu, le lait caillé allégé, le fromage blanc et les noix. Ne vous en tenez pas seulement à l'un d'entre eux. Mélangez-les pour permettre à votre corps d'en tirer un meilleur profit.

Vous pouvez trouver des recettes rapides et faciles à droite qui respectent toutes les règles d'or à suivre.

Pour certains d'entre vous, suivre et respecter ces règles ne sera pas facile; surtout si vous êtes habitué à manger beaucoup d'aliments riches en glucides comme le pain, les pâtes et le riz.

Faites-le sérieusement ! Assurez-vous que chaque repas contienne une quantité élevée de protéines. Peu importe si c'est le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner ou n'importe quelle autre collation. Peu importe si c'est avant l'entraînement ou après celui-ci. Le plus important est de garder votre apport protéiné toujours élevé. Votre corps vous en sera reconnaissant. Vous allez récupérer et gagner du muscle plus rapidement et votre métabolisme sera beaucoup plus actif.

Pourquoi est-ce si important ? Votre corps a besoin de protéines pour régénérer et développer vos muscles. Si vous suivez un programme d'entraînement qui suscite énormément vos muscles - comme Freeletics- un apport en protéine supplémentaire est décisif pour progresser rapidement.



Petit déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

50 g (1,8 oz) de farine d'avoine (0,5 tasse)
30 g (1 oz) de graines de lin
30 g (1 oz) d'amandes (râpées ou bâtons)
1-2 pommes
200g (7 oz.) de fromage frais à tartiner à 0% ou de cottage cheese
150 ml (0,6 tasse) de lait écrémé

½ citron
1 cuillère à café de cannelle

MUESLI SUISSE

⌚ 10 min

Vous pouvez également préparer le muesli la veille au soir et le laisser tremper toute la nuit. Dans ce cas, le mettre dans un récipient refermable et stockez-le au réfrigérateur. Dans le cas où le muesli serait trop sec le lendemain matin, ajouter du lait et mélanger.

Comme elles macerent dans votre estomac, les graines de lin doivent toujours être consommées avec suffisamment de liquide. Elles contiennent beaucoup de fibres alimentaires, qui ont un effet positif sur le métabolisme et la digestion. La consommation de graines de lin est particulièrement recommandée le matin, car elles stimulent le métabolisme.

PRÉPARATION

1. Éplucher, retirer les pépins de la pomme puis la couper en dés.
2. Griller les amandes dans une poêle sans matière grasse pendant environ 4 minutes à feu moyen.
3. Presser le citron.
4. Mélanger la pomme, les graines de lin et les amandes grillées avec du fromage frais ou du cottage cheese, le lait et le jus de citron puis saupoudrer de cannelle.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

3 œufs
6 tomates cerises
20 g (0,7 oz) de roquette (1 pleine poignée)
100 g de fromage feta allégé à 0%

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
poivre

ŒUFS BROUILLÉS AUX TOMATES ET FROMAGE FETA

⌚ 12 min

Ce plat n'a pas besoin d'ajout de sel supplémentaire car le fromage feta est déjà très salé. Les tomates sont non seulement polyvalentes, elles peuvent être utilisées presque partout comme ingrédient aromatique, elles contiennent aussi des éléments qui améliorent vos performances comme la vitamine C et entretiennent le système cardiovasculaire.

PRÉPARATION

1. Laver les tomates cerises et la roquette puis les sécher.
2. Couper les tomates en deux.
3. Émietter la feta avec les mains ou la couper en petits morceaux.
4. Battre les œufs dans un bol, et ajouter le poivre.
5. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
6. Faire revenir le côté coupé vers le bas des tomates pendant environ 4 minutes.
7. Verser les œufs dans la poêle et faire sauter pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que les œufs soient pris.
8. Sortir la poêle du feu, émietter la feta sur les œufs brouillés puis laisser fondre pendant environ 2 minutes.
9. Servir avec la roquette.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

150 g de lamelles de poulet ou de dinde
150 g de bouquet de chou-fleur (frais ou surgelés)
1 petit onion
100 g de lentilles rouges
50 g de poireaux
50 g de petits pois
200 ml de lait de coco (non sucré)
150 ml d'eau

2 cuillères à café de curry en poudre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
Poivre de Cayenne
sel, poivre

CURRY DE POULET AUX LÉGUMES

⌚ 30 min

Les lentilles rouges sont fortement recommandées pour ce plat, étant donné que les autres variétés ne se ramollissent pas assez rapidement pendant le temps de cuisson, car il est alors important de veiller à ce que les légumes ne perdent pas leurs valeurs nutritives à cause d'une sur-cuisson.

PRÉPARATION

1. Rincer les lamelles de dinde ou de poulet à l'eau froide et les laisser sécher.
2. Éplucher et couper finement l'oignon en forme de dés.
3. Rincer et émincer le poireau.
4. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
5. Ajouter l'oignon et les lamelles de poulet ou de dinde dans la poêle et les faire sauter pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient translucides et que la viande soit dorée.
6. Ajouter le poireau, les pois, le chou-fleur, les lentilles et la poudre de curry et continuer à frire le tout pendant 2 minutes.
7. Ajouter le lait de coco et l'eau, porter le tout à ébullition et laisser cuire pendant environ 15 minutes, remuer de temps en temps.
8. Assaisonner avec le poivre de Cayenne, le sel et le poivre.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

½ tête de laitue iceberg
2 tomates ou 8 tomates cerises
4 œufs
40 g (1,4 oz.) de fromage parmesan

3 cuillères à soupe de yaourt
2 cuillères à soupe de cottage cheese
½ citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
poivre
1 gousse d'ail (si désiré)

SALADE CÉSAR VÉGÉTARIENNE

⌚ 15 min

Le fromage parmesan étant suffisamment salé, cette salade n'a pas besoin d'aucun ajout de sel supplémentaire. Il est possible de remplacer les œufs par 200 g (7 oz.) de dinde ou de poulet frit si souhaité.

PRÉPARATION

1. Faire bouillir les œufs pendant 8 minutes.
2. Laver les tomates et la salade puis les laisser sécher.
3. Couper les tomates en dés ou les tomates cerises en deux.
4. Couper la salade en petits morceaux.
5. Râper le fromage parmesan.
6. Presser le citron.
7. Éplucher et émincer ou presser l'ail.
8. Mélanger le yaourt, le cottage cheese, le jus de citron, l'huile d'olive et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Puis poivrer le tout.
9. Après la cuisson, plonger les œufs sous l'eau froide, les écailler et les couper en quatre.
10. Mélanger la salade, les dés de tomate, le parmesan et les œufs avec la sauce puis servir le tout.





INGREDIENTS FOR ONE BAKING SHEET

1 cauliflower (600g or 21.2 oz.)
3 eggs
1 onion
30g (1.1 oz.) parmesan cheese
 $\frac{1}{2}$ teaspoon oregano (fresh or dried)
pepper
300g (10.6 oz.) chopped tomatoes (canned)
30g (1.1 oz.) fresh spinach
150g (5.3 oz.) tuna (canned, natural, in own juice)
125g (4.4 oz.) low-fat mozzarella
1 small handful basil

TUNA PIZZA WITH CAULIFLOWER DOUGH

⌚ 80 min

The dough of this pizza is made with cauliflower instead of flour. So the pizza is much lower in calories than regular pizzas and yet very filling and tasty. The toppings can be replaced and supplemented at will, e.g. with mushrooms, bell pepper, broccoli, low-fat ham or seafood. Just pay attention that you always use foods with a high protein content.

PREPARATION

1. Preheat oven to 200° Celsius (392° F, no convection).
2. Cover a baking sheet with a parchment paper.
3. Bring a large pot of salted water to a boil.
4. Divide cauliflower coarsely and cook for about 20 minutes.
5. Meanwhile, skin onion, chop coarsely.
6. Grate parmesan.
7. After the end of the cooking time drain cauliflower, wrap in a kitchen towel, wring it out until no more liquid comes out.
8. Blend drained cauliflower, eggs, onion cubes, parmesan and some pepper in a blender or with an immersion blender.
9. Spread dough as thin as possible on the baking sheet.
10. Bake on middle rack for about 35 minutes.
11. Meanwhile wash spinach, spin or pat dry.
12. Drain tuna and mozzarella.
13. Pick tuna apart with a fork.
14. Cut mozzarella into thin slices.
15. Take the pizza base ou of the oven, set temperature high to 250° Celsius (482° F).
16. Spread chopped tomatoes on the ground evenly, cover with spinach, tuna and mozzarella.
17. Bake pizza on middle rack for about 6 minutes.
18. If desired, spread some fresh basil leaves after baking on the pizza.

La pâte de cette pizza est faite avec du chou-fleur à la place de la farine. Ainsi la pizza est moins riche en calories que les pizzas ordinaires et malgré tout elle reste très nourrissante et délicieuse. Les garnitures peuvent être remplacées et complétées à volonté, par exemple avec des champignons, poivrons, brocoli, jambon maigre ou des fruits de mer. Faites juste attention de toujours utiliser des aliments à haute teneur en protéines.

Ing ré di ents

1 chou-fleur (600 g ou 21,2 oz.)
3 œufs
1 oignon
30 g (1,1 oz) de fromage parmesan
 $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'origan (frais ou séché)
Poivre

P r é p a r a t i o n

Préchauffer le four à 200° C (392° F, sans chaleur tournante). Couvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Diviser le chou-fleur grossièrement et le faire cuire pendant environ 20 minutes.

Pendant ce temps, peler l'oignon, le hacher grossièrement. Râper le parmesan.

À la fin de la cuisson égoutter le chou-fleur, l'envelopper dans un torchon, essorez-le jusqu'à ce qu'aucun liquide ne sorte. Mixer le chou-fleur, les œufs, les morceaux d'oignon, le parmesan et un peu de poivre dans un mixeur ou avec un mélangeur à immersion. Étaler la pâte aussi finement que possible sur la plaque de cuisson. Cuire au four sur la grille du milieu pendant environ 35 minutes.

300 g (10,6 oz.) de tomates concassées (en boîte)

30 g (1,1 oz.) d'épinards frais

150 g (5,3 oz.) de thon (en conserve, naturel, dans son propre jus)

125 g (4,4 oz.) de mozzarella allégée

1 petite poignée de basilic

Pendant ce temps laver les épinards, et les sécher. Égoutter le thon et la mozzarella. Émietter le thon part avec une fourchette. Couper la mozzarella en fines tranches.

Sortir la pizza du four, augmenter la température à 250° C (482° F). Étaler les tomates, couvrir avec les épinards, le thon et la mozzarella. Cuire la pizza sur la grille du milieu pendant environ 6 minutes. Si vous le souhaitez, parsemer de quelques feuilles de basilic frais sur la pizza après la cuisson. Retrouvez plus de recettes saines et délicieuses et obtenez des conseils étape par étape dans le Guide Nutritionnel de Freeletics.



Dîner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de filet de poisson blanc, par exemple de la morue, la plie, la sole (frais ou surgelés)

50 g (1,8 oz.) de flocons d'avoine

2 cuillères à soupe de moutarde

½ citron

200 g (7 oz.) d'épinards (frais ou surgelés)

50 g (1,8 oz.) de cottage cheese

3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza

sel, poivre

1 pincée de noix de muscade râpée, si désiré

POISSON EN CROÛTE AUX FLOCONS D'AVOINE À LA MOUTARDE ET AUX ÉPINARDS

⌚ 20 min

Les protéines de poisson sont faciles à digérer et à absorber par l'organisme humain. Nous recommandons en particulier le poisson blanc, parce qu'il a un pourcentage relativement élevé de protéines combiné avec relativement peu de matières grasses.

Ne pas utiliser de moutarde douce, car elle contient généralement du sucre ou du miel.

PRÉPARATION

- Si le poisson est surgelé, laisser le décongeler quelques heures avant de le rincer à l'eau tiède et de le sécher.
- Préchauffer le four à 200 °C (390 °F), sans chaleur tournante.
- Assaisonner avec du sel et du poivre sur chaque côté.
- Mettre un papier sulfurisé sur une plaque chauffante et graisser avec 1 cuillère à soupe d'huile.
- Poser le poisson sur la plaque avec la peau vers le bas.
- Étaler la moutarde sur le côté supérieur du poisson, le saupoudrer de flocons d'avoine puis doucement appuyer dessus.
- Saupoudrer avec 1 cuillère à soupe d'huile.
- Cuire en haut du four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole à feu moyen.
- Mettre les épinards dans la casserole et remuer les jusqu'à ce qu'ils réduisent.
- Sortir le poêlon du feu, ajouter le cottage cheese et assaisonner avec le sel, le poivre et une pincée de noix de muscade râpée, si désiré.
- Dans le cas où le poisson ne serait pas encore prêt, garder les épinards au chaud sur feu très doux.
- Servir le poisson avec les épinards et le citron.



LES INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

4 œufs

½ laitue iceberg

1 avocat

2 tomates ou 8 tomates cerises

5 cuillères à soupe de cottage cheese

100 g (3,5 oz.) d'haricots noirs à la sauce chili

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ piment rouge ou 1 cuillère à café de flocons de piment fort

½ citron ou citron vert

sel, poivre

SALADE MEXICaine

⌚ 15 min

Beaucoup de gens ne mangent pas d'haricots parce qu'ils craignent les effets secondaires indésirables. Les haricots en conserve peuvent être consommés sans aucun souci, de même pour le jus ou la sauce. C'est pourquoi les haricots en conserve ne doivent pas être lavés.

PRÉPARATION

- Faire bouillir les œufs pendant 8 minutes.
- Pendant ce temps, égoutter les haricots, mais ne les laver pas.
- Couper l'avocat en deux, l'éplucher et le couper en tranches.
- Couper les tomates en dés ou en tranches.
- Couper la salade en petits morceaux.
- Presser le citron ou le citron vert.
- Couper le piment en rondelles, si nécessaire.
- Éplucher les œufs après ébullition et les couper.
- Mélanger les tomates, les œufs, la salade, les haricots, l'avocat, le piment et le jus de citron ou de citron vert.
- Assaisonner avec du sel et du poivre.



Semaine 2 : Ne mangez que des glucides de hautes qualités

Les glucides naturels doivent remplacer les glucides industriels. Ainsi, préférez les fruits aux gâteaux et aux confiseries. Optez pour les jus avec pulpe à la place des boissons gazeuses. Et remplacez votre pain blanc, votre riz blanc et vos pâtes classiques par du blé complet, du riz brun et des pâtes complètes. Chaque fois que la possibilité s'offrira à vous prenez des pommes de terre, des petits pois, des lentilles et des haricots à la place du pain, du riz et des pâtes. Bien sûr cela changera de votre alimentation habituelle. Mais n'ayez craintes. Vous vous y habituerez très rapidement. Dans une semaine ou deux vous ne le remarquerez même plus. Toutefois, les effets positifs resteront.

Tout comme la semaine dernière, vous n'êtes pas censé ajouter ces aliments à votre alimentation habituelle. Remplacez-les. N'essayez pas de vous forcer à manger plus ou moins. Mais essayez d'avoir recours à des alternatives nutritives. Ceci n'aura que des effets positifs sur vous. Par exemple : Le sentiment de faim et de fatigue que vous ressentiez après avoir mangé, celui-ci diminuera de plus en plus. Prenez donc cette règle très aux sérieux. Votre corps vous en sera très reconnaissant.

Pourquoi cela est-il important ? Dans notre société, consommer assez de calorie n'est plus du tout un problème. Mais au contraire, cela est même devenu une norme, et les gens consomment trop. Les conditions pour avoir une nutrition saine ont donc changé. Tandis que nos ancêtres faisait en sorte de consommer des aliments suffisamment énergétique, aujourd'hui l'accent est mis sur la consommation abondante de fibres, de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et de produits végétaux secondaires. Ces nutriments ne nous permettent pas seulement de survivre mais nous permettent de fonctionner de façon optimale. Vous pouvez les trouver en particulier dans les aliments frais et non transformés.

Pour le corps humain, les glucides restent la source d'énergie la plus rapide. Les aliments riches en glucides ont donc toujours représenté une partie importante de notre nutrition et ils sont donc très bien adaptés pour fournir les nutriments mentionnés précédemment.



Petit déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

50 g (1,8 oz.) de farine d'avoine (0,5 tasse)
30 g (1,1 oz.) de graines de lin
30 g (1,1 oz.) d'amandes (râpées ou bâtons)
150 g (5,3 oz.) de baies surgelées mixées (non sucrées)
½ gousse de vanille
200g (7 oz.) de fromage frais à tartiner à 0% ou de cottage cheese (cuillères à soupe)
150 ml (0,6 tasse) de lait écrémé

MUESLI AU MÉLANGE DE BAIES

⌚ 10 min

Ce muesli a un goût très frais s'il est fraîchement préparé car les petits fruits sont encore gelés et décongèlent lentement. Vous pouvez également préparer le muesli la veille au soir en le laissant tremper pendant toute la nuit. Dans ce cas, le remplir dans un récipient refermable et mettez-le au réfrigérateur. Dans le cas où le Muesli serait trop sec le lendemain matin, ajouter du lait et mélanger.

Nous vous recommandons d'utiliser une gousse de vanille plutôt que de l'arôme artificiel de vanille. La gousse de vanille n'a pas seulement un meilleur goût, elle est aussi connue pour son effet antiphlogistique.

PRÉPARATION

1. Griller lentement les amandes dans une poêle sans matière grasse, pendant environ 4 minutes.
2. Emincer finement la gousse de vanille.
3. Mélanger les baies, les graines de lin, l'avoine et les amandes grillées, puis ajouter le fromage fromage frais à 0% ou le cottage cheese et le lait et mélanger avec la vanille émincée.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

3 œufs
½ brocoli ou 150 g (5,3 oz.) de brocolis surgelés
½ courgette
1 tranche de pain complet aux céréales
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sel, poivre
ciboulette, si désiré

OEUF AU PLAT AUX HERBES

⌚ 20 min

Le brocoli n'est pas seulement un légume, qui nourrit durablement, mais il contient aussi de nombreux minéraux comme le magnésium, qui aide à réduire les douleurs musculaires après l'entraînement.

Les éléments constitutifs du brocoli ont un effet positif sur votre performance durant vos entraînements, ainsi que sur votre récupération.

