



# TOP BODY MENUS

12 Semaines de menus

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE POUR DES RÉSULTATS DE LONGUE DURÉE

## PRODUCT DISCLAIMER

L'ouvrage Top Body Menus a été écrit par la société Bikini Mission Possible.

Cet ouvrage a été écrit avec la collaboration d'un expert en nutrition.

Ces conseils ne sont pas formulés pour répondre à des carences nutritionnelles, allergies ou autres problèmes de santé liés à la nourriture.

Si vous rencontrez de tels problèmes, vous devez consulter un diététicien professionnel agréé ou autre professionnel de la santé qualifié.

Les informations fournies dans cet ouvrage visent à donner des recommandations générales seulement pour avoir un mode de vie sain.

Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé quel qu'il soit.

Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé, un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié.

Chaque individu a ses propres besoins spécifiques, et les informations contenues dans cet ouvrage servent seulement de cadre à des "conseils généraux".

L'ouvrage ne prend en compte aucun objectif, situation ou obligations personnelles.

La société Bikini Mission Possible ne donne aucune garantie et ne fait aucun commentaire sur ce qui est exprimé ou impliqué au niveau de l'actualité, de l'exactitude, de l'exhaustivité, de la fiabilité ou de la pertinence de l'information contenue dans l'ouvrage.

Les informations relèvent des différences d'opinion des professionnels, de l'erreur humaine en

préparant cette information et des situations propres à chaque individu.

La société n'assume aucune responsabilité pour tout dommage lié à l'information ou le contenu de l'ouvrage.

Si vous utilisez ou si vous vous appuyez sur des informations de l'ouvrage, il vous revient la responsabilité de vous assurer, par une vérification indépendante, de son actualité, de son exhaustivité, de sa fiabilité et de sa pertinence pour vos affaires personnelles et individuelles.

Vous devez toujours obtenir le conseil d'un professionnel de santé adapté à votre propre situation.

Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent ou sont exploités sous la licence de la société Bikini Mission Possible.

Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à qui-conque acquière ou fait usage de l'ouvrage.

Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips video, les marques de commerce, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

La société éditrice ne saurait être tenue responsable d'éventuels problèmes survenus en cas de mauvais usage de cet ouvrage.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par tous procédés, réservés pour tous pays.

Retrouvez-moi sur [www.soniatlev.com](http://www.soniatlev.com)

# IMPORTANT!

**CE LIVRE NUMERIQUE EST PROTEGÉ PAR LE COPYRIGHT, DROIT DES PROPRIÉTÉS INTELLECTUELLES ET EST DEDIÉ À UN USAGE STRICTEMENT INDIVIDUEL, IL EST FORMELLEMENT INTERDIT DE LE COPIER, PARTAGER, TRANSFERER, OFFRIR, FOURNIR, DIVULGUER, VENDRE, SOUS QUELLE FORME QUE CE SOIT SOUS PEINE DE POURSUITE JUDICIAIRE PAR LA SOCIÉTÉ AYANT DROIT.**

VOUS VENEZ D'ACHETER LE DROIT DE LE CONSULTER INDIVIDUELLEMENT ET INFINIMENT SI CE LIVRE DIGITAL SE RETROUVE SUR DES RESEAUX SOCIAUX, SITES DE VENTE OU AUTRES CAS SIMILAIRES

**LA SOCIÉTÉ BIKINI MISSION POSSIBLE ENGAGERA DES POURSUITES JUDICIAIRES IMMÉDIATES, CHAQUE LIVRE DIGITAL ET NUMÉROTÉ ET CLASSÉ PAR COORDONNÉES PERSONNELLES.**

## **Article L111-1**

L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. Ce droit comporte des attributs d'ordre intellectuel et moral, ainsi que des attributs d'ordre patrimonial. Le code de la propriété intellectuelle définit donc deux composantes au droit d'auteur.

## **Article L122-4**

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

## **Article 335-4**

Est punie de deux ans d'emprisonnement et de 300.000 euros d'amende toute fixation, reproduction, communication ou mise à disposition du public, à titre onéreux ou gratuit, ou toute télédiffusion d'une prestation, d'un

livre digital « Chacun a droit à la protection des intérêts moraux et matériels découlant de toute production scientifique, littéraire ou artistique dont il est l'auteur.. » « Article 27.2 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme »



**UNE ÉQUIPE DE SÉCURITÉ VEILLE SUR TOUS LES RÉSEAUX SOCIAUX ET INTERNET À LA PROTECTION DE L'ŒUVRE, À DISTANCE L'ÉQUIPE DE SÉCURITÉ CONNAIT LE NOMBRE DE TÉLÉCHARGEMENTS FAITS ET LA POSITION DU PDF GRÂCE À SON ADRESSE IP PERSONNELLE LIÉE À L'ACHETEUR, SI VOUS DEVEZ LE FAIRE IMPRIMER AUTRE PART QUE PAR L'IP DE BASE, Veuillez DEMANDER LA PERMISSION AU SUPPORT DU SITE.**

Tous droits réservés © Bikini Mission Possible

## SONIA TLEV



**Paris, France**

**Ambassadrice Fitness**

**Blogueuse Fitness et Bien-être**

**Créatrice du «Top Body Challenge Guide»**

D'un naturel battant et curieux, c'est avec volonté et détermination que je me suis lancée en 2010 dans le fitness.

Je n'avais alors aucune idée de l'aventure qui m'attendait !

Et pourtant, ma vie a totalement changé depuis. Le sport est devenu ma passion, et je m'y suis investie à 100%.

Afin de pouvoir faire profiter de mon expérience à toutes les personnes souhaitant retrouver confiance en eux de manière saine et active, j'ai commencé à publier mes exercices sur les réseaux sociaux.

En seulement quelques mois, plus d'1,5 millions de personnes m'y ont rejoint.

Mon principal objectif est d'aider un maximum de personnes à avancer vers un mode de vie plus sain. Or, je sais qu'il est difficile de changer ses habitudes alimentaires, pourtant clé du succès en plus des exercices.

J'ai pour ma part la chance d'avoir un métabolisme rapide, me permettant de brûler facilement les graisses.

Mais malgré mes facilités je dois aussi m'assurer d'avoir assez de protéines pour construire mes muscles, ou juste assez de glucides pour avoir l'énergie de faire mes exercices ! Il ne s'agit pas seulement d'une simple perte de poids - facteur important d'un corps plus esthétique pour nombre d'entre nous -**mais surtout de donner à son corps ce dont il a besoin pour être fort, tonique et sain.**

Avec la collaboration de  
**STEVEN TORDJEMAN**



**Paris, France**

**Docteur en Pharmacie**

**Expert en nutrition diplômé d'état**

En tant que professionnel du secteur de la santé, je sais à quel point la nutrition est importante pour tous. Comme Docteur en pharmacie, j'ai pu observer les incidences des carences alimentaires à tous les âges.

Avec Sonia nous voulons aller plus loin qu'une méthode pour mincir qui n'est pas éternel.

Nous voulons vous donner le maximum de conseils pratiques et simples pour bien manger dans le cadre d'exercices sportifs visant à se construire un corps tonique et ferme. Des menus, des recettes et des aliments à combiner comme vous le désirez.

La clef ? La flexibilité.

Construire du muscle sera, sur le long terme, la seule manière pour vous de maintenir un corps plein de vitalité et de force toute l'année !



# COMPOSITION DU PROGRAMME



# Bases de la nutrition : maîtriser les notions clefs

Dans cette partie nous tâcherons de faire la présentation la plus schématique possible afin de bien comprendre les grands principes à appliquer au quotidien.

## Calories

Les calories sont les unités de mesure de l'énergie que le corps ingère et dépense.

Tous les « régimes », même les plus extravagants, marchent temporairement pour une raison : ils diminuent notre apport en calories par rapport à notre alimentation habituelle.

La règle est en effet on ne peut plus simple :

**Les calories absorbées - calories dépensées = le poids gagné ou perdu.**

Si le corps a un surplus de calories par rapport à son activité, il va les stocker pour d'éventuels jours futurs de privation. Et l'énergie est malheureusement stockée le plus souvent sous forme de masse graisseuse.

Les calories sont contenues dans tout ce que vous buvez ou mangez.

