



Mon E-book
3 mois pour
perdre du poids

golmoi

Introduction

Cet e-book vous est offert par votre Styliste Beauté afin de vous proposer une solution globale pour perdre du poids en 3 mois. Cet e-book s'appuie sur l'expertise de votre Styliste Beauté formé.e par Jolimoï ainsi que sur des professionnels du bien-être et de la beauté : naturopathes, diététiciens, coachs sportifs, esthéticiens...

Il est constitué de conseils mais ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin, en cas de doute ou de précision, veuillez consulter l'avis d'un professionnel de santé.

Sommaire

MON ALIMENTATION

MA FORME

MES SOINS

MES OBJECTIFS

MES RECETTES

MON ALIMENTATION

Dans un monde où le rythme de vie est très soutenu, où on est sur-sollicités, il nous paraît difficile d'arriver à tout mener de front sans se négliger soi-même. Lorsque l'on se sent dépassé par la charge mentale, la première chose que nous négligeons est : notre alimentation. Qui n'a jamais grignoté sur le pouce, sauté un repas ou cuisiné un plat qui ne nous donnait même pas envie par manque de temps, fatigue ou manque d'inspiration ?

Tout d'abord, voici quelques bases pour mieux comprendre l'alimentation et pouvoir adopter une nutrition plus saine.

Notre alimentation repose sur deux grands groupes de nutriments : les macro-nutriments et les micro-nutriments.

Les macro-nutriments

MACRO-NUTRIMENTS

Glucides
Protides
Lipides

Les macro-nutriments sont les éléments majoritaires de notre alimentation, ils représentent la réserve énergétique de l'organisme grâce aux calories.



gOLIMOI



Les glucides



Les glucides représentent la source essentielle d'énergie pour les cellules de l'organisme. On compte 2 types de glucides :

- les glucides simples : sucres rapides
- les glucides complexes : sucres lents

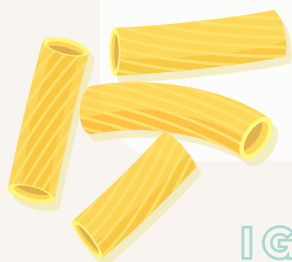
Les glucides simples sont caractérisés par leur goût sucré et contiennent les sucres de type glucose, saccharose ou le fructose.

Ils sont présents dans le sucre de table, dans les confitures, le miel, le chocolat, les fruits...

Les glucides complexes sont caractérisés par ce qu'on entend par "féculents" : riz, pomme de terre, lentilles, pâtes...

Il est recommandé d'avoir un apport journalier d'environ 260g de glucides.

IG = INDICE GLYCÉMIQUE



IG FAIBLE

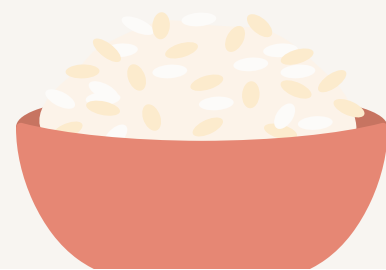
Lentilles	Pois chiches	Haricots rouges
Noix	Amandes	Cacahuètes
Quinoa	Riz complet	Chocolat noir
Pomme	Poire	Banane
Orange	Kiwi	

IG MOYEN

Pâtes complètes	Riz blanc
Flocons d'avoine	Pain complet
Coulis de tomate	Confiture
Chocolat au lait	
Ananas	Cerises
Melon	Abricot

IG ELEVE

Pâtes blanches	Galettes de riz
Raisins secs	Dates
Pomme de terre	Pain blanc
Pain de mie	
Bonbons	Biscuits
Céréales sucrées	



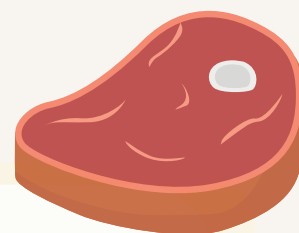
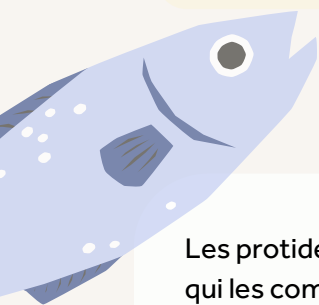
Les protéines



Atome

Un atome est la plus petite unité en termes de structure chimique.