PRÉPARATION

1. Émietter une tranche de pain ou couper la en petits morceaux, rôtir le tout dans une poêle sans matière grasse pendant 5 minutes environ et mettre de côté.
2. Pendant ce temps, couper les courgettes.
3. Couper les bouquets de brocoli.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.
5. Ajouter les bouquets de brocoli et les tranches de courgettes et faire sauter pendant environ 5 minutes.
6. Déplacer les légumes sur les côtés de la casserole, casser les œufs dans le milieu de la poêle et les faire frire pendant environ 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
7. Saler, poivrer, puis saupoudrer avec le pain émietté et de la ciboulette hachée, si vous le souhaitez.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de blanc dinde ou de poulet

150 g (5,3 oz.) de choux-fleurs (frais ou surgelés)

50 g (1,8 oz.) de porridge

2 carottes

100ml (0,4 tasse) de lait de coco (non sucré)

4 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes

1 gousse d'ail

1 morceau de gingembre, approximativement la taille d'un pouce

½ citron vert bio

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza

½ cuillère à café de flocons de piment ou des anneaux de piment
sel, poivre

BLANC DE DINDE À LA SAUCE AUX CACAHUÈTES ET AUX PETITS LÉGUMES

⌚ 30 min

Les cacahuètes sont une excellente source de protéines et de graisses. Mais assurez-vous d'acheter du beurre de cacahuètes qui ne contient pas de matières grasses ou de sucre ajoutés.

PRÉPARATION

1. Pendant ce temps, rincer la dinde à l'eau froide, sécher la, puis couper la en tranches d'environ 1 cm (0,4 pouces).
2. Éplucher les carottes et les couper en morceaux.
3. Couper le poireau et le chou-fleur en tranches.
4. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole à feu moyen.
5. Faire revenir les morceaux de filets et les légumes pendant environ 2 minutes de chaque côté. Sortir la viande et la mettre de côté.
6. Ajouter 150 ml (0,6 tasses) d'eau aux légumes puis laisser mijoter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
7. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande casserole à feu moyen.
8. Couper l'ail et le gingembre en tranches fines, les faire revenir dans la poêle rapidement avec le piment.
9. Déglacer avec le lait de coco, porter à ébullition puis sortir la casserole du feu.
10. Mélanger le beurre de cacahuètes et le jus de citron vert puis assaisonnez avec du sel et du poivre.
11. Servir la viande et les légumes avec le riz et la sauce aux cacahuètes.



Collations



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

½ concombre
2 carottes
1 petit navet
½ citron

½ cuillère à soupe de piment (frais ou séché)
½ bouquet de ciboulette
200 g (7 oz.) de fromage frais à tartiner à 0% ou de cottage cheese

sel, poivre

BÂTONNETS DE LÉGUMES ET DIP ⏳ 10 min

Les légumes crus sont souvent dit être rassis, mais s'ils sont consommés crus, ils contiennent une plus grande quantité de vitamines et de fibres. De plus tranchés et emballés dans un sac plastique, ils sont la collation parfaite. Le dip contient une grande quantité de protéines, qui sont mieux absorbés en combinaison avec les éléments nutritifs des légumes. La collation idéale !

Nous voulons parler en particulier du navet. Celui-ci est très digeste, entre autres, il contient une grande quantité de vitamine C. Il est très important de soutenir votre système immunitaire avec des vitamines, surtout lors des entraînements.

PRÉPARATION

1. Laver le concombre, sécher le, puis couper le en quatre dans le sens de la longueur et si nécessaire, couper le en deux transversalement.
2. Éplucher les carottes, couper les en quatre dans le sens de la longueur et, si nécessaire, couper les en deux transversalement.
3. Éplucher le navet, couper le en deux puis en tranches.
4. Couper la ciboulette en petits morceaux.
5. Mélanger fromage frais ou le cottage cheese avec la ciboulette, la poudre de chili et du poivre.
6. Presser le citron, asperger les légumes coupés avec le jus, ajouter du sel et servir avec la sauce.

Dîner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

4 œufs
70 g (2,5 oz.) de filet de dinde cuit

1 petit oignon
2 cuillères à soupe d'aneth (fraîche ou séchée)
2 cuillères à soupe de cottage cheese
2 cuillères à soupe de yaourt
50 ml de lait écrémé (1/5 tasse)
3 cuillères à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

ŒUFS À LA SAUCE MOUTARDE ⏳ 30 min

L'huile de graines de moutarde a des effets positifs sur la digestion et le système cardio-vasculaire, ce qui influencera votre performance pendant le sport. La moutarde est donc le parfait complément à un plat riche en protéines comme celui-ci.

Ne pas utiliser de moutarde douce, car elle contient généralement du sucre ou du miel.

PRÉPARATION

1. Faire bouillir les œufs pendant 8 minutes.
2. Pendant ce temps, éplucher les oignons et les couper en dés.
3. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
4. Faire revenir les oignons pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
5. Déglacer avec le lait, incorporer le cottage cheese, le yaourt et la moutarde.
6. Augmenter le feu et porter à ébullition en remuant, puis retirer la poêle du feu.
7. Éplucher les œufs après ébullition et les couper en deux.
8. Servir avec la sauce à la moutarde et le filet de dinde cuit, saupoudrer d'aneth.



Semaine 3 : Les légumes doivent accompagner vos repas - pas les glucides

Beaucoup d'entre vous ont pris l'habitude de consommer comme plats d'accompagnement uniquement des aliments riches en glucides comme les pâtes, le riz et les pommes de terre. Toutefois, la consommation d'une grande quantité de glucides ne se limite pas seulement à vous rendre souvent apathique et fatigué, mais celle-ci vous fait grossir. Il est maintenant temps de les remplacer par des légumes ! Ceci sera l'un des plus durs défis que vous aurez à relever jusqu'à présent mais surtout le plus important. N'oubliez pas : Vous avez décidé de vous remettre en forme, de mener une vie saine et ceci requiert des sacrifices. Ne pensez donc même pas à revenir en arrière.

Parmi les légumes les plus populaires, il y a les tomates, les concombres, la salade, les poivrons, les épinards, les aubergines, les brocolis, les carottes, les choux, le potiron, la betterave, les courgettes et les oignons.

En général, tous les autres légumes sont aussi très bien. Vous pouvez trouver des recettes, à droite, rapides et faciles à réaliser, et essentiellement composées de légumes

À partir de maintenant, toutes sortes de glucides spécialement le pain, les pâtes, le riz et les pommes de terre ne seront que des suppléments de faibles quantité à votre alimentation. Ne dépasser jamais plus d'une poignée de ces aliments par repas. Ils ne sont là que pour ajouter différentes saveurs.

À partir de maintenant, les légumes et les aliments riches en protéines seront les composants essentiels de vos repas. Ils vous permettront non seulement d'avoir un apport suffisant en nutriments qui assouviront les besoins de votre corps, mais s'assureront aussi que votre consommation d'énergie n'est pas trop élevée. Ce qui vous permettra d'améliorer énormément vos performances sportives, de diminuer votre temps de récupération et d'accélérer votre perte de poids. Au début cela sera certainement difficile, l'envie de consommer des glucides vous hantera. Vous passerez des nuits où la seule chose que vous voudriez le plus au monde ne sera qu'une pizza, des pâtes ou des bonbons. Nous sommes conscients de cela et nous sommes tous passés par là. Soyez fort. Cela vous passera. Ayez confiance en vous. Vous pouvez le faire, vous en êtes capable et vous le savez. Une fois que vous serez passé par cette phase de transition, cela deviendra beaucoup facile pour vous. Soyez sûr d'une chose : C'est que ça en vaut la peine ! Vous allez vous améliorer tellement vite, plus vite que ce que vous ne l'auriez imaginé.

Pourquoi cela est si important ? Comme nous l'avons déjà mentionné, beaucoup d'entre vous êtes tout simplement habitués à consommer trop de calories, spécialement des glucides. Et ces dernières vous font grossir. Il y a aussi le fait que beaucoup de personnes sous-estiment le rôle important que jouent les légumes dans l'amélioration et le développement de votre corps. Elles pensent souvent que la seule chose responsable d'un métabolisme actif et efficace est génétique. Ceci est tout simplement faux. Les légumes sont riches en fibres mais pauvre en calories, ce qui vous permettra de vous rassasier sans consommer beaucoup de calories. Les légumes sont également très riches en vitamines, minéraux, et produits végétaux secondaires qui sont essentiels pour un bon acheminement et une bonne utilisation des nutriments dans votre corps, d'où leur importance pour un bon métabolisme.



Petit déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

3 œufs
½ courgette
1 petit oignon
1 tomate ou 6 tomates cerises
1 poivron
1 cuillère à soupe de fines herbes italiennes (fraîches ou séchées)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
150 ml d'eau (0,6 tasse)
sel, poivre
Cottage cheese si désiré

OMELETTE DE RATATOUILLE

⌚ 30 min

Les poivrons contiennent beaucoup de vitamine C. La vitamine C ne se limite pas seulement à renforcer votre système immunitaire, elle renforce également le processus de combustion des graisses et accélère l'élimination des substances toxiques. Parce que la vitamine C est très sensible à la chaleur, il est donc important de ne la cuire que peu de temps et à faible chaleur.

PRÉPARATION

1. Laver la tomate, la courgette et le poivron.
2. Couper les courgettes en tranches.
3. Couper la tomate en dés.
4. Vider le poivron et couper le en lamelles.
5. Éplucher l'oignon, et couper le en rondelles.
6. Mélanger les légumes coupés avec les herbes italiennes.
7. Fouetter les œufs dans un bol et assaisonner les avec du sel et du poivre.
8. Faire chauffer 1 cuillerée d'huile dans une casserole à feu moyen.
9. Mettre les légumes dans la casserole, faire revenir pendant environ 3 minutes puis déglaçer avec de l'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
10. Pendant ce temps, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole à feu moyen.
11. Verser les œufs dans la poêle, remuer la poêle jusqu'à ce qu'ils soient répartis uniformément et laisser cuire pendant 4 minutes.
12. Sortir la poêle du feu, retourner l'omelette et laisser la dans la poêle pendant environ 2 minutes.
13. Placer les légumes sur une moitié de l'omelette et replier l'autre moitié. Servir avec du cottage cheese, si désiré.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz) d'haricots blancs en pot
100 g (3.5 oz) de tomates
50 g (1.8 oz) de roquette
100 g (3.5 oz) de fromage feta allégé à 0%
50 g (1.8 oz) de cottage cheese
1 gousse d'ail

½ citron
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

SALADE DE HARICOT BLANC À LA ROQUETTE ET À LA TOMATE

Cette recette est plus un plat principal qu'une salade. Les haricots contiennent une très grande quantité de glucides complexes qui saturent rapidement et durablement. Mais ils contiennent aussi une grande quantité de potassium, qui s'occupe de la transmission des stimuli nerveux vers les muscles. Au cours de vos entraînements, ce potassium est perdu avec la transpiration. Les haricots aident à rétablir la réserve de potassium.

PRÉPARATION

1. Égoutter les haricots, ne pas les laver.
2. Laver les tomates et la roquette puis laisser les sécher.
3. Couper les tomates en dés.
4. Peler et émincer l'ail ou le presser.
5. Émietter la feta avec les mains ou la couper en petits morceaux en forme de dés avec un couteau.
6. Presser le citron.
7. Mélanger les fèves égouttées, les dés de tomates, l'ail et la roquette.
8. Assaisonner avec du sel, du poivre, de l'huile d'olive, du jus de citron et un trait de vinaigre balsamique.



LES INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

300 g de filet de poisson blanc, par exemple de la morue, la prie, la sole
½ courgette
½ poivron
1 oignon
1 cuillère à soupe d'herbes si désiré

3 cuillères à soupe de fromage frais à tartiner à 0% ou de cottage cheese
3 cuillères à soupe de yaourt à 0%
1/3 concombre
½ citron
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de fenouil bâtarde (frais ou séché)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

POISSON AU TZATZIKI

⌚ 40 min

Les protéines de poisson sont faciles à digérer et à absorber par l'organisme humain. Surtout le poisson blanc qui possède un pourcentage relativement élevé de protéines combiné et peu de matières grasses.

PRÉPARATION

1. Si le poisson est surgelé, laisser le décongeler quelques heures avant de le rincer à l'eau tiède et de le sécher.
2. Préchauffer le four à 200 °C (392 °F).
3. Laver les courgettes et le poivron.
4. Couper l'oignon en morceaux de taille moyenne.
5. Vider le poivron et couper le en morceaux de taille moyenne.
6. Couper les courgettes en tranches épaisses.
7. Graisser un plat allant au four avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et y mettre les légumes.
8. Disposer les filets de poisson sur le dessus des légumes, ajouter le sel, le poivre et saupoudrer d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
9. Mettre le plat dans le four et laisser cuire pendant environ 25 minutes.
10. Pendant ce temps, hacher ou presser l'ail.
11. Hacher le concombre en petits morceaux ou le râper.
12. Presser le citron.
13. Hacher l'aneth, si nécessaire.
14. Mélanger l'ail, le concombre, le citron et l'aneth avec le fromage frais ou le cottage cheese.
15. Après avoir sorti le plat du four, servir avec la sauce au yaourt.



Dîner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de fromage feta allégé à 0%

½ oignon

1 courgette

½ petite aubergine

2 poignées de roquette

1 tomate ou 6-8 tomates cerises

3 cuillères à soupe de yaourt à 0%

3 cuillères à soupe de fromage frais à tartiner à 0% ou de cottage cheese

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
poivre

SALADE À LA FETA ET AUX LÉGUMES GRILLÉS

⌚ 25 min

Le fromage feta ou de brebis ne contient pas seulement beaucoup de protéines utiles pour votre corps, sa teneur en calcium est aussi plus élevée que le fromage fabriqué à partir de lait de vache. Le calcium renforce les os et le système nerveux et a un effet positif sur votre performance lors de votre entraînement. Vérifiez lors de vos achats si les produits sont vraiment fabriqués à partir de lait de brebis. En particulier les produits à bas prix qui ont souvent des noms trompeurs.

PRÉPARATION

1. Laver la roquette, les courgettes, les aubergines et les tomates puis sécher les.
2. Couper l'aubergine en 4 ou 6 tranches, les mettre sur un papier absorbant, ajouter un peu de sel et attendre environ 10 minutes jusqu'à ce que le liquide apparaisse.
3. Pendant ce temps, éplucher l'oignon et couper le en rondelles.
4. Couper les courgettes et les tomates en tranches.
5. Presser le citron, mélanger le avec le yaourt et le fromage frais ou le cottage cheese.
6. Commencer par couper transversalement le feta en deux, puis dans l'autre sens.
7. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole à feu moyen.
8. Faire revenir les aubergines et les courgettes pendant environ 4 minutes de chaque côté.
9. Sortir du feu et déposer sur un papier absorbant.
10. Mettre le fromage feta dans la poêle, faire sauter pendant environ 1 minute d'un côté puis l'enlever avant qu'il ne fonde.
11. Mélanger la roquette avec les oignons, les tomates, les aubergines et les courgettes, poser le feta sur le dessus et servir avec la sauce au yaourt.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz) d'escalope de dinde ou de poulet

2 tomates

2 morceaux de mozzarella allégé (250 g/ 8,8 oz.)

½ bouquet de basilic (2 poignées)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

sel, poivre

ESCALOPE CAPRESE

⌚ 35 min

Le basilic est non seulement une herbe extrêmement aromatique, mais aussi une herbe qui stimule la circulation du sang et le métabolisme cellulaire. Il a également une influence positive sur les voies respiratoires.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (355 °F)
2. Rincer la dinde ou le poulet, sécher la et l'assaisonner avec le sel et le poivre.
3. Égoutter la mozzarella, puis couper la en tranches.
4. Couper les tomates en tranches.
5. Efeuiller la coriandre.
6. Graisser un plat allant au four avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
7. Mettre la viande dans le fond du plat, et recouvrir en alternance avec des couches de tomate, de basilic, de mozzarella.
8. Asperger avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, assaisonner avec du sel et du poivre.
9. Cuire au four pendant environ 25 minutes sur la grille du milieu.
10. Après la cuisson, égoutter la mozzarella.



Semaine 4 : Buvez beaucoup d'eau. Évitez les boissons sucrées

Évitez les jus, les boissons gazeuses et énergisantes et buvez beaucoup d'eau à la place, sans oublier de ne pas sucer ni votre thé ni votre café.

Ce changement sera difficile au début et il vous faudra du temps afin de vous habituer à boire des boissons sans sucre. Mais n'ayez crainte, vos envies sont seulement temporaires. Vous vous y habituerez plus vite que vous ne le pensez.

Ce changement ne dépend que de vous. C'est votre choix. Habituez votre corps à résister à tous ces petits plaisirs à court terme et vous profiterez grandement sur le long terme. Votre corps brûlera les graisses plus rapidement et assimilera les fluides plus efficacement.

N'oubliez pas de vous tenir à toutes les règles que vous avez déjà apprises. Lisez-les à nouveau et utilisez les recettes que nous vous fournissons.

Pourquoi cela est si important ? Les boissons sucrées contiennent beaucoup de calories. Si vous voulez brûler de la graisse, vous devrez vous assurer que vos apports caloriques sont inférieurs à vos dépenses caloriques. Ces apports ne doivent être assurés que par le biais de repas sains et équilibrés afin de faciliter la régénération musculaire et garde votre métabolisme actif. Cela est crucial pour réduire la graisse corporelle plutôt que de l'augmenter.



Petit déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

150 g (5,3 oz.) d'épinards (frais ou surgelés)

3 œufs

3 cuillères à soupe de yaourt à 0%

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

½ piment rouge doux ou 1 cuillère à café de flocons de piment fort
paprika en poudre
sel, poivre

ŒUFS AUX ÉPINARDS À LA SAUCE AU YAOURT ÉPICÉ

⌚ 15 min

Les épinards sont une bombe de vitamines qui contiennent des minéraux importants tels que le magnésium, le calcium et le fer, qui sont particulièrement importants pour la régénération de vos muscles, pendant que le chili maintient votre métabolisme en forme.

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter les épinards et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils décongèlent ou qu'ils réduisent.
3. Baisser le feu, mettre les épinards sur le côté de la poêle.
4. Casser les œufs dans le milieu de la poêle et les faire frire pendant environ 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
5. Pendant ce temps, émincer le piment et mélanger le avec le yaourt.
6. Assaisonner la sauce de yaourt avec du sel, du poivre et un peu de poudre paprika, servir avec les œufs.

Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de crevettes (préparées, cuites et décortiquées)

2 avocats

½ concombre

½ petit oignon

1 morceau de gingembre, approximativement de la taille d'un pouce

3 cuillères à soupe de yaourt à 0%

½ citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza

1 petite poignée de sésame

1 cuillère à soupe d'aneth (fraîche ou sèche)

sel, poivre

SALADE DE CREVETTES AU CONCOMBRE ET À L'AVOCAT

⌚ 15 min

Cette salade est parfaite à prendre comme un dîner nourrissant de fin de journée car elle contient de l'avocat et des crevettes, riches en protéines. Mais comme les crevettes s'abîment rapidement, elles devraient être consommées rapidement après leur achat.