Mais la subtilité se situe dans l'absence de rapport entre le pouvoir rassasiant d'un aliment et les calories contenues. Un pain au chocolat peut ne pas vous « caler », même s'il comporte pourtant à lui seul pas moins de 500 calories, soit 1/4 de vos besoins quotidiens ! Méfiez-vous donc des mini bombes caloriques ; la taille d'un aliment ne dit rien sur la quantité de calories ingérées via sa consommation.

Les conseils que nous allons vous donner au sein de ce guide sont faits pour être suivis dans le cadre des exercices du Top Body Challenge 1 et 2, ou tout autre programme de renforcement musculaire. C'est-à-dire un train de vie comprenant des exercices sportifs réguliers, dans le but de se tonifier. Il est donc normal que ces menus soient notamment riches en protéines, mais pas uniquement.

Nous avons pensé à la nourriture la plus saine et la plus savoureuse possible sans que vous ne preniez de gras. Il ne s'agit en aucun cas d'un régime pour perdre du poids, mais de grandes lignes contribuant au succès d'une tonification par des exercices et d'une vie saine sur le long terme.

## Les 4 manières de brûler Ses calories

### 1-LE MÉTABOLISME DE BASE

La quantité d'énergie nécessaire pour faire fonctionner normalement notre organisme. Il dépend notamment du poids, de l'âge, du sexe et de notre activité physique.

### 2-LA DIGESTION :

Le fait d'assimiler les nutriments brûle aussi des calories.

### 3-LES ELEMENTS EXTERIEURS

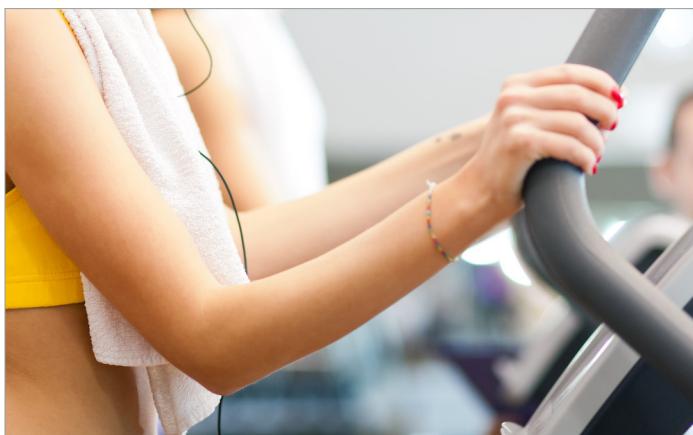
Comme le stress, les hormones ou la température.

On dépense aussi de l'énergie pour maintenir son corps à la bonne température.

### 4-L'ACTIVITÉ

Physique ou intellectuelle, c'est la part la plus importante des calories dépensées.

**Si toutes les méthodes ont pour but de diminuer le nombre de calories ingérées, toutes ne permettent pas d'assurer une quantité suffisante en macronutriments, essentiels pour obtenir un corps au top.**



## Macronutriments

Les macronutriments sont les 3 grandes catégories de nutriments constitutifs de l'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner.

Vous passer de l'une des 3 grandes catégories de macronutriments au quotidien et sur une longue période serait très dommageable à votre santé.

Certains macronutriments sont plus caloriques que d'autres, c'est-à-dire qu'ils contiennent plus ou moins d'énergie :

- 1 gramme de protéines = 4 calories
- 1 gramme de glucides = 4 calories
- 1 gramme de lipides = 9 calories



Ainsi, les macronutriments représentent tous une certaine quantité d'énergie. Mais ces groupes n'ont pas le même rôle, même s'ils sont tous essentiels au bon développement de votre corps.

### Protéines

Pas de muscles toniques ou de peau saine sans protéines.

**Attention :** protéine n'est pas un gros mot réservé aux Musclor des salles de sport !

Elles sont indispensables à une bonne santé et ne se trouvent pas que dans la viande, comme nous le verrons plus tard.

#### Un rôle structurel :

elles renouvellent les tissus musculaires, la peau, les ongles, les cheveux, la matrice osseuse, etc.

#### Un rôle métabolique :

elles sont essentielles à de nombreux processus physiologiques, sous la forme d'enzymes, d'hormones, ou d'anticorps pour nos défenses immunitaires...



Pas de muscles toniques ou de peau saine sans  
**PROTÉINES.**

## Lipides

Dans l'organisme, les lipides jouent deux rôles majeurs :

- Un rôle de stockage de l'énergie.
- Un rôle structurel en entrant dans la composition des membranes des cellules.

L'ensemble des acides gras indispensables constitue les acides gras essentiels. Les autres acides gras sont dits non essentiels.

On compte deux grandes familles d'acides gras essentiels, dont certains pouvant être fabriqués par le corps de lui-même :

- les acides gras polyinsaturés oméga-6
- les acides gras polyinsaturés oméga-3

Ces deux catégories participent à de nombreuses tâches importantes pour votre santé générale : la constitution et le bon état des membranes cellulaires, le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral, hormonal et inflammatoire, etc.



L'absorption d'oméga-3 et d'oméga-6 permet donc au corps de fabriquer des substances essentielles pour son bon fonctionnement. Car au-delà de la forme, être au top c'est être en bonne santé !

## Glucides

Les glucides sont aussi indispensables au bon fonctionnement de notre corps.

C'est une source majoritaire d'énergie, le carburant de l'organisme. Leur dégradation par nos cellules fournit l'énergie nécessaire aux activités du corps, de nos muscles et au fonctionnement de notre cerveau.

On dissocie 2 familles de sucres : les simples et les complexes.

Les glucides simples :

Le plus petit maillon de la famille des glucides. C'est lui qui donne le goût sucré aux aliments. Le fructose (sucre du fruit), le galactose (sucre du lait), et le glucose sont composés d'une seule molécule. Ils peuvent aussi s'associer ensemble par deux. Ils sont facilement assimilés par l'organisme.



Les glucides complexes :

sont constitués par une longue chaîne de sucres. Il n'a pas de goût sucré, mais pourtant, l'amidon est un sucre complexe qui se retrouve partout. Il est contenu dans le pain, les pâtes et pommes de terre, certains légumes... Pour l'assimiler l'organisme doit découper un à un les maillons de cette chaîne. C'est pourquoi les sucres complexes font augmenter le taux de sucre dans le sang un peu moins rapidement que les sucres simples. Il faut donc en consommer avec modération.



## Le cas des fibres

Théoriquement, les fibres font partie des glucides tellement complexes qu'elles ne sont pas absorbées. Elles n'ont pas de goût sucré non plus, et ne fournissent aucune calorie.

Elles améliorent le transit, ce qui permet d'éviter les ballonnements pour un ventre plat, et ralentissent l'absorption des autres glucides.

Les fibres sont présentes dans les fruits, légumes et céréales. Elles ont un fort pouvoir rassasiant. Nous vous invitons donc à en consommer dès que vous pouvez.

## Micronutriments

Il s'agit des vitamines et des minéraux.

La plupart des fruits et légumes en comportent en grandes quantités.

Les micronutriments ne contiennent pas de calories mais sont très importants pour votre système immunitaire et votre système hormonal. N'hésitez donc pas à manger beaucoup de légumes frais. Mais attention aux fruits, ils sont bons pour la santé, mais comportent beaucoup de glucides.



A noter : beaucoup de femmes ont des déficiences en fer et calcium.

# Récap

Lorsque vous voulez garder un corps au top, et que vous faites de l'exercice, le but est simple : **manger moins de calories, tout en s'assurant un apport suffisant de macro et micronutriments.**

**Ne vous privez donc jamais totalement d'un groupe de macronutriments juste pour perdre du poids.**



## Les sources saines selon les groupes

Voici une liste indicative, mais non limitative des aliments à consommer pour faire le plein de macronutriments sans consommer trop de calories.

### Protéines

- **Poissons** : Cabillaud, dorade, colin, lotte, loup, sole
- **Blancs de poulet** (sans la peau), poitrine de dinde
- **Charcuterie** : roast beef, jambon de dinde
- **Yaourt et fromage blanc** 0% de MG
- **Blancs d'œufs**
- **Steak de bœuf** (5% de matières grasses)
- **Escalope de poulet**
- **Le tofu**



### Lipides insaturés

- **Fruits à coque** : amandes, noix
- **Graines de sésame**
- **Avocats**
- **Œufs entiers**



### Glucides

- **Fruits** (Eventuellement le matin ou avant une séance de sport).