Les atomes constituent tous les éléments gazeux, liquides et solides. Ce qui veut dire qu'ils sont présents partout, dans l'air, dans l'eau, dans notre peau...

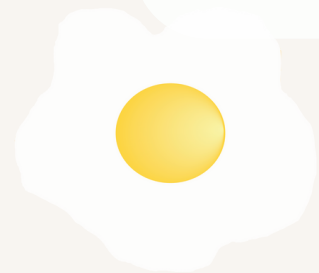


Les protides sont les composés les plus importants de la matière vivante car les atomes qui les composent sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme : carbone, hydrogène, oxygène et azote. Elles sont composées de 3 groupes : les acides aminés, les peptides et les protéines. Les acides aminés constituent la base des protides, il en existe 500 dont environ 150 présents dans les protéines, qui ne sont autres qu'un enchaînement d'un grand nombre d'acides aminés. Les peptides quant à eux sont un enchaînement d'un petit nombre d'acides aminés, l'élastine et le collagène en font partie.

Il est recommandé d'avoir un apport journalier d'environ 50g de protéines.

Les apports journaliers de protides peuvent se faire grâce aux :

- protides animales : viandes, poissons, œufs et produits laitiers.
- protides végétales : pain, céréales (blé, maïs, riz...), légumes secs et pommes de terre.



Animales



Viande



Œufs



Poisson



Produits laitiers

Végétales



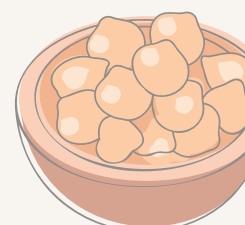
Céréales



Légumineuses



Fruits à coque



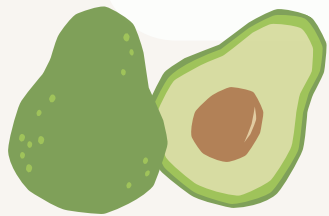
Les lipides

Les lipides sont composés d'atomes de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Ils sont constitués par des acides gras saturés et insaturés et forment des lipides simples et complexes.

Les apports journaliers de lipides peuvent se faire grâce aux :

- lipides animales : viandes, poissons, oeufs, produits laitiers (lait, beurre, fromage...) et donc dans les pâtisseries, viennoiseries, biscuits, etc...
- lipides végétales : graines oléagineuses (huile de tournesol, d'arachide et de colza), germes de graines (blé, maïs) et fruits oléagineux (olive, palme).

Il est recommandé d'avoir un apport journalier d'environ 70g de lipides.



Acides gras insaturés



Oméga-3



Oméga-6



Oméga-9

Acides gras saturés



Acides gras transindustriels



Oméga 3

L'oméga 3 est un acide gras polyinsaturé d'origine alimentaire et fait partie des acides gras essentiels car ils ne sont pas synthétisés par l'organisme et doivent être apportés au système par l'alimentation. Les principales sources d'oméga 3 proviennent:

- des poissons gras (thon, saumon, anchois, maquereaux frais...)
- des crustacés et mollusques (crevettes, moules fraîches...)
- des huiles végétales (noix, colza, soja, pépins de raisin, olive...) et margarine
- des légumes (mâche, choux)

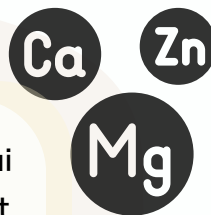
Les micro-nutriments



MiCRO-NUTRIMENTS

Sels minéraux
Vitamines

Les micro-nutriments sont les éléments qui sont présents dans les macro-nutriments et qui ne sont pas, pour la majorité, synthétisés par l'organisme. Ils doivent donc être apportés au corps humain via l'alimentation.