PRÉPARATION

1. Griller le sésame dans une poêle sans matière grasse pendant environ 4 minutes.
2. Pendant ce temps, rincer le concombre.
3. Rincer les crevettes à l'eau froide.
4. Éplucher l'oignon et le gingembre.
5. Couper l'oignon en rondelles.
6. Râper finement le gingembre.
7. Couper le concombre en rondelles ou en lamelles.
8. Couper l'avocat en deux, l'éplucher et le couper en tranches.
9. Mélanger délicatement le concombre, l'avocat et les rondelles d'oignons aux crevettes et au gingembre.
10. Mélanger le yaourt avec le jus de citron et l'huile, assaisonner avec du sel et du poivre.
11. Ajouter la sauce à la salade et parsemer d'aneth et de sésame.



Collation



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

400 g (14 oz.) de citrouille de Butternut ou de Hokkaido
2 gousses d'ail
150 g (5,3 oz.) de fromage frais à tartiner à 0%
50 g (1,8 oz.) de cottage cheese
1 citron bio

1 cuillère à café de cannelle
2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre et flocons de chili

FRITES DE POTIRON À LA SAUCE FROIDE

⌚ 35 min

Les potirons contiennent de nombreuses vitamines et sont saturés des fibres alimentaires. Ainsi, ils sont un bon substitut pour les produits riches en glucides tels que les frites.

Assurez-vous d'acheter un citron bio, le zeste de produits biologiques n'est pas aussi contaminé par des produits chimiques et pesticides que les autres.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (390 °F).
2. Éplucher le potiron, vider le puis couper le en tranches de 1 cm.
3. Éplucher l'ail, le couper en deux puis l'écraser un petit peu.
4. Mettre le potiron et l'ail dans un bol et mélanger avec l'huile, le sel, le poivre, les flocons de piment et de cannelle.
5. Placez un papier sulfurisé sur la plaque, y étaler le potiron et faire cuire pendant environ 30 minutes sur la grille du milieu.
6. Pendant ce temps, laver le citron à l'eau chaude.
7. Râper le zeste du citron avec une râpe fine. Couper le citron en deux puis presser l'une des moitiés.
8. Mélanger le jus de citron et le zeste avec le fromage frais ou le cottage cheese.
9. Servir les frites de potiron avec la sauce.



Boissons



INGRÉDIENTS POUR 1 LITRE

1 citron
40g (1,4 oz.) de gingembre
4 cuillères à soupe ou 4 sachets de thé vert
1L d'eau

THÉ GLACÉ CITRON-GINGEMBRE ⌚ 10 min

Le thé vert est réputé pour être une panacée. En plus, il a de nombreux avantages pour la santé, il régule le niveau de sucre dans le sang. Par conséquent, vous pouvez notamment le boire pendant ou après le repas. Ce thé glacé est une alternative rafraîchissante à l'eau à tout moment de la journée.

PRÉPARATION

1. Porter l'eau à ébullition.
2. Éplucher le gingembre et le couper en morceaux.
3. Presser les citrons.
4. Mettre les tranches de gingembre et les sachets de thé dans un récipient ou une bouteille puis verser de l'eau chaude dessus. Laissez infuser pendant 5 minutes.
5. Retirer les sachets de thé, et laisser le gingembre dans l'eau.
6. Ajouter le jus de citron.
7. Fermer le récipient ou la bouteille et laisser reposer une nuit au réfrigérateur. À boire très frais !



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

250 g (8,8 oz.) de fromage frais à tartiner à 0% ou de cottage cheese
150 g (5,3 oz.) baies surgelées mixées (non sucrées)
½ gousse de vanille
250 ml d'eau (1 tasse)

SHAKE PROTÉINÉ À LA VANILLE ET AUX BAIES ⌚ 5 min

Ce shake est très rafraîchissant si les baies sont encore gelées. C'est une boisson idéale après l'entraînement, parce que le fromage frais et le cottage cheese sont très riches en protéines et sont très digestes. Buvez-le avant d'aller vous coucher, ce shake fournit au corps des protéines de haute qualité.

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
2. Si vous n'avez pas de mixeur, mettre tous les ingrédients dans un gros bol et mélanger avec un mixeur à immersion jusqu'à l'obtention d'une mousse.



Semaine 5 : Ne mangez que des collations saines !

Remplacez les grignotages sucrés, gras et salés avec des alternatives riches en protéines.

À partir de maintenant, vous devriez éviter de manger du chocolat, des biscuits, des gâteaux, des bonbons, des chips et tous les autres produits similaires. Une poignée de noix, du fromage blanc et de lait caillé allégé sont bons et constituent des alternatives très riches en protéines. Pour ajouter des saveurs différentes, vous pouvez les combiner avec des légumes comme les concombres, les carottes, les tomates ou les poivrons. Durant les journées d'entraînements, vous pouvez prendre une petite portion de fruits à la place des légumes.

Débarrassez-vous de toutes les grignotages malsains et n'en achetez plus. C'est la clé pour appliquer avec succès cette règle dans votre vie. Si vous avez en permanence des friandises et des chips à portée de main, vous serez en permanence de les manger et parfois vous ne pourrez pas y résister. Il suffit de les éviter en premier lieu. Ayez toujours une alternative comme des bâtonnets de légumes et du fromage blanc dans votre réfrigérateur. En mangeant des collations saines, vos fringales diminueront progressivement.

Ce changement améliore votre perte de poids. Pour beaucoup d'entre vous, ces remplacements pourraient ne pas sembler attrayant en premier lieu. Vous devez comprendre que les grignotages sucrés, gras et salés ralentissent votre remise en forme. Mais ne vous inquiétez pas : Personne d'entre nous ne veut vivre avec ce sentiment constant de sacrifice. La première étape pour se débarrasser de cette sensation est de réapprendre à aimer les aliments sains. Certains d'entre vous pourraient ne pas être en mesure d'imaginer que votre corps et vos préférences vont changer et s'adapter à vos nouvelles habitudes dès maintenant. Croyez en vous-même et travaillez constamment à atteindre vos objectifs.

Pourquoi est-ce si important ? D'une part, les grignotages malsains contiennent de grandes quantités de glucides simples et de graisses saturées. D'autre part, au lieu de fournir à votre corps les éléments nutritifs importants, ils vous apportent trop de calories et trop de gras.



Dîner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

250 g (8,8 oz.) de blanc de dinde ou de poulet

1 oignon

2 carottes

1 poivron

30 g (1 oz.) de fromage parmesan

1 citron

1 cuillère à soupe de fines herbes italiennes (fraîches ou séchées)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

poivre

POULET À LA CITRONNELLE

⌚ 40 min

Le parmesan contient un pourcentage relativement élevé de sel, ce qui explique pourquoi aucun ajout de sel supplémentaire n'est nécessaire dans ce plat. Le jus qui sort du citron pendant la cuisson, active l'estomac et les fonctions intestinales. Ce qui permet de stimuler votre métabolisme.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (390 °F), sans chaleur tournante.
2. Graisser un plat allant au four avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.
3. Laver et sécher le blanc de dinde ou de poulet, poivrer.
4. Laver et vider le poivron, puis le couper en tranches.
5. Éplucher les carottes et les couper en morceaux de taille moyenne.
6. Éplucher l'oignon, et le couper en morceaux.
7. Râper le fromage parmesan.
8. Mettre la moitié des légumes dans le plat allant au four, poser la viande sur le dessus puis la couvrir avec le reste des légumes, saupoudrer de fines herbes et de parmesan.
9. Couper le citron en tranches, couvrir les légumes et arroser avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
10. Mettre le plat au four et faire cuire pendant environ 30 minutes.
11. Ensuite, retirer les tranches de citron et d'herbes. Servir la viande et les légumes avec la sauce du plat sortant du four.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

100 g (3,5 oz.) de fromage de chèvre doux

1 poire fraîche

3 poignées de roquette

1 poignée de noix (30 g / 1 oz.)

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

sel, poivre

SALADE AU FROMAGE DE CHÈVRE

⌚ 15 min

Le fromage de chèvre et les noix sont connus pour leur grande quantité de protéines. De plus, les noix sont riches en oméga-3, qui ont un effet positif sur votre système cardiovasculaire. Parce que le fromage de chèvre est très gras, et qu'il est difficile d'en trouver de l'allégé, cette salade ne doit pas être mangée plus d'une fois par semaine.

PRÉPARATION

1. Laver la roquette et les poires puis sécher les.
2. Couper la poire en huit morceaux et retirant son centre.
3. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen puis faire frire les tranches de poires pendant environ 3 minutes de chaque côté.
4. Pendant ce temps, émietter le fromage de chèvre avec vos mains ou couper le en petits morceaux.
5. Écraser les noix avec le côté large d'un couteau.
6. Mélanger 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique.
7. Mélanger la roquette avec les noix, les tranches de poire et le fromage de chèvre émietté, verser la sauce sur la salade et assaisonner le tout avec du sel et du poivre.



Collation



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

150 g (5,3 oz.) de saumon fumé
4 cuillères à soupe de cottage cheese
1 avocat
1 cuillère à soupe d'aneth
4 feuilles de laitue iceberg
½ citron
sel, poivre

BATEAUX DE SAUMON ET AVOCAT

⌚ 5 min

Si le goût de l'ail est trop fort, vous pouvez le remplacer par du rafort frais. Ne pas utiliser de rafort en crème, car il contient trop de graisse.

Le saumon et l'avocat peuvent être consommés en snack non seulement pendant la journée, mais aussi après un entraînement non pour les glucides mais comme source de protéines. Le saumon fumé contient des protéines hautement assimilables, mais aussi des acides gras, notamment des oméga-3, qui aident au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

PRÉPARATION

1. Émincer ou presser l'ail.
2. Écraser l'avocat à la fourchette puis mélanger le avec le cottage cheese, l'aneth, l'ail et le jus de citron.
3. Laver les feuilles de laitue, les sécher puis les recouvrir avec les tranches de saumon fumé et la crème d'avocat.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

½ oignon
1 morceau de gingembre, approximativement la taille d'un pouce
2 carottes
1 boîte de tomates en morceaux
1 poignée de basilic frais
2 petites poignées de noix de pin
200 g (7 oz.) de cottage cheese (5 cuillères à soupe)

400ml d'eau (1,7 tasse)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

SOUPE À LA TOMATE

⌚ 30 min

Les soupes sont de parfaites collations. Elles sont nourrissantes, faciles à préparer et peuvent toujours être améliorées avec des aliments riches en protéines – comme dans le cas présent : le cottage cheese. Vous pouvez également préparer plus de la soupe et la congeler pour plus tard. Évitez d'utiliser des soupes instantanées car elles contiennent rarement de substances nutritives et sont trop salées.

PRÉPARATION

1. Éplucher et couper finement l'oignon en dés.
2. Éplucher le gingembre, et râper le finement.
3. Éplucher les carottes et couper les en morceaux.
4. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole à feu moyen.
5. Ajouter l'oignon, le gingembre et les carottes puis faire revenir pendant environ 5 minutes.
6. Ajouter les tomates en dés, l'eau, le sel et le poivre.
7. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes, en remuant de temps en temps.
8. Pendant ce temps, griller les noix de pin dans une poêle sans matière grasse pendant environ 3 minutes à feu moyen.
9. Couper le basilic en morceaux.
10. À la fin de la cuisson, réduire en purée le tout avec un mixeur plongeant.
11. Mélanger le cottage cheese à la soupe et saupoudrer avec les noix de pin et le basilic.



Boisson



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

250 g (8,8 oz) de fromage frais à tartiner à 0% ou de cottage cheese

½ concombre

1 poignée de menthe fraîche

½ citron

250 ml d'eau (1 tasse)

1 pincée de sel si désiré

SHAKE PROTÉINÉ DE CONCOMBRE ET DE MENTHE

⌚ 5 min

La menthe n'ajoute pas seulement une note rafraîchissante à ce shake, elle est aussi un anti-convulsif, un analgésique et stimule la circulation sanguine. Ce qui fait de ce shake un shake parfait et pas uniquement en raison de son niveau élevé en protéines.

PRÉPARATION

1. Laver le concombre et la menthe.
2. Presser le citron.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur, et mixer jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
4. Si vous n'avez pas de mixeur, mettre tous les ingrédients dans un gros bol et mélanger avec un mixeur à immersion jusqu'à l'obtention d'une mousse.



Semaine 6 : Planifiez vos repas !

Planifiez ce que et où vous allez manger, et mangez régulièrement.

Assurez-vous que vos repas répondent aux règles de ces dernières semaines. Les repas principaux devraient être composés essentiellement d'aliments riches en protéines combinés avec des légumes et plus avec ses aliments riches en glucides. Les grignotages et tout ce que vous mangez entre les repas devraient également comprendre des protéines et des légumes ou des protéines et des fruits lors des journées d'entraînement. Vous pouvez trouver des aliments appropriés dans vos rapports hebdomadaires. Et comme toujours, vous pouvez également trouver des recettes bien adaptées à droite.

Beaucoup de repas sains prennent un certain temps à être préparés. Si vous avez faim avant qu'il y ait quelque chose de sain de prêt, il sera difficile de résister aux tentations. Vous serez plus enclin à manger du fast-food, des repas instantanés ou des sucreries. La planification est essentielle pour s'en tenir à une alimentation saine sur le long terme. Ecrivez chaque matin ce que vous allez manger pendant la journée et où et préparez vos repas si nécessaire. Oui, cela pourrait signifier que vous devrez vous lever 15 ou 30 minutes plus tôt. Acceptez-le. Vous serez moins enclin à revenir à des anciennes habitudes et les résultats seront donc plus rapides en matière d'entraînement et de perte de poids.

Pourquoi est-ce si important ? Quand vous avez faim, votre corps libère de nombreuses substances qui sont censées vous faire manger. Cependant, les repas sains sont souvent plus difficiles à obtenir que les repas riches en graisses et en glucides. Si vous ne planifiez pas vos repas à l'avance, vous allez donc manger très probablement et le plus souvent des repas alternatifs mauvais pour votre santé.



Petit déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

2 tranches de pain complet aux céréales
4 cuillères à soupe (150 g ou 5,3 oz.) de cottage cheese
200 g (7 oz.) de saumon fumé en tranche
½ bouquet de ciboulette
½ citron
poivre

SANDWICH AU SAUMON

⌚ 5 min

For this breakfast, you do not need any extra salt, as the smoked salmon is already very salty. This breakfast is very high in protein because of the smoked salmon and the cottage cheese, while bread make this dish saturating.

PRÉPARATION

1. Griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
2. Presser le citron.
3. Couper la ciboulette en petits morceaux.
4. Étaler 2 cuillères à soupe de cottage cheese et le saumon sur chaque tranche de pain.
5. Sprinkle with chives and lemon juice.
6. Assaisonner avec du poivre.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

3 œufs
150 g (5,3 oz.) de champignons bruns
½ oignon
20 g (0,7 oz.) de fromage parmesan
1 petite poignée de persil

1 cuillère à café d'huile d'olive ou d'huile de colza
poivre

ŒUFS BROUILLÉS AU FROMAGE ET AUX CHAMPIGNONS

⌚ 15 min

Mushrooms contain a lot of minerals, vitamin B and protein. In combination with the protein of the eggs, this dish is a long-lasting saturating meal, which can be enjoyed at any time of the day. Brown mushrooms taste more intense than white ones and shrink less when heated due to their lower water content. It is sufficient to clean mushrooms with a dry kitchen towel, because rarely any chemicals are used in cultivating them. But do never wash them because they soak up the water and become spongy.

PRÉPARATION

1. Clean mushrooms with a dry paper towel, do not wash with water, cut into quarters.
2. Éplucher l'oignon, et couper le en rondelles.
3. Râper le fromage parmesan.
4. Cut parsley into small pieces.
5. Whisk eggs in a bowl, season with pepper.
6. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
7. Ajouter les rondelles d'oignon, et faire revenir pendant environ 3 minutes.
8. Add mushrooms and let cook for 4 minutes, stir occasionally.
9. Add whisked eggs, stir for about 2 minutes until eggs are set.
10. At the end of the cooking time, take the pan off the stove, add parmesan cheese, let it melt and stir.
11. Servir sur un assiette en saupoudrant de persil.





LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de crevettes (préparées, cuites et décortiquées)

1 courgette

2 carottes

1 oignon de printemps

2 petits Bok choy

1 morceau de gingembre, approximativement de la taille d'un pouce (20 g ou 0,7 oz.)

400 ml (1,7 oz.) de lait de coco (à 0%, non sucré)

1 citron vert bio

1 cuillère à café de curry en poudre

1 cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)

1 cuillère à café d'huile d'olive ou d'huile de colza

sel, poivre

CURRY DE CREVETTES

⌚ 20 min

Pak Choi is a native asian cabbage, which is now available almost anywhere in the world. Alternatively, you can use its close relative the Chinese cabbage. Pak choi and Chinese cabbage rather resemble salad than Cabbage, in terms of texture and taste. Since both are relatively sensitive to heat, they should not be cooked too long in order not to destroy valuable ingredients.

PRÉPARATION

1. Rinse zucchini, spring onions and pak choi, pat dry.
2. Éplucher les carottes.
3. Éplucher le gingembre, et râper le finement.
4. Couper les oignons de printemps en rondelles.
5. Cut zucchini, carrots and pak choi into strips of about half a centimeter.
6. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
7. Add zucchini and carrot strips, onion rings, ginger and chili, stir-fry for about 5 minutes.
8. Déglacer avec le lait de coco, puis ajouter la poudre de curry et assaisonner avec du sel et du poivre.
9. Provide high heat, let the mixture boil for about 5 minutes , stir occasionally.
10. Add pak choi, let cook for another 5 minutes.
11. Presser le citron.
12. Rinse shrimps, pat dry.
13. Mix shrimps to the curry, sprinkle with lime juice.

Collations



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

300 g (8,8 oz) de yaourt grec à 0%
2 cuillères à soupe de yaourt à 0%

1 citron vert bio
20 g (0,7 oz.) de flocons ou chips de noix coco

SNACK NOIX DE COCO-CITRON VERT

⌚ 5 min

La noix de coco permet d'améliorer l'absorption et l'utilisation des vitamines contenues dans le citron vert. Le yaourt grec à 0% fait de ce plat un snack riche en protéines, un dessert sain ou une savoureuse collation après l'entraînement.

Essayer de prendre du citron vert bio, sachant que sa peau n'est pas aussi contaminée par les polluants que les autres citrons.

PRÉPARATION

- Rôtir les flacons ou chips de noix de coco dans une poêle sans matière grasse pendant environ 3 minutes à feu moyen.
- Laver le citron à l'eau chaude, puis laissez le sécher.
- Râper le zeste du citron vert avec une râpe fine. Couper en deux le citron puis presser l'une des moitiés.
- Mélanger le jus et le zeste du citron avec le yaourt grec à 0% et le yaourt.
- Saupoudrer de flocons ou de copeaux de noix de coco.