Les moins caloriques sont : abricot, framboise, pamplemousse, pastèque, melon, fraises... Evi-tez les bananes !

- **Légumes** faibles en glucides- Asperges,



brocolis, concombres, courgettes, endives, épinards, fenouils, haricots verts, poivrons, radis, Poireauxx.

- **Les féculents** (avec modération)- Riz, quinoa, boulghour...



# Calculer mes besoins ? Comment ?

## Nos besoins quotidiens en protéines

Etant donné que vous ne voulez pas tripler de volume, oubliez les légendes vantant les qualités de molécule miracle pouvant vous aider à développer davantage vos muscles.

Ne perdez pas votre temps, et cherchez plutôt à adapter vos apports en protéines. Car tous les jours nous devons veiller à ce que notre alimentation puisse nous en apporter en quantité suffisante et équilibrée, afin que nous puissions conserver nos muscles et les développer davantage.

## Mais comment connaître ses besoins en protéines ?

(Source : Autorité Européenne de Sécurité des Aliments).

Ils varient selon votre constitution et votre activité physique :

Constitution et activité physique		Facteur
	Amateur : quelques séances d'1h / semaine	1,6
Adultes sportifs	Entraîné : 4 séances d'1h / semaine	1,8
Sédentaires	Bodybuilder confirmé / athlète	2 ou plus en consultant un médecin
Femme enceinte Allaitante		Ce sont des cas très spécifiques pour lesquels il faut évidemment demander l'avis à son médecin!

Ainsi, les besoins en protéines se calculent en fonction de votre poids et s'expriment en grammes de protéines par jour et par kilo- gramme de poids corporel.

**Besoin journalier en g de protéines = poids (kg) x Facteur** (sur le tableau ci-dessus)

Une personne de **54 kilos**, par exemple, et qui s'entraîne très régulièrement, aurait un besoin en protéines estimé à : **54 x 1,8 = 97g par jour**.

**il faut faire attention à ne pas négliger ses besoins...**

Des apports trop faibles avec une activité sportive intense fragiliseraient vos muscles, puisqu'ils ne pourraient pas récupérer ni se solidifier, et encore moins se développer.

**...SANS LES EXAGERER.**

**La consommation excessive de protéines** peut surcharger les reins qui auront du mal à en éliminer les déchets. Et notamment les protéines que l'on peut trouver dans les abats et certaines charcuteries. Cela tombe bien, on ne vous a pas conseillé d'en manger !

Dans le cadre de cet ebook nutrition, la fraction de protéines dans chaque repas est volontairement un peu élevée puisque ces conseils d'alimentation accompagnent la construction de vos muscles, tout en vous aidant à réduire votre masse graisseuse

## Certaines protéines sont plus qualitatives que d'autres.

Les protéines sont composées d'enchaînements d'éléments appelés acides aminés. Il y en existe 21 différents chez l'Homme, dont 9 sont appelés essentiels. Ils se distinguent des autres car ils ne peuvent pas être créés par l'organisme, et doivent impérativement être apportés par l'alimentation.

L'isoleucine	La phénylalanine
La leucine	La thréonine
La lysine	Le tryptophanE
La méthionine	La valine
Le Tyrosine	

### La qualité par la composition d'une protéine :

Une protéine de qualité est celle qui va apporter un ensemble complet en acides aminés essentiels.

Il faut aussi essayer de varier ses sources de protéines, même si les protéines animales comme celles venant du lait sont généralement très bonnes. Les protéines végétales permettent elles aussi de garantir un apport diversifié en acides aminés (soja, blé, pois, lentilles, Haricots).

### La qualité par l'absorption d'une protéine :

Les protéines d'origine animale sont en général mieux absorbées. En effet, elles contiennent une concentration supérieure en Leucine que les autres sources de protéines. Selon certaines études, la Leucine intervient dans le développement musculaire et augmente l'assimilation des protéines au cours d'un repas.

On en retrouve dans les produits laitiers, les œufs et la viande (ça tombe bien, ça on vous a dit d'en manger !) :

### CONCENTRATION EN LEUCINE POUR 100G

POULET	2,4G
BOEUF (5%MG)	2G
POISSONS	1,8G
LAIT ÉCRÉMÉ	0,9G
TOFU	1,2G

Pendant le challenge, en dehors des menus types fournis dans l'ebook, la règle est simple : avoir à chaque repas une source de protéines accompagnée de légumes, tout en évitant sauces, féculents et desserts.

## S'Hydrater

**Ce n'est pas nouveau : il est important de bien s'hydrater. Le corps, composé à environ 60% d'eau, en élimine environ 2 litres par jour.**

La nourriture contient déjà de l'eau, mais il est nécessaire de beaucoup boire, surtout pendant le TOP BODY CHALLENGE qui vous fera beaucoup transpirer !

### Mais pourquoi est-il si important de bien s'hydrater pendant le challenge

- Etre déshydraté, c'est être fatigué ! Et vous avez besoin d'être en forme pour performer sur vos exercices.
- Une mauvaise hydratation ralentit le métabolisme, donc la dégradation de vos calories.
- La déshydratation donne faim ! Ou plutôt, vous pouvez confondre la soif avec la faim.
- De plus, beaucoup boire remplit l'estomac, et favorise donc la sensation de satiété.
- Lors de chaque séance de sport vous faites fonctionner intensément votre corps, qui libère des déchets. Une bonne hydratation favorise leur élimination.
- Vous mangez une nourriture riche en protéines. Il faut donc beaucoup d'eau pour préserver vos reins.



**Beaucoup de moyens existent pour S'HYDRATER sans avoir recours aux boissons sucrées :**

**Les «DetoxWater» :** Découper des fruits en morceaux et les faire infuser avec de l'eau dans un récipient, puis laisser le tout au réfrigérateur (moins de 24h). Ceci donnera naturellement du goût à votre eau. Vous pouvez trouver de nombreuses recettes sur internet !

#### **Le thé :**

Un bon thé chaud en hiver ou glacé en été permet de boire sans s'ennuyer et sans sucre.

# Liste des aliments par groupe + conseils de préparation

## PETIT DÉJEUNER

**Vous avez le choix entre ces 5 formules, que vous pouvez répéter ou alterner !**

**Attention :** Le petit déjeuner n'est pas forcément « le repas du roi ». Ce n'est pas parce que c'est le matin que l'on peut tout se permettre ! Voici les options saines :

### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits

### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape

### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé et 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé (pas de jus en bouteille)

### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais

### Petit déjeuner E

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 « Parfait »



## Vous pouvez aussi combiner comme bon vous semble ces éléments (mais pas tous en même temps).

- Café sans sucre avec/sans édulcorant
  - Thé sans sucre avec/sans édulcorant
  - Café au lait écrémé sans sucre avec/sans édulcorant
  - Un berlingot So Shape
  - 2 tranches de pain complet
  - Jus de citron pressé
  - Jus de pamplemousse pressé
  - Yaourt 0% : attention évitez la mention « sans sucre ajouté» ou les yaourts aux fruits même 0%.
- Il vaut mieux de faire son yaourt soi même avec des vrais morceaux de fruits
- Fromage blanc 0%

### Fruits frais uniquement la liste suivante :

- Abricots
- Fruits rouges sans sucre
- Pommes
- Prunes
- Clémentines
- Oranges
- Raisins
- Figues
- Litchi
- Ananas
- Pêches
- Fruit du dragon Pitaya
- Pastèque
- Citrons



### Les « Parfait »

- 2 cuillères de muesli bio sans sucres ajoutés
- 2 cuillères d'amandes effilées.
- Morceaux de fruits à choisir dans la liste ci dessus
- 250g de fromage blanc 0 %



De manière générale, mieux vaut éviter de prendre des goûters pour se concentrer sur les plats principaux et ne pas s'habituer à manger « toute la journée ».

Toutes les calories ingérées entre les repas restreignent les portions que vous pourrez vous permettre par la suite. Mais si vous avez un petit creux, voici les options les plus acceptables !