Boissons



INGRÉDIENTS POUR 2 TASSES

100 g (3,5 oz.) d'épinards (frais ou congelés)
½ mangue mûre
1 fruit de la passion
1 citron ou citron vert
6 cuillères à soupe (100 g ou 3,5 oz.) de yaourt grec à 0%
200 ml d'eau (0,85 tasse)

SMOOTHIE VERT

⌚ 5 min

Fresh smoothies are good alternatives for everybody, who does not like to eat vegetables and fruits. Smoothies contain a lot of nutrients, and especially spinach is a vitamin bomb. Many people are put off by the color of this smoothie, but as spinach is very neutral in taste, it will mostly taste like mango and passion fruit.

PRÉPARATION

- Rincer soigneusement les épinards.
- Halve passion fruit, spoon out the pulp.
- Presser le citron.
- Éplucher la mangue, couper sa chair en dés.
- Put spinach, mango cubes, passion fruit, lemon juice, yogurt and water into a blender, blend until fluffy.
- Si vous n'avez pas de mixeur, mettre tous les ingrédients dans un gros bol et mélanger avec un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une mousse.



Semaine 7 : Ne mangez pas de glucides les jours pendant lesquels vous ne vous entraînez pas.

À partir de maintenant, en dehors des jours d'entraînement, choisissez un dîner qui ne contient pas de glucides. Durant les jours d'entraînement, cependant, votre dîner peut encore contenir une petite quantité de glucides.

Tous les repas devraient toujours essentiellement comprendre des protéines et des légumes. Vous pouvez utiliser les recettes se trouvant à droite. Elles sont composées de telle manière, que vous pouvez tout simplement éviter les glucides inclus comme le riz, les pommes de terre, les pâtes ou le pain.

En dehors des jours d'entraînement, votre corps a besoin de moins d'énergie pour ses mouvements et sa récupération. Lors de ces journées, il est logique de consommer moins de glucides, afin de garder votre métabolisme en marche. Cette règle vous permettra de brûler les graisses rapidement, sans compromettre les performances de votre entraînement et votre récupération musculaire.

Pourquoi est-ce si important ? Afin de réduire votre taux de graisse corporelle, vous devez brûler plus de calories que vous n'en consommez. Si votre apport calorique est trop faible sur une longue période, votre métabolisme va ralentir et vous perdrez du tissu musculaire. La conséquence est l'effet de yo-yo bien connu. Afin d'éviter cet effet, vous devez donc arrêter de prendre des glucides en dehors des jours d'entraînement. Cela vous permettra de mieux brûler les graisses sans pour autant compromettre l'activité de votre métabolisme et de votre tissu musculaire.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

150 g (5,3 oz) de thon en conserve («dans son jus» ou «naturel»)

1 tranches de pain complet aux céréales

1 poivron

2 tomates ou 14 (150 g ou 5,3 oz) de tomates cerises

50 g (1,8 oz.) olives vertes (dénoyautées)

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de thym (frais ou séché)

½ citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 trait de vinaigre balsamique

sel, poivre

SALADE DE THON ET SES MIETTES DE PAIN

⌚ 25 min

Assurez-vous d'acheter du thon sans gras («dans son jus» ou «naturel») et éviter celui mariné à l'huile. Le thon est une source nutritive de protéines. N'utilisez que des olives vertes, car les olives noires sont souvent colorés.

Cette salade peut-être préparée à l'avance. Si c'est le cas, ajouter les petits morceaux de pain juste avant de la manger.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 ° C (430 ° F, sans chaleur tournante).
2. Placer le poivron sur une grille, griller en haut du four pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que des cloques apparaissent sur la peau, retourner de temps en temps.
3. Mettre le pain sur la même grille après 7 minutes puis le griller pendant environ 8 minutes.
4. Pendant ce temps, laver les tomates, sécher les puis couper les en cubes.
5. Couper en deux les olives.
6. Éplucher la gousse d'ail, la presser ou la hacher finement.
7. Presser le citron, puis mélanger le jus de citron avec de l'huile d'olive et un trait de vinaigre balsamique puis assaisonner avec du sel et du poivre.
8. Après la cuisson, laisser refroidir les poivrons pendant environ 5 minutes.
9. Pendant ce temps, couper à la main le pain en petits morceaux.
10. Mélanger le thon, les dés de tomates, les olives, l'ail, le thym et les miettes de pain.
11. Éplucher le poivron, couper le en dés puis ajouter les autres ingrédients.
12. Verser la vinaigrette sur la salade, puis bien mélanger le tout.

Dîner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de blanc de dinde ou de poulet
150 g (5.3 oz.) de chou rouge
½ radicchio
150 g (5.3 oz.) de papaye
½ mangue
2 cuillères à soupe (30 g ou 1,1 oz.) de noix de cajou (non salées)

½ citron vert bio
½ cuillère à café de flocons d'ananas de piments (frais ou secs)
1 cuillère à soupe de sauce de soja
4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

SALADE DE CHOU ROUGE AUX MORCEAUX DE DINDE

⌚ 20 min

Le chou rouge est plein de minéraux et de vitamines - notamment la vitamine K - qui est particulièrement importante pour la santé des os. En période de stress physique élevé, il n'est pas seulement important de renforcer vos muscles, mais aussi vos os. En outre, le chou est très riche en fibres et sature durablement.

Comme le papaye et la mangue contiennent du fructose et des glucides, vous ne devriez pas manger ce plat trop souvent et seulement comme dîner les jours où vous vous êtes entraîné.

PRÉPARATION

1. Griller les noix de cajou dans une poêle sans matière grasse pendant environ 4 minutes à feu moyen.
2. Rincer le filet de dinde ou de blanc de poulet, le sécher, puis l'assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une grande casserole à feu moyen.
4. Mettre la viande dans la poêle et la faire revenir pendant environ 4 minutes, en remuant de temps en temps.
5. Laver le chou et le radicchio, les essorer ou les sécher, puis les couper en lamelles.
6. Éplucher la papaye et la mangue, puis les couper en cubes ou en lamelles.
7. Presser le citron vert, mélanger le jus avec le piment, la sauce de soja et 3 cuillères à café d'huile, assaisonner avec du sel et du poivre.
8. Mélanger la viande, le chou rouge et les lamelles de radicchio, la papaye, la mangue et les noix de cajou grillées, arroser avec la vinaigrette.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de poireau
200 g (7 oz.) de chou-fleur ou de chou romanesco
200 g (7 oz.) de cottage cheese
150 ml de lait écrémé (5 oz.)
40 g (1.4 oz.) de fromage parmesan
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de feuilles de romarin (fraîches ou séchées)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
poivre

GRATIN DE POIREAU AVEC ROMANESCO

⌚ 50 min

Le romanesco fait partie de la famille du chou-fleur. Malheureusement, il n'est pas très connu, mais il contient beaucoup de vitamines et de nutriments et est facile à digérer. Vous pouvez préparer tous les plats à base de chou-fleur avec du romanesco et vice versa.

Ce plat est plus un plat d'accompagnement des autres plats que vous avez reçus pour des soirées sans glucides au cours des dernières semaines.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (355 °F, sans chaleur tournante).
2. Graisser un plat allant au four avec de l'huile d'olive.
3. Laver le poireau, le sécher, puis le découper en morceaux.
4. Séparer le romanesco en petits bouquets.
5. Mettre le poireau et le romanesco dans le plat de cuisson.
6. Râper le fromage parmesan.
7. Éplucher l'ail et presser ou hacher le finement, puis mélanger le avec le romarin dans le lait.
8. Mettre le mélange de lait dans une grande casserole et porter à ébullition en remuant, puis retirer du feu.
9. Mélanger le cottage cheese et le fromage parmesan et verser le mélange sur les poireaux et le chou romanesco.
10. Faire gratiner pendant environ 45 minutes sur la grille du milieu du four.





LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

2 grosses aubergines
1 cuillère à soupe de thym (frais ou séché)
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

150 g (5,3 oz.) de cottage cheese
100 ml (3,5 oz.) de yaourt allégé à 0%
1 grenade mûre
½ gousse d'ail
½ citron

sel, poivre

AUBERGINE À LA SAUCE DE YAOURT

⌚ 40 min

L'entraînement intensif favorise le stress oxydant, qui est nocif pour les cellules du corps. Les composants des grenades agissent comme des antioxydants et aident à réduire ce stress - et ainsi renforcent les cellules. Ils ont des effets anti-inflammatoires et aident à réguler le taux des lipides sanguins.

Ce plat est approprié pour les jours où vous devriez manger des glucides, car les grenades contiennent du fructose. Pour augmenter encore plus la teneur en glucides, il suffit d'ajouter une ou deux tranches de pain complet aux céréales. Pour le reste du jus de la grenade, il suffit de le mélanger à 250 ml d'eau gazeuse et de profiter d'un délicieux panaché.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 ° C (400 ° F, sans chaleur tournante).
2. Rincer les aubergines, les sécher, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis tailler la chair avec un motif en forme de diamant, saler, poivrer.
3. Saupoudrer de thym, arroser les différentes moitiés d'huile.
4. Placer les aubergines sur une plaque de cuisson doublée, cuire sur la grille du milieu du four pendant environ 35 minutes.
5. Pendant ce temps, presser le citron.
6. Presser ou hacher finement l'ail.
7. Couper la grenade en deux, puis presser les deux moitiés dans un bol jusqu'à ce que les graines et le jus sortent. Gratter les graines restantes soigneusement avec une fourchette.
8. Tamiser les graines et le jus, et garder le jus.
9. Mélanger le cottage cheese, le yaourt, l'ail et le jus de citron en une sauce crémeuse.
10. Après la fin de cuisson saupoudrer les aubergines avec la sauce et les graines de grenade.



Collations



INGRÉDIENTS POUR 12 PIÈCES

200 g (7 oz.) de tomates séchées à l'huile
100 g (3,5 oz.) de noix de cajou (non salées)
150 g (5,3 oz.) de farine d'avoine
50 g (1,8 oz.) d'amandes (hachées ou concassées)
50 g (1,8 oz.) de graines de tournesol (décorquées)
50 g (1,8 oz.) de noix de pin
40 g (1,4 oz.) de fromage parmesan
2 cuillères à soupe de thym (frais ou séché) ou un mélange de fines herbes italiennes
4 œufs

BARRES DE NOIX

⌚ 25 min

Les noix et les graines sont une bonne source de protéines végétales et de bonnes graisses. Évitez d'acheter des barres céréales, car elles contiennent généralement trop de sucre et d'additifs artificiels.

Ces barres sont parfaites comme collation savoureuse, mais peuvent aussi être utilisé comme plat d'accompagnement pour les salades et d'autres plats. Elles peuvent être conservées pendant quatre jours. Si vous souhaitez ajouter un peu plus de saveur, vous pouvez remplacer une partie des tomates séchées par 50 g (1,8 oz.) d'olives vertes.

Ne pas manger ces barres trop souvent, car elles contiennent une quantité relativement importante de matières grasses.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180° C (400° F), puis couvrir la plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
2. Griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse pendant environ 3 minutes à feu moyen.
3. Sécher les tomates avec un papier absorbant, puis les couper en morceaux.
4. Râper le fromage parmesan.
5. Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur, hacher les brièvement, mais surtout ne pas les réduire en purée.
6. Si vous n'avez pas de mixeur, mettre tous les ingrédients dans un grand récipient, hacher les brièvement avec un mixeur plongeant.
7. Étaler le mélange de façon rectangulaire sur une épaisseur d'environ ½ cm sur la plaque de cuisson, puis faire cuire au centre de la grille pendant environ 25 minutes.
8. À la fin de la cuisson couper en 12 morceaux tant que c'est encore chaud avec un couteau bien aiguisé ou un couteau à pizza, puis laisser refroidir.



Semaine 8 : Ne buvez pas d'alcool

Arrêtez de boire de l'alcool.

Ceci inclut toutes les boissons alcoolisées. Arrêtez de boire de la bière, du vin, du champagne et les alcools forts comme la vodka, le whisky et le rhum. Cela vaut pour les dîners et les soirées.

Dans notre société, la consommation d'alcool est tout à fait normale. Par conséquent, une majorité de gens trouve qu'il est difficile de ne pas boire lors d'événements sociaux. Néanmoins, ce comportement est antinomique avec la réussite sportive. Il ruine le développement de votre performance et freine votre croissance musculaire.

Pourquoi est-ce si important ? L'alcool contient plus de calories que de protéines ou de glucides, et seulement un peu moins de lipide. L'énergie fournie par l'alcool ne peut être convertie et déposée sous forme de lipide, donc le corps doit l'utiliser immédiatement. Le problème, c'est que l'alcool est généralement consommé avec des boissons qui sont riches en glucides, tels que les jus, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes. La plupart du temps, vous avez mangé juste des aliments riches en glucides et en lipides et le corps n'est pas en mesure d'utiliser ces calories vu qu'il en a déjà pris suffisamment dans l'alcool. Ainsi, les dépôts de glucides se transforment en réserves de graisse dans votre corps.



Petit-déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

2 œufs
50 g (1,8 oz.) de filet de dinde cuit
6-8 (200 g / 7 oz.) tomates de taille moyenne
6-8 (150 g / 5,3 oz.) champignons de taille moyenne
½ courgette
150 g (5,3 oz) d'haricots blancs en boite

persil (facultatif)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

PETIT DÉJEUNER ANGLAIS COMPLET

⌚ 15 min

Les haricots blancs contiennent peu de matières grasses, et sont riches en protéines, en fibres, et en glucides complexes. Ils sont nourrissants, vous donnent de l'énergie et favorise la perte de graisse.

Bien que la préparation de ce petit-déjeuner semble un peu longue, prenez votre temps. En raison de la charge d'entraînement élevée, parfois, il est important de manger un gros petit déjeuner. Aussi, il ne faut jamais sauter le petit déjeuner, ou bien votre métabolisme va ralentir et empêcher votre corps de perdre sa graisse.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 240 ° C (460 ° F, sans chaleur tournante).
2. Couvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé, puis graisser avec 1 c. à café d'huile.
3. Laver les tomates et les courgettes, puis les sécher.
4. Nettoyer les champignons avec un papier absorbant ou une brosse à champignons, mais surtout ne pas les laver.
5. Couper les tomates en deux.
6. Couper les courgettes en tranches d'environ ½ cm.
7. Retirer le pied des champignons.
8. Placer les légumes sur le papier de cuisson avec les surfaces de coupe vers le bas, saler, poivrer, puis faire cuire sur la grille du milieu pendant environ 12 minutes.
9. Pendant ce temps, faire bouillir les œufs pendant environ 5 minutes.
10. Égoutter les haricots, mais ne les laver pas.
11. À la fin de la cuisson passer les œufs sous l'eau froide, écarter et couper les en deux.
12. Servir les œufs avec les légumes, les haricots et de la dinde.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

1 pamplemousse
70 g (2,5 oz.) de canneberges séchées (non sucrées)
50 g (1,8 oz.) de farine d'avoine
30 g (1 oz.) de noisettes (hachées ou concassées)
250 g (8,8 oz.) de yaourt grec à 0%
150 ml (0,6 tasse) de lait écrémé

MUESLI AU PAMPLEMOUSSE

⌚ 5 min

Les pamplemousses sont une véritable arme secrète pour brûler la graisse. Leur contenu élevé en vitamine C, favorise la perte de graisse et régule l'appétit, la pectine de fibres alimentaires contenues satire longuement et durablement. Ils contiennent, comme les canneberges, des antioxydants, qui sont très importants pour protéger vos cellules en cas de fortes sollicitations physiques.

Si vous prenez des médicaments, vous ne devriez pas manger de pamplemousses, car ils affaiblissent ou même neutralisent les médicaments dans votre corps. Dans ce cas, vous pouvez simplement remplacer le pamplemousse par une orange.

PRÉPARATION

1. Faire rôtir les noisettes dans une poêle sans matière grasse à feu moyen pendant environ 3 minutes.
2. Pendant ce temps, découper les pamplemousse en huit, puis découper les en dés.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) crevettes (prêt-cuites, fraîches ou congelées)
200 g (7 oz.) de tomates cerises
2 gousses d'ail
½ citron
1 cuillère à soupe de thym (frais ou séché)
½ cuillère à café d'anneaux de piments (frais ou secs)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel

CREVETTES ESPAGNOLES EN HUILE

⌚ 15 min

L'ail a des effets positifs, qui vous sont bénéfiques, lorsque votre corps est exposé à un stress physique extrême. Par exemple, il réduit la douleur et les lésions musculaires. En outre, il stimule votre circulation sanguine, ce qui est particulièrement utile combiné aux protéines des crevettes. Une circulation de sang stimulée accélère l'absorption des protéines des muscles.

PRÉPARATION

1. Rincer les crevettes, puis les sécher.
2. Rincer les tomates, les sécher puis les couper en deux.
3. Éplucher l'ail, et couper le en fines tranches.
4. Presser le citron.
5. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
6. Ajouter l'ail puis faire revenir le tout pendant environ 1 minute.
7. Ajouter les tomates et faire sauter pendant environ 2 minutes.
8. Ajouter le thym, les anneaux de piment et une pincée de sel et remuer puis faire revenir pendant environ 5 minutes.
9. Ajouter les crevettes et cuire encore pendant 2 minutes.
10. Verser le contenu de la poêle dans un bol. Arroser les crevettes de jus de citron et servir.

Boissons



INGRÉDIENTS POUR 2 TASSES

1 concombre
300 ml de jus de carotte (non sucré)
50 g de farine d'avoine
200 g (7 oz.) de cottage cheese
100 ml d'eau (0,4 tasse)

½ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)
1 pincée de cumin moulu
sel, poivre

SMOOTHIE CONCOMBRE-CAROTTE

⌚ 5 min

Le smoothie de concombre et de carotte est bien adapté comme collation après votre séance d'entraînement mais aussi au petit-déjeuner. Laisser de côté les flocons d'avoine pour les jours où vous ne vous entraînez pas. Si votre shake est trop épais, ajouter un peu de jus de carotte ou de l'eau.

PRÉPARATION

1. Laver le concombre, et le couper en morceaux.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur, réduire en purée quelques minutes jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
3. Vous pouvez aussi mettre le concombre, la farine d'avoine, le cottage cheese, l'eau, le cumin, le piment, le sel et le poivre dans un récipient haut, et réduire le tout en purée avec un mixeur plongeant. Ajouter graduellement le jus de carotte jusqu'à ce que le mélange soit moelleux.



INGRÉDIENTS POUR 1 LITRE

6-7 oranges
1 citron
500 ml (2 tasses) d'eau de coco
1 poignée de mélisse fraîche ou de menthe

ENERGIZER À L'ORANGE

⌚ 10 min

Si vous n'avez pas le temps de presser les oranges, vous pouvez également acheter 500 ml de jus d'orange fraîchement pressé avec pulpe au supermarché. Ne pas utiliser du jus d'orange ordinaire, car il contient généralement du sucre et des conservateurs.

L'eau de coco est considéré comme isotonique et est donc parfaitement adapté comme boisson pour les sportifs. Avec les oranges ce mélange est la source parfaite d'énergie avant et après un entraînement pour vous fournir un supplément de potassium et de glycogène. L'eau de coco est l'eau de la noix de coco verte à ne pas confondre avec le lait de coco, qui est extrait de la pulpe et de la noix de coco mûre. De nos jours, presque tous les supermarchés ont de l'eau de coco dans leurs rayons.

PRÉPARATION

1. Presser les oranges.
2. Presser le citron.
3. Mélanger le jus d'orange et de citron avec l'eau coco.
4. Arracher les feuilles de mélisse ou de menthe, broyer les légèrement avec les doigts, puis les ajouter au mélange. Laisser refroidir une nuit. Déguster avec de la glace si désiré.



Semaine 9 : Qualité de graisse augmentée

Assurez-vous de ne consommer du gras qu'à partir de sources de haute qualité.

Les aliments d'origine animale sont en général des sources pauvres en gras. Ils ne doivent être consommés que si leur teneur en gras est réduite. En particulier, les produits laitiers, riches en matières grasses, tels que le beurre, la crème fraîche et le fromage jaune devraient à l'avenir être remplacés par du fromage blanc et du fromage de lait caillé, allégés en matières grasses. Le poulet maigre et la viande de dinde, ainsi que les poissons devraient remplacer la viande grasse comme le porc, le bœuf et le canard. Les graisses végétales sont une bonne source, tant qu'ils n'ont pas été transformés en margarine ou chauffées. Les bonnes sources sont surtout les noix et les huiles d'olives, de graines de colza, de graines de lin et de noix.

Les matières grasses sont importantes pour l'organisme et ce pour diverses raisons. Elles ont une grande influence sur les hormones comme la testostérone, qui est responsable de la régénération des muscles. La consommation de graisses de haute qualité réduit le risque de nombreuses maladies et a un effet positif sur le métabolisme. Prenez cette règle au sérieux, votre corps vous en remerciera, en étant plein de vitalité et en faisant des progrès plus rapides

Pourquoi est-ce si important ? En principe, vous pouvez distinguer entre les acides gras saturés et les acides gras insaturés. Alors que les acides gras insaturés ont de nombreuses fonctions dans l'organisme, les acides gras saturés servent uniquement comme source d'énergie. Les graisses végétales ont un bon taux d'acides gras insaturés et saturés. En revanche, les graisses animales comprennent principalement des acides gras saturés. Malgré tout, si les acides gras insaturés sont chauffés ou solidifiés, des acides dits "acides gras trans" vont apparaître. En grande quantité, ces derniers sont nocifs pour les êtres humains et ne devraient donc pas être consommés.



Petit déjeuner



LES INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

3 œufs
1 cuillère à soupe (15 g ou 0,5 oz.) de graines de courge
1 cuillère à soupe (15 g ou 0,5 oz.) de graines de tournesol
1 cuillère à soupe (15 g ou 0,5 oz.) de graines de lin
6 (100 g ou 3,5 oz) de tomates cerises
1 poignée (20 g ou 0,7 oz.) de roquette
1 cuillère à soupe de cottage cheese

1 cuillère à café d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

ŒUFS BROUILLÉS AUX DIFFÉRENTES GRAINES

⌚ 10 min

Les graines de tournesol sont riches en protéines, en magnésium et en acides insaturés sains gras. Ainsi vous ingérez de nombreux éléments qui sont importants pour un régime axé sur l'amélioration des performances.

De plus, les graines de courge sont riches en acides gras insaturés et contiennent de nombreuses vitamines elles aussi importantes. Comme les graines de courge et de tournesol sont également riches en fibres, elles sont le complément parfait pour un petit-déjeuner à faible teneur en hydrates de carbone, mais très nourrissant.

PRÉPARATION

1. Griller les graines de courge, de tournesol dans une poêle sans matière grasse pendant environ 3 minutes à feu moyen.
2. Pendant ce temps, laver les tomates cerises et la roquette, puis les sécher.
3. Couper les tomates cerises en deux.
4. Battre les œufs dans un bol, mélanger avec le cottage cheese, assaisonner avec du sel et du poivre.
5. Ajouter les graines grillées au mélange d'œufs et de cottage cheese.
6. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen, faire revenir les tomates côté coupé vers le bas pendant environ 2 minutes.
7. Verser les œufs dans la poêle, les faire frire pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
8. Servir les œufs brouillés avec la roquette.

Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de tofu (non aromatisé)
1 petite laitue romaine ou ½ laitue iceberg (100 g ou 3,5 oz.)
½ concombre
1 oignon
2 carottes
100g (3,5 oz.) de cacahuètes ou de noix de cajou (grillées, non salées)
1 bouquet de menthe fraîche ou de mélisse

1 morceau de gingembre, approximativement de la taille d'un pouce (20 g ou 0,7 oz.)
1 gousse d'ail
1 citron vert bio
½ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)
4 cuillères à soupe de sauce de soja
3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
poivre

BOL THAI AU TOFU

⌚ 25 min

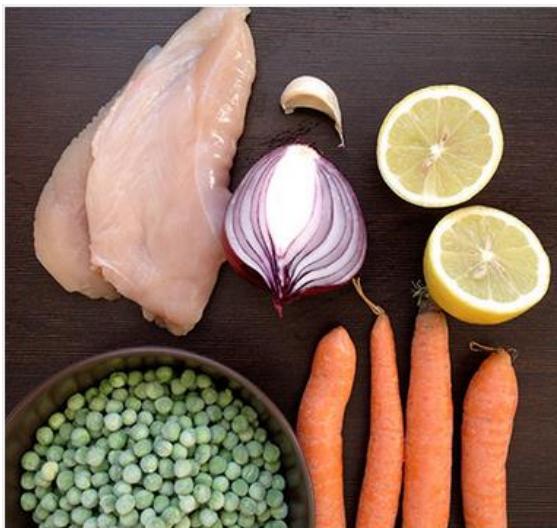
Le tofu a une assez mauvaise réputation. Il est considéré comme fade, ennuyeux et caoutchouteux. Pourtant, il contient une forte proportion de protéines végétales, très nourrissant, il peut également être préparé de nombreuses façons en raison de son goût neutre.

Pour l'assaisonnement, vous pouvez également utiliser de l'huile d'arachide pressée à froid ou de l'huile de sésame. Ces huiles sont généralement plus chères, mais elles donnent aux plats asiatiques un goût unique et sont riches en acides gras insaturés, donc ont de nombreux effets positifs sur la santé de votre cœur.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 ° C (360 ° F, sans chaleur tournante).
2. Éplucher le gingembre, et râper le finement.
3. Éplucher l'ail, le presser ou le hacher finement.
4. Couper le citron vert bio en deux et presser l'une des moitiés.
5. Mélanger le gingembre, l'ail, le jus de citron et le piment avec 3 cuillères à soupe de sauce de soja.
6. Couper le tofu en cubes d'env. 2cm (0,8 pouces), puis placer les dans un plat allant au four.
7. Verser le mélange de sauce de soja sur les dés, puis mélanger le tout soigneusement.
8. Faire mariner le tofu pendant environ 15 minutes au four à mi-hauteur.
9. Pendant ce temps, rincer la laitue, le concombre et l'oignon de printemps, puis les sécher.
10. Hacher grossièrement la salade.
11. Couper le concombre en morceaux.
12. Couper l'oignon de printemps en rondelles.
13. Éplucher les carottes, puis les râper.
14. Écraser grossièrement les cacahuètes ou les noix de cajou avec le côté large d'une grande lame de couteau.
15. Efeuiller la menthe ou la mélisse, puis la mélanger avec la laitue, le concombre, l'oignon de printemps, les carottes et les cacahuètes.
16. Sortir le tofu après la fin du temps de cuisson et le placer sur la salade.
17. Presser l'autre moitié du citron vert.
18. Mélanger le reste de la marinade avec 3 cuillerées d'huile, 1 cuillère à soupe de sauce soja, le jus de citron et une pincée de poivre, puis verser sur la salade et bien mélanger le tout.

Déjeuner (suite)



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de blanc de dinde ou de poulet
250 g (8,8 oz.) de petits pois (surgelés)
2 (150 g ou 5,3 oz.) de carottes
1 citron bio
½ oignon
1 gousse d'ail

6 cuillères à soupe d'eau
2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre



DINDE À LA PURÉE DE PETITS POIS

⌚ 10 min

PRÉPARATION

1. Rincer le blanc de dinde ou de poulet à l'eau froide, sécher la et l'assaisonner avec du sel et du poivre.
2. Éplucher et couper finement l'oignon en dés.
3. Éplucher l'ail, et couper le en fines tranches.
4. Éplucher les carottes.
5. Laver le citron à l'eau chaude, puis laisser le sécher.
6. Râper finement le zeste de citron.
7. Couper le citron en deux et presser l'une des moitiés.
8. Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une grande casserole à feu moyen.
9. Ajouter les dés d'oignon, puis faire revenir pendant environ 3 minutes.
10. Ajouter les petits pois et faire revenir pendant 2 minutes de plus.
11. Ajouter le zeste de citron et 6 cuillères à soupe d'eau aux petits pois, puis laisser mijoter pendant environ 5 minutes.
12. Réduire les petits pois en purée avec un mixeur plongeant, puis assaisonner avec le jus de citron, du sel et du poivre.
13. Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une grande casserole à feu moyen.
14. Faire revenir les blancs de dinde avec les carottes et l'ail pendant environ 3 minutes de chaque côté.
15. Servir la viande, les carottes et les tranches d'ail avec la purée de petits pois.



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

200 g (7 oz.) de citrouille de Butternut ou de Hokkaido
200 g (7 oz.) de carottes

200 g (7 oz.) de crevettes (fraîches ou congelées)

1 oignon

1 gousse d'ail

1 morceau de gingembre, approximativement de la taille d'un pouce (20 g ou 0,7 oz.)

1 cuillère à soupe (15 g ou 0,5 oz.) de graines de courge

2 cuillères à soupe d'huile de graines de courge

600 ml d'eau (2,5 tasses)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza

sel, poivre

SOUPE DE POTIRON AUX CREVETTES

⌚ 25 min

L'huile de courge n'a pas seulement un goût merveilleux, mais elle est également de très haute qualité, car elle est surtout composé d'acides gras insaturés. Puisque celle-ci est relativement sensible à la lumière et à la chaleur, elle devra être stockée dans le réfrigérateur et utilisé froid dans les salades et les vinaigrettes. Ne chauffer la faire chauffer.

Vous pouvez également utiliser des crevettes prêt-préparées (cuites et décortiquées) qui n'ont pas besoin d'être cuites et ainsi vous gagnez du temps de préparation.

PRÉPARATION

1. Éplucher le potiron, enlever les graines, puis découper le grossièrement.
2. Éplucher les carottes, puis les couper grossièrement.
3. Éplucher et couper l'oignon, l'ail et le gingembre en dés.
4. Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une grande casserole à feu moyen.
5. Ajouter les dés d'oignon, d'ail et de gingembre dans la casserole puis les faire revenir pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
6. Ajouter le potiron et les carottes puis les faire revenir pendant 3 minutes.
7. Ajouter l'eau aux légumes, couvrir, et laisser mijoter pendant environ 15 minutes, en remuant de temps en temps.
8. Pendant ce temps, rincer les crevettes, puis les sécher.
9. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza dans une casserole à feu moyen.
10. Faire sauter les crevettes surgelées pendant environ 4 minutes, les crevettes fraîches ou pré-cuites pendant environ 2 minutes.
11. Réduire en purée les légumes après la fin de la cuisson avec un mixeur plongeant.
12. Verser la soupe dans une assiette à soupe, saupoudrer avec de graines de courge et d'huile de pépins de courge. Servir avec les crevettes.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

4 œufs
100g (3,5 oz) de roquette
70 g (2,5 oz.) d'oignons marinés
70 g (2,5 oz.) de cornichons
80 g (2,8 oz.) de jambon fumé ou de filet de dinde cuit
30 g (1 oz.) de fromage parmesan

½ citron
3 cuillères à soupe d'huile de noix
poivre

SALADE DU CHEF DELUXE

⌚ 10 min

L'huile de noix a une composition optimale en acide gras saturés et insaturés et en particulier pour les acides gras oméga 3. Afin de ne pas détruire cette acides gras, l'huile de noix ne doit être utilisée à froid sur les salades et les sauces et ne doit jamais être chauffée. Comme elle s'abîme assez rapidement, elle doit être stockée dans un endroit frais et sombre, p.ex. le réfrigérateur.

Le jambon fumé est une source précieuse de protéines maigres. Ceux qui ne mangent pas de porc, peuvent aussi le remplacer par de la dinde ou du bœuf maigre comme la bresaola.

PRÉPARATION

1. Faire bouillir les œufs pendant 5 minutes.
2. Laver la roquette, puis la sécher.
3. Égoutter les oignons marinés et les cornichons.
4. Couper les cornichons en tranches.
5. Couper les oignons marinés en deux.
6. Couper le jambon fumé ou le filet de dinde cuit en lamelles.
7. Râper le fromage parmesan.
8. Mélanger la roquette, les cornichons, les oignons marinés, le jambon fumé ou le filet de dinde cuit et le fromage parmesan.
9. Presser un demi-citron, mélanger le jus avec 3 cuillères à soupe d'huile de noix.
10. Verser la vinaigrette sur la salade, puis assaisonner avec du poivre.
11. À la fin de la cuisson passer les œufs sous l'eau froide, écarter et couper les en deux.
12. Placer délicatement les œufs sur la salade.

Semaine 10 : Ne mixez pas des glucides et de la graisse.

Évitez les plats riches en lipides et en glucides.

Il n'y a pas que les fast-foods qui contiennent une grande quantité de graisses et de glucides, mais aussi une grande quantité de repas traditionnels. Ces derniers contiennent des sauces, du pain, du riz blanc, des pâtes et de la viande grasse. Évitez-les !

Comme nous vous l'avons déjà dit, assurez-vous de ne consommer que les bons lipides et glucides essentielles pour votre corps. Les noix et les huiles essentiels se trouvent en être les meilleures sources, le riz complet et les pommes de terre aussi. Comme d'habitude vous pourrez trouver de nouvelles recettes à droite.

Les graisses et les glucides sont les principales sources d'énergies de votre corps. Et il se trouve que beaucoup d'entre vous apprécient leur goût, sachant que consommer suffisamment d'énergie a été très important par le passé. Cela doit changer. Cependant, il faut aussi changer vos habitudes alimentaires, spécialement parce que la combinaison des glucides et des matières grasses catalyse le stockage des graisses. Ce qui détruit votre travail acharné. Oui, certes cela a un très bon goût mais est-ce que cela en vaut vraiment le coup sachant que vous aurez ce sentiment d'insatisfaction pendant toute votre vie ? Certainement pas.

Si vous suivez cette règle à la lettre, votre corps accumulera moins de matières grasses, car à la place de les stocker, votre corps les utilisera dans un but précis qui est de : Régénérer vos muscles.

Pourquoi cela est-il si important ? La quantité énergétique contenue dans les plats typiques riches en glucides et en matières grasses est tout simplement trop élevée. C'est les glucides qui déclenchent la production et la libération de l'insuline dans votre corps s'assurant que le glucose obtenu soit transporté et utilisé par vos cellules musculaires. Cependant, si votre taux de glucose se trouve être très haut, l'insuline s'assurera de le stocker dans vos cellules adipeuses et vous grossirez. En outre, non seulement les fast-foods, mais aussi de nombreux plats traditionnels contiennent un taux élevé de glucides et de matières grasses et un mauvais rapport entre acides gras saturés et insaturés. Ils n'ont alors quasiment aucun effet positif sur votre métabolisme.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

100 g (3,5 oz.) de lentilles rouges
1 petit (200 g / 7 oz.) fenouil avec ses frondes
1 carotte
½ oignon
1 gousse d'ail
1 citron bio
200g (7 oz.) de fromage feta allégé à 0%
300ml d'eau (1,3 tasse)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
poivre

SALADE DE LENTILLES À LA FETA

⌚ 15 min

Les lentilles rouges sont une excellente source de protéines végétales. Elles contiennent peu de gras et sont riches en fibres. Elles sont aussi incroyablement pratiques pour leur temps de cuisson très rapide.

En raison de son goût anisé, le fenouil n'est pas très apprécié. Malgré tout il doit être consommé fréquemment. Le fenouil a un effet positif sur le système immunitaire et accélère l'activité cellulaire. Cela augmente donc la croissance musculaire. Il rend également les lentilles riches en fibres plus digestes.

PRÉPARATION

1. Éplucher et couper finement l'oignon et l'ail.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant environ 3 minutes, ajouter les lentilles, faire revenir le tout encore 2 minutes.
4. Ajouter l'eau aux lentilles, laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
5. Pendant ce temps, laver le fenouil, sécher le, puis enlever les feuilles vertes.
6. Couper le fenouil en morceaux.
7. Éplucher les carottes, puis les râper grossièrement.
8. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, et râper le zeste finement.
9. Presser la moitié du citron.
10. Émietter le fromage feta à la main ou le couper en morceaux avec un couteau.
11. À la fin de la cuisson, ajouter le zeste de citron, les carottes râpées et le fenouil aux lentilles, remuer, puis assaisonner avec le jus de citron et du poivre.
12. Servir sur une assiette, saupoudrer de fromage feta et de feuilles de fenouil.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

150 g (5,3 oz.) de thon en conserve («dans son jus» ou «naturel»)
30 g (1 oz.) de farine d'avoine

1 œuf
½ oignon

1 (200 g ou 7 oz.) Bok choy
½ poivron
1 oignon de printemps (100 g ou 3,5 oz.)
Sauce ou germe de soja (frais ou mariné)
2 (20 g ou 0,7 oz.) cuillères à soupe de graines de sésame

1 morceau de gingembre, approximativement de la taille d'un pouce (20 g ou 0,7 oz.)
½ citron vert bio
3 cuillères à soupe de sauce de soja

BURGER AU THON AVEC SA SALADE ASIATIQUE

⌚ 15 min

Les galettes de thon sont bonnes chaudes ou froides. Par conséquent, elles sont idéales à préparer et à emporter. Le pak choï ne doit être ajouté que peu de temps avant d'être consommé, car il se ramollit très rapidement. Il contient également beaucoup de bêta-carotène ainsi que de la vitamine A, qui empêchent les radicaux libres d'endommager les cellules. En période de stress physique accrue, les cellules musculaires sont particulièrement sensibles aux radicaux libres.