### Goûter

- So shape
- Pain complet grillé
- Fruits frais dans la liste
- « Parfait »



## AssaisonnementS

Indispensables pour donner du goût aux repas, vous pouvez gâcher un repas sain rien qu'en choisissant les mauvaises options telles que la mayonnaise ou le ketchup ! Voici ceux qui pourront donner du goût sans ajouter de calories superflues.

**Apprenez à bien les utiliser et vous verrez que c'est tous vos choix d'alimentation qui peuvent s'améliorer !**

- Epices : curcuma, cumin, safran, paprika...
- Herbes aromatiques
- Jus de citron
- Vinaigre de vin.
- Poivre
- Tabasco
- Sauce arôme Maggi
- Sriracha



## A BOIRE

- Sodas Zero ou Light
- Detox water (fruits infusés dans l'eau)
- Café (sans sucre)
- Thé (sans sucre)



## CONDIMENTS

- Cornichons
- Oignons



## MODES DE CUISSON



Tous les modes de cuisson utilisant une source de matière grasse sont à bannir. C'est très important. Les fritures, les plats beurrés obligent de cuire les aliments en ajoutant une quantité significative de calories dont on pourrait bien se passer.

Une poêle anti-adhésive vous permettra de cuire ce que vous voulez sans devoir y ajouter de calories superflues. Ne vous passez pas de cet « investissement » !

Un peu plus chers, les appareils de cuisson vapeur sont aussi intéressants sur le plan nutritionnel. Ils permettent de conserver la qualité des nutriments et évitent la formation d'antioxydants.

## LEGUMES

### • La cuisson Vapeur

En limitant le contact entre l'eau et l'aliment avec une température abaissée, on aura un temps de cuisson moins long et des nutriments mieux conservés.

### • Au court bouillon

Cuire dans une petite quantité d'eau (poêle creuse) en salant un petit peu pour éviter que les aliments perdent leurs oligo-éléments.

### • A l'eau

Cuire dans une large quantité d'eau frémissant (casserole) légèrement salée. Conserver l'eau de cuisson pour un bouillon de légumes ;)

### • Grillés

En utilisant soit la fonction Grill de votre four, ou carrément au barbecue.

### • Sautéés

La poêle à revêtement anti adhésif est indispensable ! rajoutez un peu d'eau au fond en cours de cuisson si les aliments s'agrippent au support.

### • Micro-Ondes

Certains légumes sont pré-cuits à la vapeur et peuvent être réchauffés au micro-ondes sans aucune déperdition de nutriments ! Option facile et saine.



## POISSONS & VIANDES



- **En papillote**

Une petite feuille d'aluminium suffit ou alors une feuille de papier sulfurisé ! Placez votre poisson ou votre viande et enfournez.

- **Grillés**

En utilisant soit la fonction Grill de votre four ou carrément au barbecue.

- **La cuisson Vapeur**

En limitant le contact entre l'eau et l'aliment avec une température abaissée on aura un temps de cuissons moins long et des nutriments mieux conservés.

- **Sauté**

La poêle à revêtement anti adhésif est indispensable ! rajoutez un peu d'eau au fond en cours de cuisson si les aliments s'agrippent au support.



## LISTE DES ALIMENTS AUTORISÉS EN COMBINATION AVEC LE TOP BODY CHALLENGE

Les menus proposés sont des idées de repas et de préparations. Vous n'êtes pas du tout obligées de suivre le calendrier à la lettre ! A tout moment, vous pouvez selon vos goûts ou ce que vous avez dans le frigidaire choisir parmi des aliments sains que nous vous conseillons.

Le principe :

vous pouvez modifier dans les menus chaque aliment par un autre du même groupe. Quand vous pensez à ce que vous mangez d'habitude, il doit y avoir peut-être 10 ou 15 combinaisons différentes, pas plus ?

Faites de même et choisissez celles qui vous plaisent le plus parmi cette liste d'aliments.

Elle vous servira aussi pour le week-end, où vous aurez sûrement des occasions de sortir et de choisir des repas au restaurant ! Composez vos repas comme il vous plaît avec cette liste et les Assaisonnements préconisés sans vous prendre trop la tête !

### LISTE DES ALIMENTS

#### Protéines viandes

- Côte de veau
- Escalope de veau
- Faux filet de bœuf
- Filet de bœuf
- Foie de veau
- Jambon découenné dégraissé de porc
- Lapin
- Rosbif
- Rumsteck
- Steak de bœuf
- Viande des Grisons
- Dinde
- Jambon de dinde et de poulet
- Pintade
- Poulet

#### Légumes

- Fenouil
- Laitue
- Mâche
- Oignon
- Poireaux
- Poivron
- Potiron
- Radis
- Soja
- Haricotss verts

#### Féculents

- Quinoa
- Riz brun
- Pain complet
- Lentilles

#### Protéines / lait

- Yaourt nature 0%
- Fromage blanc 0%
- Lait écrémé
- Blanc d'Œufs

#### Protéines poisson

- Calamar
- Noix de St-Jacques
- Gambas
- Crabe
- Seiche
- Crevettes
- Moules

#### Protéines végétales

- Soja
- Tofu

#### Légumes inconnus mais très bons pour la santé :

- Kale (chou frisé) : plus de vitamines C qu'une orange et plus de calcium qu'un verre de lait
- Chou Cabus

# PRÉSENTATION DE SO SHAPE

Mon petit coup de cœur français, Les berlingots So Shape : un concentré de nutrition



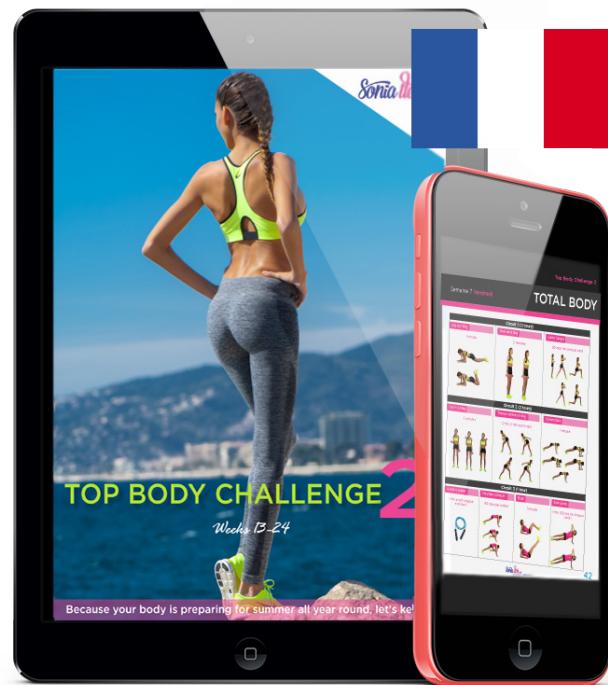
Les berlingots So Shape sont des préparations pour repas à boire naturels et végétariens, sans gluten et sans OGM, comprenant l'intégralité des nutriments dont vous avez besoin, sans les calories superflues.

Un berlingot c'est l'équilibre nutritionnel parfait en 2 minutes : l'équivalent d'une cuisse de poulet pour les protéines sans les mauvaises graisses ni le cholestérol, 4 oranges ou citrons pour les vitamines et minéraux, mais sans le sucre, 1/2 avocat pour les omégas 3 et 6, et enfin 2 barquettes de champignons pour les fibres !

**Vous pouvez totalement le coupler avec le Top Body Challenge si vous travaillez par exemple, et/ou n'avez pas le temps de suivre le Top Body Nutrition à la lettre, ou enfin que vous préférez manger ce que vous voulez à midi.**

Mon but est qu'en toute situation vous puissiez avoir des options saines disponibles.

Personnellement je les utilise en complément de mon alimentation pour m'assurer de faire le plein de macro nutriments après le sport, quand j'ai une petite faim !