PRÉPARATION

- Griller les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse pendant environ 3 minutes à feu moyen.
- Émietter le thon à l'aide d'une fourchette.
- Réduire le grua dans un mixeur à grande vitesse pour obtenir une sorte de farine.
- Éplucher et couper finement l'oignon en forme de dés.
- Bien mélanger le thon, la farine d'avoine, l'œuf et les morceaux d'oignons.
- Façonner 4 galettes avec vos mains.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
- Faire revenir les galettes de thon de chaque côté pendant environ 4 minutes.
- Pendant ce temps, laver le pak choï, les poivrons, les oignons de printemps et les choux (si nécessaire), puis les sécher.
- Couper le pak choï en lamelles.
- Vider le poivron et couper le en lamelles.
- Couper l'oignon de printemps en rondelles.
- Mélanger le pak choï, le poivron, l'oignon de printemps, les choux et les graines de sésame dans un grand bol.
- Éplucher le gingembre, et râper le finement.
- Presser le citron vert.
- Mélanger le gingembre râpé, le jus de citron vert et la sauce de soja, puis verser sur la salade.
- Servir la salade avec les galettes de thon.

Collation



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

1 (200 g ou 7 oz.) de navet
3 (200 g ou 7 oz.) de carottes

1 (200 g ou 7 oz.) de pomme

200g (7 oz.) de yaourt grec à 0%

½ orange

½ citron

sel

SALADE DE CHOU-RAVE ET POMME

⌚ 5 min

Cette salade est très facile et rapide à préparer et à emporter. C'est le choix idéal si vous avez des creux inattendues pendant la journée, celle-ci fournit à votre corps de nombreuses vitamines essentielles.

PRÉPARATION

- Éplucher et râper le navet et la carotte.
- Râper la pomme avec sa peau, attention de ne pas râper les pépins.
- Presser l'orange et le citron.
- Mélanger le navet, les carottes et la pomme avec le yaourt, l'orange et le jus de citron.
- Assaisonner avec une petite pincée de sel.



Dîner



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

250 g (8,3 oz.) de citrouille de Butternut ou de Hokkaido

200 g (7 oz.) de blanc de dinde ou de poulet

1 poivron

1 oignon

1 gousse d'ail

2 mandarines

200 ml (7 oz.) de lait de coco (à 0%, non sucré)

½ citron vert si désiré

½ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)

1 pincée de cannelle

1 pincée de poivre de Cayenne

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza

sel

POÊLÉE DE DINDE AU POTIRON

⌚ 30 min

Ces plats sont très pratiques car ils peuvent facilement être préparés à l'avance et stockées ou emportés. Si vous souhaitez gagner un petit peu de temps de préparation, achetez de la dinde pré-découpée ou du blanc de poulet.

PRÉPARATION

1. Éplucher le potiron, vider le puis couper le en tranches de 1cm (0,4 po).
2. Laver le poivron, vider et couper le en lamelles.
3. Éplucher l'oignon et l'ail, couper l'oignon en rondelles et l'ail en morceaux.
4. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
5. Ajouter le potiron, faire cuire pendant environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.
6. Ajouter les rondelles d'oignon et les morceaux d'ail, faire revenir encore 5 minutes.
7. Pendant ce temps, rincer la viande et la sécher.
8. Couper les blancs de dinde ou de poulet en tranches de 1 cm, puis les assaisonner avec du sel et du poivre.
9. Éplucher la mandarine, et séparer les quartiers.
10. Ajouter les aiguillettes de dinde ou de poulet, le poivron et le piment dans la poêle et faire revenir pendant environ 5 minutes.
11. Ajouter les quartiers de mandarine et dégeler avec le lait de coco, assaisonner avec la cannelle et le poivre de Cayenne, laisser mijoter pendant environ 5 minutes, en remuant de temps en temps.
12. Servir le tout sur une assiette, et l'arroser avec du jus de citron, si désiré.



LES INGRÉDIENTS PAR PARTITION

200 g (7 oz.) de pois chiches (cuits)

½ concombre

1 carotte

½ poivron

2 oignons de printemps

2 cuillères à soupe de cacahuètes (non salées)

200 g (7 oz.) de yaourt grec à 0%

1 poignée de menthe fraîche

½ cuillère à café de cumin moulu

½ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)

½ citron vert bio

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza

sel, poivre

SALADE INDIENNE DE POIS CHICHES

⌚ 5 min

Les pois chiches sont très utilisés dans les pays orientaux, où ils remplacent souvent les accompagnements habituels comme le pain et les pommes de terre. Grâce à leurs teneurs élevées en fibres, ils sont nourrissants rapidement et longtemps. De plus, ils contiennent une très grande quantité de protéines, de calcium et de fer. Le fer est particulièrement important en période de stress physique accru, car il contribue à alimenter les cellules du corps en oxygène. Il joue également un rôle dans le métabolisme des glucides et de la graisse.

PRÉPARATION

1. Égoutter les pois chiches, mais ne pas les laver.
2. Laver le concombre, le poivron et l'oignon de printemps, les sécher. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, puis couper en tranches.
3. Éplucher la carotte et la couper en rondelles.
4. Vider le poivron et couper le en lamelles.
5. Couper les oignons de printemps en rondelles.
6. Écraser grossièrement les cacahuètes avec le côté large de la lame d'un grand couteau.
7. Couper la menthe en morceaux.
8. Presser le citron vert.
9. Mélanger les pois chiches, le concombre, la carotte, les lamelles de poivron, les oignons et les cacahuètes.
10. Arroser avec le jus de citron vert et l'huile, puis assaisonner avec le cumin moulu, le piment, sel et poivre.
11. Mélanger le yaourt grec à 0% avec la menthe, servir avec la salade.



Semaine 11 : Bon moment pour les glucides

Ne consommez que des glucides après votre entraînement. Pour les autres repas, remplacez les glucides par des lipides et des protéines de très bonne qualité.

Limitez votre consommation quotidienne de glucides après vos séances d'entraînements. Ainsi le reste de la journée va être « sans glucides » ! Cela peut paraître difficile pour certains d'entre vous mais ne vous inquiétez pas : vous allez vous y habituer rapidement ! Consommez des pommes de terre, des pâtes au blé complet, du riz et de l'avoine au Bon Moment de la journée – Juste après avoir fini un dur entraînement ! Il est particulièrement recommandé de répartir vos glucides lors de votre petit déjeuner. Remplacez l'avoine et le pain au blé complet, avec des noix, des œufs ou des avocats pour obtenir une grande quantité d'acides gras et de protéines qui apporteront un maximum d'énergie pour la journée ! Comme d'habitude, vous trouverez des recettes adaptées sur la droite.

Il est primordial d'avoir une nutrition saine. Toutefois, il est également très important de manger au bon moment de la journée ! Au stade où vous en êtes, vous surveillez sûrement votre apport en glucides – Votre prochaine étape : concentrez-vous sur le moment de la consommation de ces glucides dans la journée, ceci vous aidera à faire plus de progrès ! Les glucides vous fournissent l'énergie nécessaire dont vous aurez besoin pour réaliser vos performances physiques (et mentales). Elles ont aussi un rôle très important dans la disparition des graisses. Faites un effort et essayez d'appliquer le plus souvent ce principe ! Suivez une nutrition saine et considérer les glucides comme votre source principale d'énergie pour vos repas juste après vos entraînements. Non seulement ceci permettra à votre corps de brûler les graisses plus facilement le matin, mais aussi à vos muscles de récupérer plus facilement. Votre corps vous en sera reconnaissant - pas votre gras !

Pourquoi cela est-il si important ? D'une part, les glucides servent de source principale d'énergie – sous forme de glucose dans votre sang. D'autre part, elles sont stockées sous forme de réserve dans les cellules de votre corps. Donc, soit le glycogène fournit sert de carburant pour vos muscles, soit il augmente vos cellules graisseuses. C'est pour cela qu'il est important d'encourager la première solution. Après votre entraînement – pendant lequel vous avez idéalement réussi à enregistrer un nouveau record ! - la réceptivité de vos cellules musculaires par rapport à vos cellules graisseuses sera plus élevée. Ainsi, la consommation de glucides directement après votre entraînement est parfaite, car ces dernières seront directement utilisées par vos muscles et ne se transformeront pas en graisse !



Petit déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

50 g (1,8 oz.) de farine d'avoine
1 carotte
1 pomme
1 orange
2 cuillères à soupe de raisins secs (30 g / 1 oz.)
4 noix du Brésil
200 g (7 oz.) de yaourt grec à 0 %

MUESLI À LA POMME ET AUX CAROTTES

⌚ 5 min

Comme la plupart des autres noix, les noix du Brésil contiennent une très grande quantité de protéines et d'acides gras insaturés. Elles contiennent également l'oligo-élément sélénium, qui renforce le système immunitaire et combat les radicaux libres. Les athlètes y sont d'ailleurs particulièrement exposés.

PRÉPARATION

Éplucher les carottes, couper les en deux dans le sens de la longueur, puis couper les en morceaux.
Laver les pommes, laisser les sécher, couper les en quatre, enlever le trognon et couper les en forme de dés.
Presser les oranges.
Écraser les noix du Brésil avec le côté large de la lame d'un grand couteau, hacher les si nécessaire.
Mélanger les flocons d'avoine, les carottes, les pommes en dés, le jus d'orange, les raisins secs, les noix du Brésil et le yaourt.



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

250 g (8,3 oz.) de truite fumée
150 g (5,3 oz.) de cottage cheese
15 g (0,5 oz.) de Raifort râpé
1 cuillère à café de moutarde
1 poignée de persil
1 poignée de ciboulette
1 poignée d'aneth
½ citron

sel, poivre

CRÈME À LA TRUITE

⌚ 5 min

Le raifort contient des huiles anti-inflammatoires de moutarde, beaucoup de potassium, ce qui renforce le cœur et les nerfs, ainsi que du magnésium, du calcium et du fer. Il regorge de précieux nutriments qui vous renforcent lors de vos entraînements et favorisent votre récupération.

Comme le piquant du raifort s'évapore rapidement dans l'air frais, il doit toujours être accompagné de jus de citron pour le préserver. Assurez-vous d'acheter du raifort fraîchement râpé qui ne contient pas d'autres ingrédients comme la crème.

PRÉPARATION

Laver le persil, la ciboulette, l'aneth, puis les sécher.
Hacher le persil et l'aneth, puis couper la ciboulette en petits morceaux.
Si la truite a des arêtes, enlever les et émietter la avec une fourchette.
Presser le citron.
Mélanger la truite, le cottage cheese, le raifort, la moutarde, les herbes et le jus de citron, assaisonner avec du sel et du poivre.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

100 g (3,5 oz.) de lentilles rouges
250 g (8,8 oz.) de blanc de dinde ou de poulet
1 (200 g / 7 oz.) pomme
1 (120 g / 4,3 oz.) chicorée

½ cuillère à café de curry en poudre
1 cuillère à café de jus de pomme
1 cuillère à café de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de moutarde
250 ml d'eau (1 tasse)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

SALADE DE LENTILLES À LA POMME ET À LA VOLAILLE

⌚ 20 min

La chicorée n'est pas très populaire – à l'instar de tous les autres aliments au goût légèrement amer. Cependant, les composants du goût amer la rende très saine. Ils favorisent une bonne digestion, un niveau faible de sucre dans le sang et une bonne assimilation des nutriments. De plus, la chicorée contient beaucoup de vitamines et de minéraux qui prennent en charge les os et les processus de renforcement musculaire.

Pour diminuer légèrement le goût amer, vous pouvez toujours mélanger la chicorée avec quelque chose de sucré – ici avec des pommes. Cette salade est également parfaite pour être emportée. Étant donné que les ingrédients ne se trempent pas trop facilement, vous n'avez même pas à garder la vinaigrette séparément.

Cuire les lentilles avec 200 ml (0,8 tasse) d'eau pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

Pendant ce temps, laver les blancs de poulet ou de dinde, puis les sécher.

Couper les blancs de dinde ou de poulet en tranches de 1 cm, puis les assaisonner avec du sel et du poivre.

Faire chauffer 1 cuillère d'huile dans une casserole à feu moyen.

Ajouter les aiguillettes de dinde ou de poulet, et les faire revenir pendant environ 5 minutes.

Laver la pomme et la chicorée, puis les sécher.

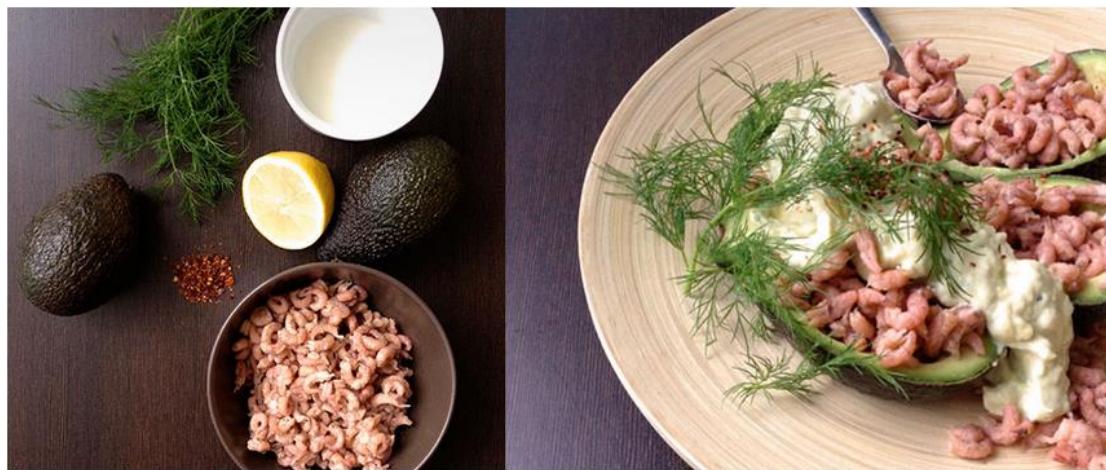
Couper les pommes en quatre en enlevant les pépins, puis couper les en tranches.

Trancher la chicorée.

Mélangez le curry, le jus de pomme, le vinaigre balsamique, la moutarde et 1 cuillère à café d'huile.

Mélanger les lentilles, les aiguillettes de dinde ou de poulet, les tranches de pomme et la chicorée avec la vinaigrette.

Collation



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

200 g (7 oz.) de crevettes (préparées, cuites et décortiquées)
2 avocats
2 cuillères à soupe (40 g ou 1,4 oz.) de yaourt à 0%
½ citron
1 cuillère à soupe d'aneth (fraîche ou séchée)

½ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)
sel, poivre

AVOCATS FARÇIS

⌚ 5 min

Cette collation peut être préparée avec presque toutes les sortes de fruits de mer (p.ex. crevettes, écrevisses). Les fruits de mer sont une précieuse source de protéines.

PRÉPARATION

Couper l'avocat en deux, enlever le noyau, ne pas l'éplucher.
Récupérer la moitié de la chair des avocats, l'écraser avec une fourchette.
Presser le citron.
Remplir les demi avocats creusés avec les crevettes.
Mélanger la chair d'avocat avec le jus de citron et le yaourt, puis assaisonner avec du sel et du poivre.
Ajouter la sauce sur les avocats farcis, saupoudrer d'aneth et de piment.

Boisson



INGRÉDIENTS POUR 1 LITRE (4 TASSES)

1L d'eau (4 tasses)
4 sachets (7 g ou 0,25 oz.) de thé Rooibos
½ cuillère à café d'anneaux de piments (frais ou secs)
1 gousse de vanille
½ cuillère à café de cannelle

THÉ AU ROOIBOS ET AUX ÉPICES

⌚ 5 min

Cette recette de thé peut être bu chaude ou froide. Bien qu'il soit préférable de la boire directement après un repas, elle peut être consommée tout au long de la journée.

Les avantages pour la santé du thé de rooibos sont dues à sa teneur en minéraux et en substances végétales secondaires. Il a également un goût légèrement sucré, mais ne contient pas de sucre. Il comble donc votre appétit pour les sucreries. La vanille dans cette recette renforce aussi cet effet. Le chili stimule la thermogénèse, cela signifie que la température de votre corps augmente ce qui accélère votre métabolisme. La cannelle augmente l'efficacité de l'insuline qui réduit votre taux de sucre dans le sang plus rapidement.

Bien qu'il existe des thé tout prêts comme le rooibos-vanille, ces thés ne contiennent que de la vanille artificielle et donc ne contiennent pas les effets positifs de la vraie vanille. C'est pourquoi, vous devez préférer les véritables gousses de vanille – même si elles sont un peu plus chères.

PRÉPARATION

Faire bouillir 1 litre (4 tasses) d'eau.
Pendant ce temps, Inciser la gousse de vanille avec un couteau, et racler l'intérieur.
Mettre le piment, la vanille et la cannelle dans un récipient.
Mettre les sachets de thé dans le récipient, y ajouter l'eau chaude et laisser infuser pendant env. 5 minutes.
Retirer les sachets de thé et les piments.
Refroidir la boisson si nécessaire, et bien remuer avant de la consommer.



Semaine 12 : Préparez vos propres repas !

Essayez de toujours préparer vos propres repas et cessez de consommer des plats précuits.

Quand vous êtes au magasin, il est vraiment tentant d'acheter un repas prêt-à-servir car c'est pratique et pas cher. Résistez à cette envie et rappelez-vous que vous souhaitez cuisiner vos propre repas parce que vous choisissez par vous-même les ingrédients. Peu importe, que cela soit un sauté de poulet, une salade avec un yaourt ou un sandwich simple et rapide : Faîtes le vous-même ! Tenez-vous aux fruits et aux légumes de saison et essayez toujours d'utiliser des ingrédients frais et non transformés. Comme toujours vous pouvez trouver des recettes adaptées sur la droite.

Si vous cuisinez par vous-même et si vous choisissez les ingrédients que vous allez utiliser pour préparer votre repas, vous serez alors plus conscient des aliments que vous fournissez à votre corps. Les glucides sont le carburant idéal à fournir à votre corps pour réussir à réaliser vos efforts physiques et mentaux – et donc l'énergie idéal pour brûler de manière efficace vos graisses ! Alors ne prenez aucun risque et prenez le contrôle ! Faire à manger est une partie essentiel de votre vie. Et ceci : Tous les jours.

Pourquoi cela est-il si important ? Vous ne pouvez vous concentrer sur une alimentation saine et sur une perte de gras que si vous avez le contrôle de ce que vous mangez. Une bonne maîtrise des aliments fournis à votre corps selon chaque situation est cruciale pour atteindre et atteindre vos objectifs ! Avoir une connaissance complète des bénéfices de ces aliments et de leurs impacts sur votre corps est un grand pas pour atteindre vos buts ! Mais n'oubliez pas qu'il est aussi amusant de savoir ce que vous faîtes en cuisine. Ne sous-estimez pas le facteur « Fun » - la joie est essentielle tout au long de votre chemin pour atteindre vos objectifs. Si vous souhaitez devenir plus fort et perdre votre gras, vous devez devenir minutieux quand il s'agit de nourriture. Évitez de vous laisser-aller, en prenant le contrôle.



Petit déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

3 œufs
1 poignée de persil frais
1 poignée de ciboulette fraîche
1 poignée de basilic frais
1 poignée d'aneth frais
 $\frac{1}{2}$ botte de cresson frais

3 cuillères à soupe de yaourt grec à 0%
 $\frac{1}{2}$ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)
sel, poivre

ŒUFS À LA SAUCE AUX HERBES

⌚ 10 min

Si possible les herbes doivent toujours être utilisées fraîches, ainsi les vitamines, minéraux et les composés phytochimiques sont plus efficaces. Les herbes fraîches ont de nombreux effets positifs : La dynamisation, l'accélération du métabolisme, l'amélioration du sommeil, la stimulation de la circulation sanguine, la désinfection et une activité antibactérienne . Précuire les œufs en grandes quantités et les stocker dans le réfrigérateur, ainsi vous aurez toujours des œufs durs pour une collation ou pour d'autres plats.

PRÉPARATION

1. Faites cuire les œufs pendant 8 minutes.
2. Pendant ce temps laver les herbes, et les faire sécher.
3. Hacher et émincer les feuilles.
4. Mélanger les herbes hachées avec du piment et du yaourt, et assaisonner avec du sel et du poivre.
5. Après la fin de la cuisson plonger les œufs dans l'eau froide, les écarter et les couper en deux, puis les arroser de la sauce aux herbes.

Boisson



INGRÉDIENTS POUR 1 LITRE (4 TASSES)

12 g (0,4 oz.) de thé d'ortie
1 orange bio
 $\frac{1}{2}$ cuillère à café de clou de girofle

1L d'eau (4 tasses)

THÉ D'ORTIE

⌚ 15 min

Le thé d'ortie est connu pour son effet déshydratant. Bien que votre corps ne devrait pas être affecté par un problème de rétention d'eau en raison de votre activité physique élevée, une alimentation saine et une forte consommation d'eau, cela peut être parfois le cas.

Buvez ce thé une fois par semaine et vous verrez les résultats dans votre apparence physique et dans vos performances. Assaisonner le d'un zeste d'orange et d'un clou de girofle pour améliorer le goût du thé d'ortie.

PRÉPARATION

1. Faire bouillir 1 litre d'eau (4 tasses).
2. Laver l'orange à l'eau chaude, sécher la et récupérer le zeste.
3. Mettre le thé, le zeste d'orange et les clous de girofle dans un récipient, ajouter l'eau chaude puis laisser infuser pendant environ 10 minutes.
4. Retirer le thé, le zeste d'orange et les clous de girofle.
5. Refroidir la boisson (si désiré), à boire chaud ou froid.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

300 g (10,5 oz.) de blettes
100 g (3,5 oz.) de pois chiches (tremplés)
½ oignon
1 gousse d'ail
100 g (3,5 oz.) de cottage cheese
100 g (3,5 oz.) de fromage de chèvre allégé à 0%
1 pincée de noix de muscade
50 ml d'eau (0,2 tasse)

½ citron
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

BLETTES AUX POIS CHICHES

⌚ 15 min

Les blettes sont riches en minéraux (notamment le fer, le phosphore, le potassium et le magnésium) et contiennent beaucoup de vitamine A et C. Les minéraux sont d'une extrême importance pour les athlètes, car ils jouent un rôle important dans l'oxygénation, le transport des nutriments, la contraction musculaire, l'équilibre de l'eau, et l'activation des enzymes et des hormones.

Sinon, vous pouvez également utiliser des épinards frais ou surgelés, si vous ne trouvez pas blettes.

PRÉPARATION

1. Égoutter les pois chiches, mais ne pas les laver.
2. Laver les blettes, les laisser sécher, puis les couper en petits morceaux.
3. Éplucher et couper finement l'oignon et l'ail en forme de dés.
4. Émietter le fromage de chèvre à la main ou le couper en morceaux avec un couteau.
5. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
6. Ajouter l'oignon et les l'ail, puis faire revenir pendant environ 3 minutes.
7. Ajouter les lamelles de blettes, cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles fondent, remuer de temps en temps.
8. Ajouter l'eau et poursuivre la cuisson en remuant pendant environ 1 minute, jusqu'à l'évaporation de l'eau.
9. Ajouter les pois chiches, le cottage cheese et le fromage de chèvre, bien mélanger, assaisonner de sel, poivre, noix de muscade et jus de citron.



Dîner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

200 g (7 oz.) d'écrevisses (cuites et décortiquées)

1 mini salade romaine

½ concombre

1 oignon de printemps

2 cœurs de palmier (en conserve ou en bouteille)

½ botte de coriandre fraîche

½ citron vert bio

½ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de sésame

sel, poivre

SALADE D'ÉCREVISSES

⌚ 10 min

L'écrevisse comme la plupart des autres produits de la mer est très riche en protéines et très peu gras. Si vous n'avez pas d'écrevisse, vous pouvez préparer la salade avec tout autre fruits de mer.

Le coriandre est très bon pour ses effets digestif, anti-spasmodique et anti-inflammatoire, alors que les écrevisses et les cœurs de palmier sont très riches et nourrissants.

PRÉPARATION

1. Laver la salade, le concombre, l'oignon de printemps et la coriandre, puis les sécher.
2. Couper la salade.
3. Couper le concombre en deux et couper une moitié en tranches.
4. Couper les oignons de printemps et les cœurs de palmier en rondelles.
5. Effeuiller la coriandre.
6. Presser le citron vert, puis mélanger son jus avec le piment et l'huile.
7. Mélanger la salade, le concombre, l'oignon de printemps, les cœurs de palmier et la coriandre avec l'écrevisse, puis arroser avec la marinade.

Collation



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

½ ananas frais

1 citron vert bio

300 g (10,5 oz.) de yaourt grec à 0%

20 g (0,7 oz.) de flocons de noix coco

½ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

ANANAS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

⌚ 5 min

Vous devriez toujours utiliser de l'ananas frais, puisque les fruits en bouteille ou en conserve contiennent beaucoup de sucre et les ingrédients importants de l'ananas ont tous été détruits. L'ananas contient beaucoup de vitamines et d'enzymes qui aident à brûler les graisses, détendre les muscles et prévenir les crampes musculaires. En particulier, la bromélaïne enzyme qui joue un rôle très important dans le métabolisme des protéines.

PRÉPARATION

1. Peler l'ananas avec un grand couteau, couper en tranches, puis séparer la tige.
2. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, et râper le zeste finement.
3. Mélanger le yaourt grec avec les flocons de noix de coco, le piment, le zeste de citron vert et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique.
4. Servir les tranches avec la sauce au yaourt, arroser avec 1 cuillère à café de vinaigre balsamique.



Semaine 13 : Intentions de mise en œuvre

Concevez vos propres spécifiques "plans si-alors" et tenez-y vous fermement.

Si vous avez envie de sucreries, mangez une pomme. Si la barre de chocolat vous tend les bras, il suffit de la prendre et de la mettre hors de vue. Si vous êtes à l'épicerie et passez dans l'allée avec tous ces choses tentantes, ne regardez même pas. Si vous voulez faire la cuisine, commencez par préparer vos légumes. Tous ce règles "si-alors" et similaires vous aideront à dépasser vos obstacles quotidiens. Les obstacles sur votre chemin pour avoir un corps plus mince. Un corps plus en forme. Un corps plus beau. Un meilleur corps. Confrontez-vous à ce qui pourrait être sur votre chemin et trouvez la bonne réponse ! Utiliser ces plans, encore et encore et vous verrez - quand cela sera le moment, vous serez en mesure de résister aux tentations facilement.

Une bonne motivation et une volonté forte sont des éléments essentiels de votre parcours vers un "Vous" plus léger et plus athlétique. Les intentions sont importantes - mais pas suffisantes ! Si l'on veut atteindre un objectif, on doit montrer un comportement orienté vers un seul but. Beaucoup trop souvent, nous n'y parvenons pas - ou pire, ne parvenons nous même pas à l'initier. Cette tendance s'applique particulièrement aux récompenses seulement à long terme qui nécessitent des mesures immédiates. Vous voulez manger sainement et vous voulez brûler votre graisse. Vous n'allez pas voir chaque kilo que vous perdez chaque jour. Les tentations grandissent et l'envie de quitter le dur chemin de la réussite devient plus forte. Aucune raison d'abandonner ! Prenez des décisions difficiles à l'avance et décidez clairement de ce quoi faire face à un obstacle - petit ou grand. Décidez à l'avance de manger de la nourriture saine et résister si nécessaire. Un point c'est tout. Les intentions misent en œuvre sont importantes non seulement à avoir mais surtout à réaliser. Et à réussir.

Pourquoi est-ce si important? Des intentions misent en œuvre ressemblent à un processus d'automatisation. En reliant les situations critiques à un comportement spécifique souhaité, vous allégez votre propre charge de travail cognitif. Vous êtes strictement limité dans vos capacités cognitives. La prise de décision, la démonstration de la volonté et l'affirmation de soi dévorent ces ressources. Lorsque vous déterminez votre propre comportement dans des situations critiques à l'avance, vous économiserez beaucoup de cette énergie mentale. L'énergie que vous pouvez utiliser à l'avenir - parce que vous êtes en chemin vers un "Vous" en forme, sain et plus fort. Vous êtes des athlètes !



Petit déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

50 g (1,8 oz.) de farine d'avoine
1 orange
3 figues séchées (non sucrées)
2 cuillères à soupe (30 g ou 1 oz.) de noix
2 cuillères à soupe de pistaches décorticquées (30 g ou 1 oz.) (non salées)
200 g (7 oz.) de yaourt grec à 0%
150 ml (0,6 tasse) de lait écrémé
½ cuillère à café de cannelle

MUESLI ORIENTAL

⌚ 5 min

Bien que les fruits secs contiennent des quantités relativement élevées de sucre, ils contiennent aussi des éléments importants tels que les vitamines et les minéraux sous forme concentrée.

Les figues séchées, en particulier, sont très riches en magnésium, qui est très important pour la croissance musculaire.

PRÉPARATION

1. Broyer grossièrement les pistaches et les noix avec le côté plat de la lame d'un grand couteau.
2. Couper l'orange en huit et retirer le zeste.
3. Couper les figues en petits morceaux.
4. Mélanger le gruau, les morceaux d'orange, les figues, les noix, le yaourt et le lait, assaisonner de cannelle.



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

3 œufs
½ poivron (200 g / 7 oz.)
5 (70 g ou 2,5 oz.) tomates cerises
½ oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de thym (frais ou séché)
½ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)
½ cuillère à café de poivre rouge en poudre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

ŒUFS AU FOUR AU POIVRON

⌚ 40 min

Les casseroles et les plats similaires ne doivent jamais être cuits avec une circulation d'air car ceci extrait beaucoup d'humidité du plat - même si cela prend un peu plus longtemps.

Bien que ce petit déjeuner prend un peu de temps pour être préparé, il est particulièrement adapté pour utiliser les restes de nourritures comme les légumes mi-coupés. Vous pouvez le préparer avec toutes sortes de légumes et à tout moment de la journée.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 ° C (360 ° F), sans chaleur tournante.
2. Éplucher l'oignon et l'ail.
3. Couper l'oignon en rondelles.
4. Couper l'ail en morceaux.
5. Laver les tomates et le poivron, puis les sécher.
6. Couper les tomates en deux.
7. Vider le poivron et couper le en lamelles.
8. Graisser un plat allant au four avec 1 cuillère à café d'huile.
9. Placer les lanières de poivron, les moitiés de tomates, les rondelles d'oignon et les tranches d'ail dans le plat, saupoudrer de thym, de piment et de poudre de piment rouge.
10. Casser les œufs dans le plat, en les faisant glisser comme pour des œufs au plat.
11. Cuire au four pendant environ 30 minutes sur la grille du milieu.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

250g (8,8 oz.) de filet de poisson blanc, par exemple la morue, la plie,

la sole (frais ou congelés)

250 g (8,8 oz.) d'haricots verts (surgelés)

1 citron bio

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza

sel, poivre

POISSON AU HARICOTS

⌚ 35 min

Ce plat est particulièrement pratique car il peut être préparé avec des ingrédients que vous avez probablement à la maison dès à présent. Pour une saveur citronnée particulière, congeler un citron bio. Si vous préparez le citron de cette façon, vous pouvez le râper toutes entièrement – même la pulpe. Si nécessaire, râper simplement un peu du citron sur les plats et recongeler le reste à nouveau.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200° C (392° F, sans chaleur tournante).
2. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, et râper le zeste finement.
3. Éplucher la gousse d'ail, et hacher la finement.
4. Graisser un plat allant au four avec 1 cuillère à café d'huile.
5. Placer les filets de poisson dans le plat et étaler les grains dessus.
6. Saupoudrer l'ail haché et le zeste de citron sur le poisson, arroser avec 1 cuillère à café d'huile.
7. Cuire au four pendant environ 30 minutes sur la grille du milieu.
8. Après la cuisson, arroser le tout si souhaité avec du jus de citron.

Diner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

100 g (3,5 oz.) d'haricots verts (surgelés)

100 g (3,5 oz.) de brocoli (surgelés)

100 g (3,5 oz.) de petits pois (surgelés)

100g (3,5 oz.) de petits pois

200 g (7 oz.) de fromage feta allégé à 0%

1 citron vert bio

1 poignée de menthe fraîche

poivre

LÉGUMES VERTS À LA FETA

⌚ 10 min

Les légumes surgelés sont bien meilleurs que leur réputation parce que les nutriments sont conservés par surgélation. Ils sont aussi très pratiques car vous pouvez les acheter en plus grandes quantités, les garder dans le congélateur et les sortir à chaque fois que vous en avez besoin.

Cette recette n'a besoin d'aucun sel supplémentaire, le fromage feta lui-même est assez salé

PRÉPARATION

1. Porter à ébullition une casserole d'eau salée.
2. Blanchir les légumes pendant 5 minutes.
3. Effeuiller la menthe.
4. Émietter le fromage feta à la main ou le couper en morceaux avec un couteau.
5. Presser le citron vert.
6. Égoutter les légumes, parsemer de feta et de menthe aussi longtemps que les légumes restent chauds pour faire fondre le fromage.
7. Assaisonner avec le jus du citron vert et du poivre.



Collation



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

100g (3,5 oz) d'asperges blanches (en bouteille ou en conserve)
100g (3,5 oz) d'asperges vertes (en bouteille ou en conserve)
1 oignon
100g (3,5 oz.) de noix de cajou

200 g (7 oz) de cottage cheese
300 ml d'eau (1,4 tasses)

1 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

SOUPE À LA CRÈME D'ASPERGES

⌚ 20 min

Si c'est la saison des asperges, prenez des asperges fraîches et prolongez le temps de cuisson de 5 minutes. Il n'est pas nécessaire d'utiliser les deux types d'asperges, prendre de préférence les asperges vertes, car elles sont plus nutritives et développent un goût plus authentique.

Si vous utilisez des asperges blanches fraîches, épluchez la lance et couper l'extrémités ligneuses. Si vous utilisez des asperges vertes fraîches, juste peeler le tiers inférieur.

PRÉPARATION

1. Éplucher et couper finement l'oignon en dés.
2. Couper les asperges en deux.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Mettre les oignons coupés en dés et les 50g de noix de cajou (1,7 oz) dans le pot, faire revenir pendant environ 5 minutes.
5. Ajouter les asperges et de l'eau, laisser mijoter pendant environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.
6. A la fin du temps de cuisson, mélanger la soupe avec un mélangeur à immersion et assaisonner avec le sel et le poivre.
7. Sinon, garnir la soupe au mélangeur, mélanger soigneusement et assaisonner avec le sel et le poivre.
8. Servir la soupe sur une assiette creuse ou dans un bol, mélanger le fromage cottage et saupoudrer avec les noix de cajou restantes.

Semaine 14 : Les travers ne sont pas une raison pour abandonner

Ne laissez pas vos anciens travers se dresser sur votre chemin. Restez en action.

Si vous ne suivez plus les règles – recommencez. Si vous avez le sentiment que vous ne perdez plus beaucoup de poids – continuez. Même si vous pensez que avez repris du poids – continuez. Les travers seront toujours là, encore et encore. Tout le monde les vit. Ne vous laissez pas distraire de vos objectifs et ne perdez pas votre motivation. Ne les laissez pas vous entraîner. Si vous êtes tenté par de la Junk Food, ne pensez pas que : « maintenant, ce n'est plus très important de toute façon ! » Rappelez-vous de vos réalisations antérieures et servez-vous en pour vous inciter à continuer. Soyez aussi discipliné que possible. Mais si quelque chose ne va pas exactement comme vous le voulez - ne jetez pas tout par terre. Les travers ne sont pas une raison pour abandonner !

Rappelez-vous que vous voulez changer quelque chose. Que vous souhaitez vous modifier vous-mêmes ! Accepter le travers comme ce qu'ils sont vraiment : un petit pas en arrière sur votre chemin vers l'avant. Une piqûre de rappel comme quoi vous avez réellement un effort à faire. Que vous n'obtiendrez rien gratuitement. Vous voulez brûler des graisses, être plus maigre et devenir plus athlétique. Il faut donc travailler pour ça. Les travers sont humains. Et ils peuvent arriver ! Souvent, ils sont même utiles. Ils définissent une sorte de nouveau départ, même à petite échelle. Les travers sont bons pour redémarrer avec une énergie renouvelée. Pour se remettre sur les rails. Se recentrer sur le l'objectif final de devenir plus athlétique et manger sainement. Cela peut prendre plusieurs tentatives pour y arriver. Chaque travers devrait mettre fin à une telle tentative et simultanément marquer le début de la suivante. Une meilleure.

Pourquoi est-ce important ? Chaque travers, considéré comme un petit « échec », augmente les chances d'un succès éventuel. Bien que cela ressemble à un paradoxe, cela joue un rôle important dans le changement de comportement. La plupart des fumeurs ont besoin de cinq à sept tentatives avant de réussir à arrêter de fumer. Chaque travers maîtrisé renforcera votre persévérance et ainsi vous aidera à atteindre vos objectifs pour maigrir, être plus efficace et plus athlétique.



Petit-déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

3 œufs
100 g (3,5 oz.) de cottage cheese
250 g (8,8 oz.) d'asperges (fraîches ou marinées)
150 g (5,3 oz.) de petits pois (frais ou surgelés)
1 citron bio

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

TORTILLA AUX ASPERGES

⌚ 45 min

Alors que vous avez à couper les extrémités ligneuses des asperges blanches, les asperges vertes doivent juste être épluchées dans le tiers inférieur. Si vous ne trouvez pas d'asperges fraîches, utilisez des asperges en boîtes. Égouttez-les complètement et utilisez-les comme indiqué dans la recette. Vous pouvez également utiliser des petits pois surgelés.