# MENUS

# MENUS

## SEMAINE 1

### Lundi

#### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

#### Déjeuner

- 150g de filet de Cabillaud au citron vert et aneth
- Tomates aux herbes de Provence et mince filet d'huile d'olive
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % edulcoré

#### Dîner

- 180g blanc de poulet grillé aux épices
- Poivrons grillés et oignons poélés / ou légumes liste
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% avec morceaux de fruits frais

### Mardi

#### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé + 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé ( pas de jus en bouteille)

#### Déjeuner

- 150g de faux filet de Bœuf
- 300g Haricots vert / ou légumes liste
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % edulcoré

#### Dîner

- 8 sushis ou 16 makiss en limitant la sauce salée.
- 1 soupe miso
- 200g de fromage blanc 0% avec morceaux de fruits frais



# SEMAINE 1

## Mercredi

### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

### Déjeuner

- 150g de Tartare de thon au citron vert et ciboulette battue au fromage blanc 0%
- Salade d'endives et noix jus de citron poivre et sel.
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % edulcoré

### Dîner

- 160g de cuisse de lapin au four et épices
- fond d'artichauts bouillis et brocolis vapeurs
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% avec morceaux de fruits frais

## Jeudi

### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais

### Déjeuner

- Œufs brouillés au lait écrémé et saumon fumé
- Noix de muscade persil, haché et ciboulette.
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % edulcoré

### Dîner

- 3 Boulettes de viande aux herbes et oignons & menthe
- Rondelle d'aubergines et champignons poêlés
- 2 tranches de pain complet
- 150g de fromage blanc 0 % édulcoré



# SEMAINE 1

## Vendredi

### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

### Déjeuner

- 3 tranches de jambon dégraissé sans couenne ou jambon de dinde
- Salade mesclun et méli-mélo de tomates concombre au jus de citron poivre et sel.
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % edulcoré

### Dîner

- 180g blanc de poulet au four en papillote aux rondelles d'oignons et poivrons rouges et vert
- Choux de Bruxelles vapeur
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 2

### Lundi

#### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé + 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé (pas de jus en bouteille)

#### Déjeuner

- 180g Cabillaud au curry
- Portion de riz brun
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % aux morceaux fruits frais

#### Dîner

- Sauté de bœuf au soja
- Soupe de légumes verts
- 1 tranche de pain complet
- Yaourt 0% edulcoré
- 1 fruit frais

### Mardi

#### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

#### Déjeuner

- César salade : 150 g de lamelles de poulet & mesclun
- Sauce assaisonnée : Fromage blanc 0% & concombre
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % edulcoré

#### Dîner

- Filet de Cabillaud, citron et aneth en papillote
- Riz brun
- 3 asperges assaisonnées jus de citron + poivre et sel.
- 2 yaourts 0% avec morceaux de fruits frais



## SEMAINE 2

### Mercredi

#### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais

#### Déjeuner

- 150g de steak grillé au poivre
- Poêlée de courgettes et champignons / ou légumes liste
- 2 tranches de pain complet
- 1 fruit frais liste

#### Dîner

- 160g de darne de saumon vapeur
- Brocolis vapeur croquants à la sauce arôme Maggi et petits pois
- 2 tranches de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Jeudi

#### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

#### Déjeuner

- TZATZIKI de concombre et viande des Grisons
- 3 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % édulcorés

#### Dîner

- Roulée d'omelette aux fines herbes et émincé de bœuf à la sauce Maggi
- Champignons et poivrons sautés ( poêle anti adhesives)
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 2

### Vendredi

#### **Petit déjeuner D**

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

#### **Déjeuner**

- Guacamole et lamelles de poulet
- 1 tomate aux herbes de Provence
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% edulcoré

#### **Dîner**

- Filet de Cabillaud en cocotte
- Poêlée de rondelle d'aubergine et courgette croquant à la sauce arôme Maggi et petits pois
- 2 tranches de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



## SEMAINE 3

### Lundi

#### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

#### Déjeuner

- Salade de crevettes : laitue + 100g de crevettes roses décortiquées + 2 œufs mi-mollets
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % édulcorés

#### Dîner

- Loup au safran sur concassée de tomates et herbes aromatiques
- 1 Portion de riz brun
- 1 tranche de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Mardi

#### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé + 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé ( pas de jus en bouteille)

#### Déjeuner

- TZATZIKI de concombre et viande des Grisons et jeune pousses de salade
- Assaisonnement arôme Maggi
- 3 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % édulcorés

#### Dîner

- Escalopes de poulet grillées
- épinards aux petits oignons
- 2 tranches de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



## SEMAINE 3

### Mercredi

#### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

#### Déjeuner

- Salade de quinoa avec fêta et menthe fraîche avec poivrons et aubergines grillés à la poêle anti-adhésive
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

#### Dîner

- Tartare de saumon à l'aneth mélangé au fromage blanc 0% et tomates cerises
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% édulcorés

### Jeudi

#### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé + 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé ( pas de jus en bouteille)

#### Déjeuner

- Bœuf Teryaki ( sauce Kikkoman)
- Bouquet de brocolis champignons vapeur
- Petite Portion de riz brun
- 2 yaourts 0 % édulcorés

#### Dîner

- Daurade grillée au sel marin et bouquet garnis aux herbes aromatiques thym et romarin
- Haricots verts frais bouillis et ail
- 2 tranches de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



## SEMAINE 3

### Vendredi

#### **Petit déjeuner B**

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/ sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

#### **Déjeuner**

- Salade niçoise : laitue, thon, œuf, anchois, tomates
- Assaisonnement arôme Maggi
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### **Dîner**

- Papillote de saumon à l'émincé d'oignons et aneth
- Poireaux bouilli
- Mini ratatouille de poivrons et tomates
- Portion de riz brun
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 4

### Lundi

#### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

#### Déjeuner

- Filet de poulet poêlée et sauce fromage blanc 0%Mg et curry.
- Poivrons et oignons grillés
- Petite Portion de riz brun
- 1 yaourt 0 % édulcoré

#### Dîner

- Steak de thon et ratatouille de poivrons et tomates et olives vertes
- Portion de riz brun
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% édulcorés

### Mardi

#### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

#### Déjeuner

- Omelette au thon au naturel
- Assaisonnement poivre et persil haché
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Papillote de sole à l'émincé d'oignons, aneth et jus de citron et tomates
- Portion riz brun
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



## SEMAINE 4

### Mercredi

#### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

#### Déjeuner

- Tartine d'œufs pochés aux asperges et tomates cerises.
- Assaisonnement poivre et sel.
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Emincé de Bœuf poêlé aux poivrons rouges et petits oignons sauce arôme Maggi
- Accompagnement sauté de légumes croquants asperge et brocolis
- 2 tranches de pain complet.
- 2 yaourts 0% édulcorés

### Jeudi

#### Petit déjeuner D

- Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/ sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

#### Déjeuner

- Poulet aux citrons
- Assaisonnement : arôme Maggi
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Papillote de saumon à l'émincé d'oignon et aneth
- Poireaux bouilli
- Accompagnement 1 oignon aneth
- Portion de riz brun
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 4

### Vendredi

#### Petit déjeuner E

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 Parfait

#### Déjeuner

- Thon grillé et poêlée de légume
- Assaisonnement arôme Maggi
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Steak haché 5%MG poêlé et cumin
- Portion de riz brun
- Artichauts bouillis
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



## SEMAINE 5

### Lundi

#### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

#### Déjeuner

- Cabillaud micro-onde ou vapeur
- Assaisonnement sauce fromage blanc 0%MG paprika doux
- Ratatouille de tomates et poivrons
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Filet de porc poêlé en lamelle
- Jeune poussée de salade, noix de cajou et tomates cerise avec assaisonnement arôme Maggi
- 2 tranches de pain complet grillé
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Mardi

#### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

#### Déjeuner

- Tartine d'œufs pochés aux tomates cerises et moitié avocat
- Assaisonnement poivre et sel.
- 2 tranches de pain complet grillé
- 2 yaourts 0 % édulcorés

#### Dîner

- Brochettes de noix de St-Jacques à poêler après avoir laissé reposer 30 minutes avec la marinade citronnelle gingembre
- Accompagnement sauté de légumes croquants asperge et brocolis
- 2 tranches de pain complet.
- 2 yaourts 0% édulcorés



# SEMAINE 5

## Mercredi

### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

### Déjeuner

- Filet de poulet grillé au piment de cayenne et curcuma
- Riz brun safrané
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