Comme il faut du temps pour préparer la tortilla, vous pouvez aussi la préparer la veille au soir - La tortilla est aussi bonne chaude que froide. C'est pourquoi elle convient aussi bien comme collation ou comme plat à emporter.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 ° C (356 ° F, sans chaleur tournante).
2. Éplucher les asperges fraîches et les couper dans le sens de la longueur.
3. Laver le citron à l'eau chaude, puis laissez le sécher.
4. Râper finement le zeste de citron.
5. Fouetter les œufs, le cottage cheese et le zeste de citron dans un bol, puis assaisonner avec du sel et du poivre.
6. Graisser un plat allant au four avec de l'huile.
7. Mettre les asperges et les petits pois dans le plat, puis y verser les œufs battus.
8. Cuire au four la tortilla pendant environ 35 minutes sur la grille du milieu.
9. Après la cuisson, détacher soigneusement les bords de la tortilla et couper les en morceaux.



Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

1 (250 g ou 8,8 oz.) de courgette
200 g (7 oz.) de crevettes (préparées, cuites et décortiquées)
30 g (1 oz.) de fromage parmesan
2 cuillères à soupe (30 g ou 1 oz.) de noix de cajou
1 poignée de basilic frais

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

TAGLIATELLES DE COURGETTES AUX CREVETTES

⌚ 15 min

Les « pâtes » de courgettes sont très faciles à préparer, elles peuvent être accommodées avec n'importe quoi et contiennent des vitamines essentielles, minéraux et oligo-éléments. Elles sont aussi très peu riche en glucides, mais tiennent au corps. Une alternative parfaite aux pâtes traditionnelles.

PRÉPARATION

1. Griller les noix de cajou dans une poêle sans matière grasse pendant environ 3 minutes à feu moyen.
2. Laver les courgettes et les crevettes, puis les sécher.
3. Couper les courgettes avec un économie en fines lamelles comme des pâtes.
4. Râper le fromage parmesan.
5. Écraser grossièrement les noix de cajou avec le côté large de la lame d'un grand couteau.
6. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
7. Ajouter les tranches de courgettes et faire sauter pendant environ 4 minutes, assaisonner avec du sel et du poivre.
8. Ajouter les crevettes, les faire revenir pendant env. 1 minute.
9. Mettre les courgettes et les crevettes sur une assiette, couvrir avec les noix de cajou et le parmesan et assaisonner avec un peu de vinaigre balsamique.



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

3 œufs
300 g (10,5 oz.) de têtes de brocolis (frais ou surgelés)
150 g (5,3 oz.) de champignons bruns
6 filets de tomates séchées à l'huile (40 g / 1,4 oz.)
1 cuillère à soupe de noix de pin (15 g / 0,5 oz.)

1 gousse d'ail
150 g (5,3 oz.) de yaourt à 0%
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza

sel, poivre

SALADE D'ŒUFS AUX BROCOLI

⌚ 15 min

Les salades aux œufs durs peuvent être préparées avec n'importe quel type de légumes. Elles sont particulièrement pratiques car vous pouvez pré-cuire les œufs en grande quantité, les stocker au réfrigérateur et les utiliser au dernier moment, dans la salade par exemple.

PRÉPARATION

1. Porter une casserole d'eau à ébullition, et y faire cuire le brocoli pendant 3 minutes puis le sortir.
2. Faire bouillir les œufs pendant 8 minutes.
3. Pendant ce temps, griller les noix de pin dans une poêle à frire sans matière grasse pendant environ 3 minutes.
4. Nettoyer les champignons avec une serviette en papier ou une brosse à champignons, puis les couper en rondelles.
5. Sécher les tomates avec un papier absorbant, puis les couper en morceaux.
6. Éplucher et presser l'ail ou hacher le finement, puis mélanger le avec le yaourt, la moutarde et l'huile, assaisonner avec du sel et du poivre.
7. Sortir et plonger les œufs dans l'eau froide, les éplucher et les couper en dés.
8. Mélanger les œufs, le brocoli, les rondelles de champignons, la tomate et les noix de pin, arroser de sauce.



Collation



LES INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

50 g (2,1 oz.) de farine d'avoine
½ concombre
1 poivron
3 (200 g ou 7 oz.) de tomates
1 poignée de feuilles de basilic
2 cuillères à soupe (30 g ou 1 oz.) de graines de lin
2 cuillères à soupe (30 g ou 1 oz.) de graines de courge
200 g (7 oz.) de cottage cheese
4 cuillères à soupe (70 g ou 2,5 oz.) de yaourt à 0 %

1 citron
sel, poivre

MUESLI VÉGÉTALIEN

⌚ 5 min

Les flocons d'avoine et les graines ont un goût neutre. Par conséquent, vous pouvez également les manger avec des légumes. Dans cette recette, vous avez tous les ingrédients essentiels pour un repas : de bons glucides, des protéines, beaucoup de vitamines et de nutriments. Comme presque tous les autres muesli, il est recommandé de les préparer à la maison puis de l'emporter avec vous. Il s'agit d'une collation idéale, qui convient parfaitement comme petit déjeuner.

Si la portion est trop grosse pour vous, il vous suffit de n'utiliser que la moitié de tous les ingrédients, à l'exception du cottage cheese.

PRÉPARATION

1. Griller les noix de pin et les graines de courge dans une poêle sans matière grasse pendant environ 3 minutes à feu moyen.
2. Laver le concombre, poivron, tomates et basilic, puis sécher les.
3. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, puis couper le en morceaux.
4. Vider le poivron et couper le en lamelles.
5. Couper les tomates en quatre.
6. Couper le basilic en morceaux.
7. Presser le citron.
8. Mélanger la farine d'avoine, les légumes, les graines grillées, le cottage cheese et le yaourt.
9. Assaisonner le muesli avec le jus de citron, du sel et du poivre.

Boisson



INGRÉDIENTS POUR 2 TASSES

2 branches de céleri avec leurs feuilles.
2 kiwis
300 ml (1,3 tasses) de jus d'orange (non sucré)
½ cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)
poivre

BOOSTER AUX KIWIS

⌚ 5 min

Cette boisson est pleine de vitamines et stimule votre métabolisme. Par conséquent, elle est parfaite le matin ou après un repas. Vous pouvez également la boire directement avant l'entraînement, pour obtenir un surcroît d'énergie avec le feu du piment et la vitamine C du jus de kiwi et d'orange.

Assurez-vous d'acheter uniquement du jus d'orange fraîchement pressé avec sa pulpe qui ne contient pas de sucre ajouté. Une meilleure solution serait de presser vos propres oranges fraîches. 4 oranges juteuses devraient suffire pour environ 300 ml (1,3 tasses) de jus.

PRÉPARATION

1. Laver le céleri, et le hacher grossièrement.
2. Éplucher le kiwi, et le hacher grossièrement.
3. Passer au mixeur le kiwi, les cubes de céleri avec le piment et le jus d'orange.
4. Si vous n'avez pas de mixeur, mettre tous les ingrédients dans un gros bol et mélanger avec un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une purée.
5. Verser dans un verre et assaisonner avec du poivre.



Semaine 15 : Prenez l'habitude de manger sainement !

Faites le fait de manger sainement une habitude. Ne le faites pas que de temps en temps.

Vous devez continuer à suivre toutes les règles comme vous l'avez rigoureusement fait dans les dernières semaines. Ne pensez pas que le moment est venu de retomber dans vos anciennes et inefficaces habitudes nutritionnelles. Vous avez peut-être eu la sensation ces dernières semaines d'être au régime. Mais vous ne l'étiez pas. Et vous ne devrait pas le ressentir comme ça. Vous avez appris ce dont votre corps a besoin. Et pourquoi. Continuez de traiter votre corps avec le même engagement, car il le mérite. Intériorisez ce que vous avez appris et faîtes en votre style de vie. Faîtes le fait de manger sainement une habitude. Un point c'est tout.

Mettre des habitudes en place nécessite un certain travail de votre part. Travail qui pèse par ailleurs sur votre cerveau afin de prendre des décisions. Toutes les décisions de tous les jours accaparent vos capacités cognitives. Le moins de décisions vous avez activement à faire, plus il est facile pour vous de vous concentrer sur les choses vraiment importantes chaque jour. Vous n'en êtes peut-être pas conscients, mais le choix de chacun de vos repas vous force à constamment prendre des décisions plus ou moins importantes. Quand, quoi, quelle quantité, tout-prêt ou frais, sont toutes les questions que vous vous poser. A chaque fois et souvent de façon inconsciente. Plus vous vous en tenez à suivre un certain modèle de comportement, plus il devient naturel. Ainsi, plus vous respectez les règles d'or d'une alimentation saine, plus il sera facile de rester sur la bonne voie. Vous avez probablement déjà remarqué que les principes que vous avez appris deviennent de plus en plus comme une seconde nature pour vous. Cela va continuer. Jusqu'à ce qu'ils fassent partie de vous. Jusqu'à ce qu'ils deviennent une habitude.

Pourquoi est-ce important ? Durablement perdre de la graisse est un processus épuisant pour votre corps. C'est un processus de changement substantiel et votre corps y dépense beaucoup d'énergie. Il est inhérent à la nature humaine de choisir le chemin le plus facile. Pour vous, cela signifie que votre corps sent une envie naturelle de réadopter vos anciennes pratiques nutritionnelles et donc veut rétablir la situation dans laquelle vous ne faîtes pas trop attention à ce que vous mangez. Cette effet est connue comme l'effet yo-yo. Plus vous vous séparez de cette situation initiale, plus vous serez libre d'un tel effet. Il faut donc du temps pour brûler les graisses et perdre du poids durablement. Plus de temps que quelques semaines de simple régime. Donc faîtes le fait de manger sainement une habitude. Une habitude qui fera que le temps passe plus rapidement et vous garantisse le succès à long terme.



Petit déjeuner



INGRÉDIENTS POUR 1 PAIN

100 g (3,5 oz.) de poudre d'amandes
100 g (3,5 oz.) de graines de lin
4 cuillères à soupe (50 g ou 1,8 oz.) de flocons d'avoine
5 cuillères à soupe (80 g ou 2,8 oz.) (épeautre) de farine de blé entier
200 g (7 oz.) de yaourt allégé à 0%
8 blancs d'œufs
1 paquet (15 g ou 0,5 oz.) de levure chimique
2 cuillères à soupe (30 g ou 1 oz.) de graines de courge
2 cuillères à soupe (30 g ou 1 oz.) de graines de tournesol

sel

PAIN DE PROTÉINE

⌚ 65 min

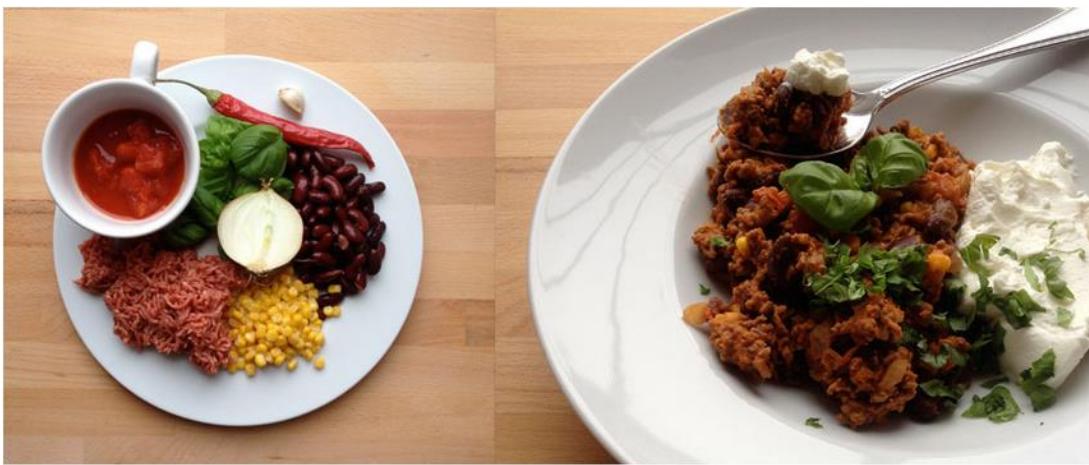
Le pain protéiné est relativement pauvre en glucides, mais il contient une proportion d'autant plus élevée de protéines et de graisses végétales. Cela ne signifie pas que vous pouvez manger des tonnes de ce pain, mais il peut servir comme un complément à faible teneur en calories des plats tels que les salades ou à un petit-déjeuner riche en protéines.

Cette recette est une recette de base. Vous pouvez la modifier selon vos goûts avec par exemple 150 g de tomates séchées, des olives, des carottes râpées ou tout autre ingrédient savoureux. Elle est particulièrement facile à préparer car vous pouvez mélanger la « pâte » juste avec une fourchette !

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C (302 °F, sans chaleur tournante).
2. Réduire les graines de lin et l'avoine dans un mixeur ou avec un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une sorte de farine.
3. Mélanger les amandes, la farine de graines de lin et d'avoine, la farine entière, le yaourt, les blancs d'œufs et la levure avec une pincée de sel dans un bol.
4. Mélanger les graines de courge et les graines de tournesol.
5. Humidifier un moule à pain avec un peu d'eau, recouvrir de la moitié des graines mélangées.
6. Remplir uniformément la pâte, recouvrir avec le reste des graines.
7. Faire cuire sur la grille centrale du four pendant environ 60 minutes.

Déjeuner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

200 g (7 oz.) de bœuf haché ou de dinde
100 g (3,5 oz.) d'haricots rouges
100 g (3,5 oz.) de tomates en morceaux (en boîte)
50 g (1,8 oz.) de maïs en boîte
 $\frac{1}{2}$ oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de flocons ou d'anneaux de piments (frais ou secs)
150 ml d'eau (0,6 tasse)

100 g (3,5 oz.) de yaourt grec à 0%
1 poignée de basilic frais
1 pincée de cannelle

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

CHILI CON CARNE

⌚ 25 min

Pour éviter les restes comme les conserves ouvertes, vous pouvez doubler ou tripler les quantités de cette recette et congeler le reste. En fonction de la quantité, prolonger le temps de cuisson de quelques minutes. Vous pouvez congeler le chili et le décongeler dans une casserole si nécessaire. Si vous l'aimez un peu plus épicé, ajoutez-y du piment.

Les végétariens peuvent remplacer la viande par du tofu, qui est lui aussi très riche en protéines.

PRÉPARATION

1. Éplucher et couper finement l'oignon et l'ail.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Faire revenir l'oignon, l'ail et la viande pendant 5 minutes, assaisonner avec du sel et du poivre.
4. Ajouter les haricots rouges, les morceaux de tomates, le maïs, le piment et l'eau, mettre à feu fort et porter à ébullition puis baisser le feu.
5. Laisser mijoter pendant environ 15 minutes, en remuant de temps en temps.
6. Pendant ce temps couper le basilic en petits morceaux.
7. À la fin du temps de cuisson, assaisonner avec la cannelle, servir avec le basilic et le yaourt grec à 0%.
8. Si nécessaire, ajouter un petit piment.

Dîner



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

150 g (5,3 oz.) de crevettes polaires de mer (cuites et décortiquées)
2 œufs
100 g (3,5 oz) de cornichons ou de pickles
100 g (3,5 oz.) de radis
 $\frac{1}{2}$ bouquet de persil
6 feuilles de laitue (70 g ou 2,5 oz)
 $\frac{1}{2}$ citron

1 cuillère à café d'huile d'olive ou d'huile de colza
sel, poivre

SALADE DE CREVETTES

⌚ 30 min

Ce plat peut être préparé avec presque toutes les sortes de fruits de mer (p.ex. crevettes, écrevisses). Les fruits de mer sont une précieuse source de protéines. Chaude ou froide cette salade est délicieuse, ce qui la rend aussi idéale à préparer et à emporter.

PRÉPARATION

1. Porter une casserole d'eau à ébullition, et y faire bouillir les œufs pendant environ 8 minutes.
2. Couper les cornichons en tranches.
3. Laver les radis, le persil et la salade, puis les sécher.
4. Couper les radis en tranches.
5. Hacher le persil finement.
6. Couper la laitue en lamelles.
7. Presser le citron.
8. Après la fin de la cuisson plonger les œufs dans l'eau froide, les éplucher et les couper en dés.
9. Mélanger les crevettes polaire de mer, les cubes d'œufs, les cornichons, les tranches de radis, le persil et la salade avec le jus de citron et l'huile.



Collation



LES INGRÉDIENTS PAR PORTION

1 bâton de céleri
1 pomme
150 g (5,3 oz.) de cottage cheese
2 cuillères à soupe (40 g ou 1,4 oz.) de yaourt à 0%
1 poignée de persil
1 pincée de curry en poudre

sel, poivre

SNACK DE POMME ET CÉLERI

⌚ 5 min

Le céleri est généralement considéré comme très intéressant au plan nutritionnel. Il est riche en vitamines, en minéraux et en huiles essentielles. Il stimule la circulation sanguine et le métabolisme, tandis que les effets des huiles essentielles, améliorent les performances et préviennent la fatigue qui peut survenir au cours de la journée.

PRÉPARATION

1. Laver le céleri, la pomme et le persil, puis les sécher.
2. Couper le céleri en petits dés.
3. Couper la pomme en quartiers, retirer les graines, puis râper à la râpe.
4. Hacher le persil finement.
5. Mélanger les dés de céleri et la pomme rapé avec le persil, le cottage cheese et le yaourt, assaisonner avec le curry, sel et poivre.

Boisson



INGRÉDIENTS POUR 1,5 LITRE (6,3 TASSES)

1 pomme
2 (150 g ou 5,3 oz.) de carottes
1 morceau de gingembre, approximativement de la taille d'un pouce (20 g ou 0,7 oz.)
1 poignée (30 g ou 1 oz.) de noix
1L d'eau (4 tasses)

JUS DE FORCE

⌚ 5 min

Ce jus est plein de vitamines et de nutriments. La pomme et l'orange fournissent des glucides et donc de la force, les noix fournissent des graisses végétales précieuses tels que les oméga-3, le gingembre aide à stimuler la réduction du tissu adipeux.

Si vous n'aimez pas la pulpe, vous pouvez presser le jus à travers un tamis pour le rendre un peu plus fluide.

1. Laver la pomme, couper la en quartiers, enlever les graines, puis couper la grossièrement.
2. Pelez les carottes, le gingembre et l'orange, puis les couper grossièrement.
3. Retirer les pépins de l'orange.
4. Mettre la pomme, la carotte, le gingembre, l'orange et les noix avec l'eau dans le mixeur et mixer rapidement.
5. Si vous n'avez pas de mixeur, mettre tous les ingrédients dans un gros bol et mélanger avec un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une mousse.