### Dîner

- Rôti de porc et brocolis sauce Sriracha
- Soupe miso
- Portion de riz brun
- 2 yaourts 0% édulcorés

## Jeudi

### Petit déjeuner E

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 very parfait

### Déjeuner

- Tartare de dorade aux fines herbes avec émulsion de fromage blanc 0%MG citron
- Roquette +gousses d'orange
- 2 tranches de pain complet.
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Dîner

- Sauté de noix de veau sauce paprika émulsionné au fromage blanc 0%MG
- Quinoa dés de tomate et menthe fraîche
- 1 tranche de pain complet
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 5

### Vendredi

#### **Petit déjeuner D**

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

#### **Déjeuner**

- Salade de roquette et viande des Grisons
- Artichaut vapeur et œuf dur
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### **Dîner**

- 8 sushis ou 16 makis en limitant la sauce salée.
- 1 soupe miso
- 200g de fromage blanc 0% avec morceaux de fruits frais



# SEMAINE 6

## Lundi

### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé + 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé ( pas de jus en bouteille)

### Déjeuner

- Omelette au fromage blanc et courgettes
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

### Dîner

- 180g d'escalopes de poulet poêlées
- Epinards et crème fraîche allégée
- 2 tranches de pain complet grillé
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

## Mardi

### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

### Déjeuner

- Salade de quinoa avec fêta et menthe fraîche avec poivrons et aubergines grillés à la poêle anti-adhésive
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Dîner

- 180g Cabillaud au curry
- Portion de riz brun
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % aux morceaux fruits frais



# SEMAINE 6

## Mercredi

### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

### Déjeuner

- TZATZIKI de concombre et viande des Grisons et jeune pousse de salade
- Assaisonnement arôme Maggi
- 3 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % édulcorés

### Dîner

- 160g de darne de saumon vapeur
- Choux vapeur croquants à la sauce arôme Maggi et petits pois
- 2 tranches de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

## Jeudi

### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

### Déjeuner

- Salade de quinoa avec fêta et menthe fraîche avec poivrons et aubergines grillés à la poêle anti-adhésive
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Dîner

- Papillote de saumon à l'émincé d'oignon et aneth
- Poireaux bouilli
- Accompagnement 1 oignon aneth
- Portion de riz brun
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 6

### Vendredi

#### **Petit déjeuner B**

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

#### **Déjeuner**

- Œufs brouillés au lait écrémé et saumon fumé
- Noix de muscade, persil haché et ciboulette.
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % edulcoré

#### **Dîner**

- 150g de steak grillé
- Ratatouille de légumes : poivron, concentré de tomates et tomate fraîche au cumin
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % edulcoré



## SEMAINE 7

### Lundi

#### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

#### Déjeuner

- Bœuf Teryaki ( sauce Kikkoman)
- Bouquet de brocolis champignons vapeur
- Petite portion de riz brun
- 2 yaourts 0 % édulcorés

#### Dîner

- Filet de sole citron et aneth en papillote + tomate cuite aux herbes de Provence
- Riz brun
- 3 asperges assaisonnées jus de citron + poivre et sel.
- 2 yaourts 0% avec morceaux de fruits frais

### Mardi

#### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé + 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé ( pas de jus en bouteille)

#### Déjeuner

- 180g Cabillaud au curry et mesclun, jus de citron, poivre et sel
- Portion de riz brun
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % aux morceaux fruits frais

#### Dîner

- Roulée d'omelette aux fines herbes et émincé de bœuf à la sauce Maggi
- Champignons et poivrons sautés ( poêle anti adhesive)
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% édulcorés



# SEMAINE 7

## Mercredi

### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

### Déjeuner

- Salade César : 150 g de lamelles de poulet & mesclun
- sauce assaisonnée : Fromage blanc 0% & concombre
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % edulcoré

### Dîner

- Loup au safran sur concassée de tomates et herbes aromatiques
- 1 Portion de riz brun
- 1 tranche de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

## Jeudi

### Petit déjeuner E

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 parfait

### Déjeuner

- Salade de crevettes : laitue + 100g de crevettes roses décortiquées + 2 œufs mi-mollet
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % édulcorés

### Dîner

- Filet de poulet poêlé et sauce fromage blanc 0%Mg et curry.
- Poivrons et oignons grillés
- Petite portion de riz brun
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



## SEMAINE 7

### Vendredi

#### **Petit déjeuner A**

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

#### **Déjeuner**

- Guacamole et lamelles de poulet
- 1 tomate aux herbes de Provence
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% édulcoré

#### **Dîner**

- 180g blanc de poulet au four en papillote aux rondelles d'oignons et poivrons rouges et vert
- choux de Bruxelles vapeur
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 8

### Lundi

#### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

#### Déjeuner

- 150g de steak grillé au poivre
- Poêlée de courgette et champignons / ou légumes liste
- 2 tranches de pain complet
- 1 fruit frais liste

#### Dîner

- Sauté de bœuf à la sauce soja
- Soupe de légumes verts
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% edulcorés

### Mardi

#### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

#### Déjeuner

- Omelette au thon au naturel
- Assaisonnement poivre et persil haché
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Papillote de saumon à l'émincé d'oignon et aneth
- Poireaux bouilli
- Mini ratatouille de poivrons et tomate
- Portion de riz brun
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 8

### Mercredi

#### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

#### Déjeuner

- Salade niçoise : laitue, thon, œuf, anchois, tomates
- Assaisonnement arôme Maggi
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Emincé de bœuf poêlé aux poivrons rouges et petits oignons sauce arôme Maggi
- Accompagnement sauté de légumes croquants asperge et brocolis
- 2 tranches de pain complet.
- 2 yaourts 0% édulcorés

### Jeudi

#### Petit déjeuner D

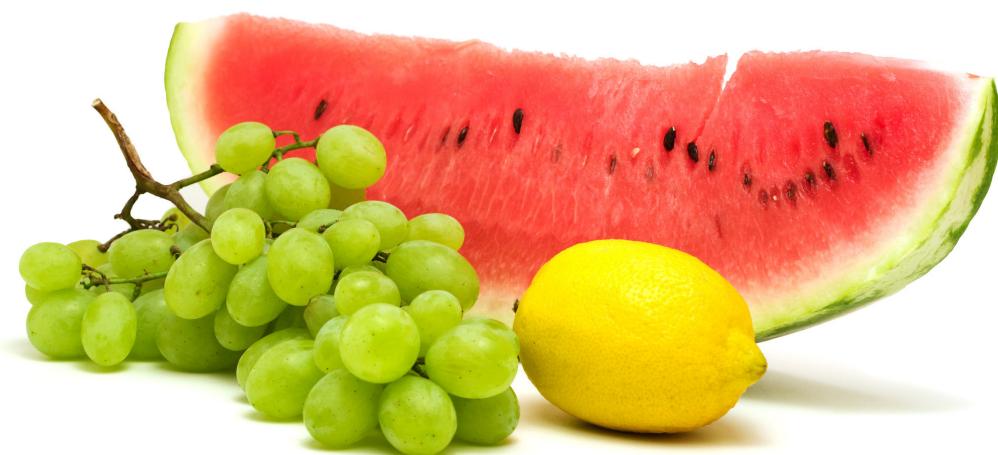
- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

#### Déjeuner

- Tartine d'œufs pochés aux asperges et tomates cerises.
- Assaisonnement poivre et sel.
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Emincé de bœuf poêlé aux poivrons rouges et petits oignons sauce arôme Maggi
- Accompagnement sauté de légumes croquants, asperge et brocolis
- 2 tranches de pain complet.
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 8

Vendredi

### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé + 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé (pas de jus en bouteille)

### Déjeuner

- Salade de roquette et viande des Grisons
- Artichaut vapeur et œuf mollet
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

### Dîner

- Steak de thon et ratatouille de poivrons et tomates et olives vertes
- Portion de riz brun
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 9

### Lundi

#### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

#### Déjeuner

- 180g filet de Poulet poêlé au citron
- Poêlée de légume : champignon, courgette aubergine
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Papillote de saumon à l'émincé d'oignon et aneth
- Poireaux bouilli
- Accompagnement 1 oignon aneth
- Portion de riz brun
- 2 yaourts 0% édulcorés

### Mardi

#### Petit déjeuner E

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 very parfait

#### Déjeuner

- Thon poêlé mi -cuit au sésame et salade roquette
- Assaisonnement sauce soja
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Steak haché 5%MG poêlé et cumin
- Petits pois
- artichauts bouillis
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



# SEMAINE 9

## Mercredi

### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

### Déjeuner

- Salade de quinoa avec fêta et menthe fraîche avec poivrons et aubergines grillés à la poêle anti-adhésive
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Dîner

- 180g Cabillaud au curry
- Portion de riz brun
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0 % aux morceaux fruits frais

## Jeudi

### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

### Déjeuner

- TZATZIKI de concombre et viande des Grisons et jeune pousse de salade
- Assaisonnement arôme Maggi
- 3 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % édulcorés

### Dîner

- 160g de darne de saumon vapeur
- Bouquets de brocolis vapeur croquants à la sauce arôme Maggi et petits pois
- 2 tranches de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



# SEMAINE 9

## Vendredi

### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

### Déjeuner

- Cabillaud micro-onde ou vapeur
- Assaisonnement sauce fromage blanc 0%MG paprika doux
- Ratatouille de tomates et poivrons
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

### Dîner

- Filet de porc poêlé en lamelle
- Jeune poussée de salade, noix de cajou et tomates cerise avec assaisonnement arôme Maggi
- 2 tranches de pain complet grillé
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



# SEMAINE 10

## Lundi

### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé + 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé ( pas de jus en bouteille)

### Déjeuner

- Filet de poulet grillé au piment de cayenne et curcuma
- Riz brun safrané
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

### Dîner

- Brochettes de noix de St-Jacques à poêler après avoir laissé reposer 30 minutes avec la marinade citronnelle gingembre
- Accompagnement sauté de légumes croquants asperge et brocolis
- 2 tranches de pain complet.
- 2 yaourts 0% édulcorés

## Mardi

### Petit déjeuner E

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 parfait

### Déjeuner

- Omelette au fromage blanc et courgettes
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

### Dîner

- 8 sushis ou 16 makis en limitant la sauce salée.
- 1 soupe miso
- 200g de fromage blanc 0% avec morceaux de fruits frais



## SEMAINE 10

### Mercredi

#### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

#### Déjeuner

- Salade de quinoa avec fêta et menthe fraîche avec poivrons et aubergines grillés à la poêle anti-adhésive
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

#### Dîner

- 180g d'escalopes de poulet poêlées
- Epinards et crème fraîche allégée
- 2 tranches de pain complet grillé
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Jeudi

#### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

#### Déjeuner

- Filet de poulet grillé au piment de cayenne et curcuma
- Riz brun safrané
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

#### Dîner

- Rôti de porc et brocolis sauce Sriracha
- Soupe miso
- Portion de riz brun
- 2 yaourts 0% édulcorés



# SEMAINE 10

## Vendredi

### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

### Déjeuner

- Tartare de dorade aux fines herbes avec émulsion de fromage blanc 0%MG citron
- Roquette +gousses d'orange
- 2 tranches de pain complet.
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Dîner

- 150g de steak grillé
- Ratatouille de légumes : poivron, concentré de tomate et tomate fraîche au cumin
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % edulcorés



# SEMAINE 11

## Lundi

### Petit déjeuner E

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 Parfait

### Déjeuner

- Filet de poulet grillé au piment de cayenne et curcuma
- Riz brun safrané
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit frais au choix

### Dîner

- Papillote de saumon à l'émincé d'oignon et aneth
- Poireaux bouilli
- Accompagnement 1 oignon aneth
- Portion de riz brun
- 2 yaourts 0% édulcorés

## Mardi

### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

### Déjeuner

- 8 sushis ou 16 makis en limitant la sauce salée.
- 1 soupe miso
- 200g de fromage blanc 0% avec morceaux de fruits frais

### Dîner

- Sauté de noix de veau sauce paprika émulsionné au fromage blanc 0%MG
- Quinoa et dès de tomate à la menthe fraîche
- 1 tranche de pain complet
- 2 yaourts 0% édulcorés



# SEMAINE 11

## Mercredi

### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

### Déjeuner

- Salade de crevettes : laitue + 100g de crevettes roses décortiquées + 2 œufs mi-mollet
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % édulcorés

### Dîner

- Blanc de poulet grillé choux de Bruxelles vapeur et pousses de soja croquantes
- 2 tranches de pain complet grillé
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

## Jeudi

### Petit déjeuner C

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet grillé + 1 noisette de beurre
- 1 verre de jus de fruit frais pressé ( pas de jus en bouteille)

### Déjeuner

- Omelette au fromage blanc et courgettes
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

### Dîner

- 180g d'escalopes de poulet poêlées
- épinards et crème fraîche allégée
- 2 tranches de pain complet grillé
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



# SEMAINE 11

## Vendredi

### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

### Déjeuner

- Tartare de dorade aux fines herbes avec émulsion de fromage blanc 0%MG citron
- Roquette +gousses d'orange
- 2 tranches de pain complet.
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

### Dîner

- Emincé de bœuf poêlé aux poivrons rouges et petits oignons sauce arôme Maggi
- Accompagnement sauté de légumes croquants asperge et brocolis
- 2 tranches de pain complet.
- 2 yaourts 0% édulcorés



# SEMAINE 12

## Lundi

### Petit déjeuner B

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

### Déjeuner

- Guacamole et lamelles de poulet
- 1 tomate aux herbes de Provence
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0% edulcorés

### Dîner

- Filet de Cabillaud en cocotte
- Poêlée de rondelle d'aubergine et courgette croquante à la sauce arôme Maggi et petits pois
- 2 tranches de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste

## Mardi

### Petit déjeuner E

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 Parfait

### Déjeuner

- Filet de poulet grillé au piment de cayenne et curcuma
- Riz brun safrané
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

### Dîner

- Papillote de sole à l'émincé d'oignon, aneth et jus de citron et tomate
- Portion riz brun
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



# SEMAINE 12

## Mercredi

### Petit déjeuner D

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt 0%
- 1 fruit frais liste

### Déjeuner

- Tartine d'œufs pochés aux asperges et tomates cerises.
- Assaisonnement poivre et sel.
- 2 tranches de pain complet grillé
- 1 yaourt 0 % édulcoré
- 1 fruit liste au choix

### Dîner

- Emincé de bœuf poêlé aux poivrons rouges et petits oignons sauce arôme Maggi
- Accompagnement sauté de légumes croquants asperge et brocolis
- 2 tranches de pain complet.
- 2 yaourts 0% édulcorés

## Jeudi

### Petit déjeuner A

- 1 café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 2 tranches de pain complet
- 1 bol de fromage blanc 0% et morceaux de fruits frais

### Déjeuner

- Salade de crevettes : laitue + 100g de crevettes roses décortiquées + 2 œufs mi-mollet
- 2 tranches de pain complet
- 2 yaourts 0 % édulcorés

### Dîner

- Papillote de saumon à l'émincé d'oignon et aneth
- Poireaux bouilli
- Mini ratatouille de poivrons et tomate
- Portion de riz brun
- 2 yaourts 0% édulcorés



## SEMAINE 12

### Vendredi

#### **Petit déjeuner B**

- 1 Café ou café au lait écrémé ou thé sans sucre avec/sans édulcorant
- 1 berlingot So Shape ou 2 tranches de bacon avec un fruit et quelques amandes grillées

#### **Déjeuner**

- Bœuf Teryaki ( sauce Kikkoman)
- Bouquet de brocolis champignons vapeur
- Petite portion de riz brun
- 2 yaourts 0 % édulcorés

#### **Dîner**

- Loup au safran sur concassée de tomates et herbes aromatiques
- 1 Portion de riz brun
- 1 tranche de pain complet
- 150g de fromage blanc 0% et morceaux de fruits liste



licensed on 1 Carole Cadillat Your email address  
is: carole.cadillat@hotmai...fr Your telephone number is  
0643016942



## BONUS RECETTES

## RECETTES SALÉES

### 1. Brochettes de Poulet Tikka

**4 personnes**

- 1kg de blanc de poulet
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/4 de mug de yaourt 0%
- 1/2 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à café de coriandre ciselée
- Sel, poivre

Couper les blancs de poulet en carrés à votre convenance. Mixer l'oignon avec l'ail puis ajouter le gingembre râpé, le jus de citron, le sel, le yaourt, les épices et le coriandre. Laisser mariner 3 heures au réfrigérateur. Placer les carrés sur leurs pics puis sur le grill du four 10 minutes en les retournant régulièrement.

**Servir chaud avec accompagnements de votre choix !**



## RECETTES SALÉES

### 2. Roulés de dinde farcie du printemps

**4 personnes**

- 4 escalopes de dinde (500g en tout)
- 100g de riz brun cuit au bouillon
- 2 tomates
- 40g de mozzarella en petits morceaux
- Basilic et coriandre hachés, sel, poivre

Mélanger le riz brun, les tomates, le fromage, le basilic, le sel et le poivre. Étaler le mélange sur les escalopes salées et poivrées. Les enrôler et les maintenir fermées avec un cure-dent. Faire chauffer la poêle anti-adhésive à feu moyen et faire cuire les escalopes 1 minute de chaque côté. Ensuite, faire cuire au four dans un plat pendant 10 minutes à 190° degrés.



## RECETTES SALÉES

### Curry de Cabillaud à la tomate

**4 personnes**

- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 1 citron
- 4 tomates
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 500g de Cabillaud
- Sel, poivre

Mixer l'ail et les échalotes avec le jus de citron. Monder les tomates en faisant une croix au dessus, puis en les plongeant dans l'eau bouillante 30 secondes pour ensuite les laisser dans l'eau très froide. La peau se détache alors facilement.

Faire revenir à la casserole les tomates coupées en quatre, les échalotes, l'ail et les épices citronnées. Y ajouter les morceaux de Cabillaud, faire cuire 10 minutes avec un couvercle. Très bon avec du riz notamment !



## RECETTES SALÉES

### Papillote de Colin et son Avocat

**4 personnes**

- 2 gousses d'ail
- 2 avocats
- 1 citron
- 1/2 cuillère à soupe de cumin
- 1/2 cuillère à soupe de piment doux
- 4 pavés de colin (150g chacun)
- Sel, Poivre

Préchauffer le four à 180°. Mixer les avocats dénoyautés avec l'ail, du jus de citron, le piment et le cumin. Placez la préparation au centre de 4 feuilles de papier sulfurisé, puis les filets de colin par dessus. Fermer hermétiquement et enfourner 15 minutes.



## RECETTES SUCRÉES

### Vitamines C Smoothie

**2 personnes**

- 1 petit concombre
- 2 kiwis
- 1/2 mug de yaourt 0%
- 2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre
- 6 glaçons

Verser les ingrédients dans le blender. Déguster.



## RECETTES SUCRÉES

### Smoothie du Soleil

**2 personnes**

- 1 pamplemousse coupé en quartiers
- 1/2 mug d'ananas
- 1/2 mug de fraises
- 1/2 yaourt 0%
- 6 glaçons

Verser les ingrédients dans le blender.  
Déguster.



## RECETTES SUCRÉES

### Summer Smoothie

**2 personnes**

- 2 mugs de pastèque
- 1 mug de fraises
- 1 mug yaourt 0%
- 6 glaçons

Verser les ingrédients dans le blender.  
Déguster.



## RECETTES SUCRÉES

### Energie Smoothie

**2 personnes**

- 1 orange
- 1 citron
- 5 feuilles d'épinards
- 2 carottes
- 375 ml de lait écrémé
- 1 pêche

Verser les ingrédients dans le blender.  
Déguster.



## RECETTES SUCRÉES

### Parfait Acidulé

**4 personnes**

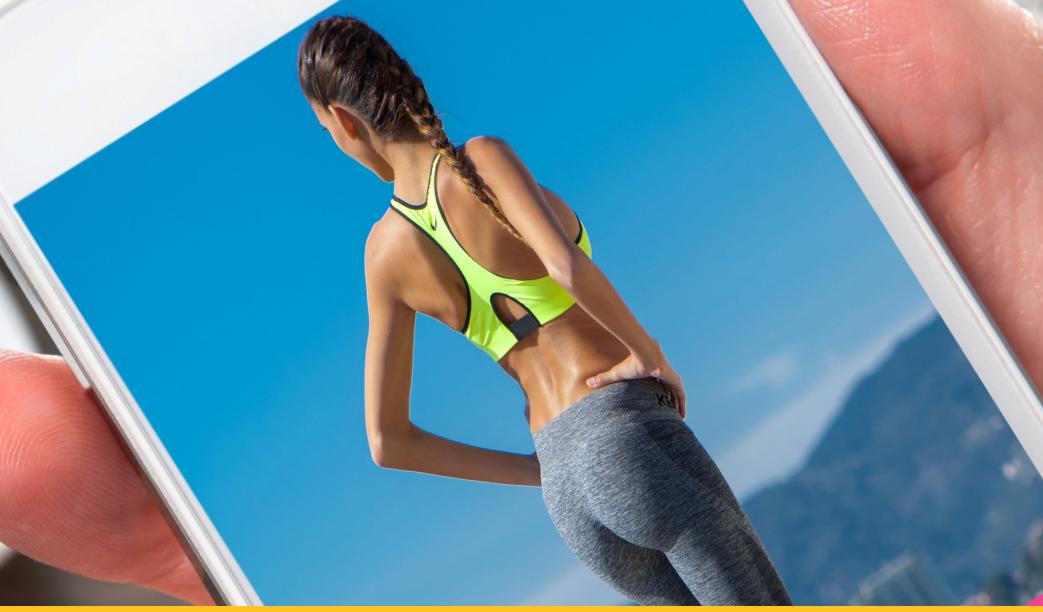
- 1/2 cuillère à café de zeste d'orange
- 2 mugs de yaourt 0%
- 2 mugs de myrtilles
- 2 mugs de quartiers d'oranges
- 2 fraises coupées en lamelles pour la couleur
- 1/4 de germes de blé

Mélanger le zeste avec le yaourt. Commencer par disposer les myrtilles au fond de l'un des 4 verres, puis le yaourt, et enfin l'orange. Répéter.

Vous pouvez remplacer les fruits proposés par n'importe quel autre fruit sauf banane, coco ou fruits secs.



Sonia Flav' ↗



# CONSEILS

TOP

Parce que les corps d'été se préparent tout

## Mes petits conseils

Sachez que rien ne remplace **une alimentation équilibrée** : chouchoutez votre corps, il vous le rendra à 200% !

**Mangez suffisamment !** Il n'y a que de cette manière que vous aurez l'énergie suffisante pour une activité physique telle que le TOP BODY CHALLENGE.

### UN ENTRAINEMENT QUI MAINTIENDRA VOTRE CORPS SAIN, FORT ET EN BONNE SANTÉ .

Concernant vos courses : privilégiiez les marchés. Les produits sont frais, peu onéreux et vous pourrez choisir la quantité qu'il vous faut ; cela évite de dépenser de l'argent inutilement ou de faire du gaspillage.

Lorsque vous n'utilisez pas la totalité d'un aliment, n'hésitez pas à le conserver pour un autre repas, si celui-ci le permet bien sûr !

A partir du moment où vous éduquez votre corps à une alimentation équilibrée, saine et adaptée à votre quotidien, cela vous changera la vie. Vous aurez plus d'énergie, de force et surtout un corps qui

vous remerciera :-)

D'autre part, un petit plaisir tous les 15 jours vous permettra de continuer à profiter de vos péchés mignons, sans pour autant entacher vos efforts :) N'oubliez pas que pour réussir il faut travailler, mais aussi se faire du bien de temps en temps !

Personnellement je suis contre le comptage des calories, processus stressant et pas forcément facile à maîtriser. D'autant que toutes les calories ne sont pas égales. Une nutrition globalement équilibrée avec du sport : voilà la vraie recette. C'est pourquoi j'ai demandé au nutritionniste de ne pas noter les calories.

Sachez que vous aurez ce qu'il faut pour éliminer les graisses stockées, être en forme et ne pas ressentir de sensation faim.



### HABITUEZ VOTRE CORPS AU MEILLEUR : IL VOUS LE RENDRA !

Retrouvez-moi sur [www.soniatlev.com](http://www.soniatlev.com)