Les sels minéraux



Phanères

Les phanères comprennent les cheveux, les poils et les ongles. Ils sont majoritairement composés de kératine.



CALCIUM

Santé des os et des ongles



FER

Assure le bon état de la peau et des phanères, il constitue les hémoglobines (cellules sanguines)



CUIVRE

Synthèse des pigments dans la peau



MAGNÉSIUM

Rôle dans le système nerveux et son action sur la contraction des muscles



SÉLÉNIUM

Prévient le vieillissement cutané



SOUFRE

Assure le bon fonctionnement de la peau et des phanères



ZINC

Protège le derme contre les agressions extérieures



Les vitamines



RIBOFLAVINE
Respiration cellulaire



RETINOL
Prévention du vieillissement cutané
et stimulation de la mélanine



COBALAMINE
Contribue au mécanisme
de la vie cellulaire



ACIDE PANTOTHÉNIQUE
Assure le bon fonctionnement
du métabolisme



ACIDE ASCORBIQUE
Renouvellement cellulaire et synthèse
du collagène



TOCOPHEROL
Prévention du vieillissement
cutané en luttant
contre les radicaux libres



CALCIFÉROL
Synthèse des UVB
au sein de l'épiderme

ASSIETTE ÉQUILBRÉE

=

**BON RATIO DE MACRO-NUTRIMENTS
POUR UN BON APPORT DE MICRO-NUTRIMENTS**

50% de fruits
et légumes variés



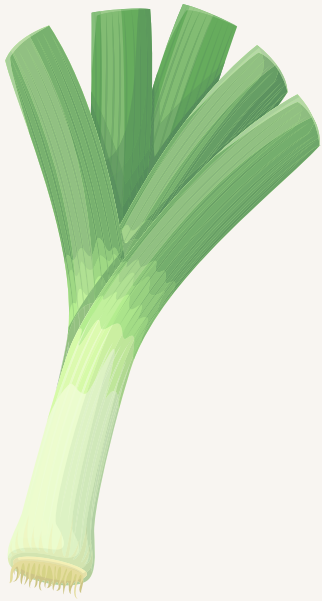
25% de protéines

25% de glucides
complexes

Eau à volonté



Pour fonctionner correctement le corps a donc besoin de micro-nutriments mais aussi de superaliments et d'eau qui vont l'aider à se drainer, éliminer les toxines et s'équilibrer naturellement.



Superaliments



- Le thé vert
- Le safran
- Le pamplemousse
- La banane
- La pomme
- Le konjac
- Le psyllium
- Les graines de chia
- Le fromage blanc


- Les légumineuses
- Les protéines animales
- Les fruits oléagineux
- Les glucides complexes
- Le vinaigre de cidre
- La myrtille
- Légumes à feuilles vertes
- Les agrumes
- Les oignons

Eau



L'eau représente 70% du corps humain. Le cerveau, les muscles, la peau et le sang sont les tissus les plus hydratés de l'organisme. L'eau circule grâce aux molécules d'H₂O via le système sanguin pour alimenter tous les organes. Cependant nous perdons 2,5L à 3L d'eau toutes les 24h par les voies cutanées, pulmonaires, rénales et fécales. C'est pour cette raison que les pertes doivent être compensées par une hydratation suffisante au cours de la journée à raison d'environ 2,5L par jour (idéalement).





Afin de manger plus sainement, de ne pas sauter de repas, d'éviter le grignotage et d'alléger sa charge mentale, une solution miracle : le batch cooking.



Batch Cooking

Par définition, le batch cooking consiste à "cuisiner en lots". Généralement, tous les repas de la semaine suivante sont préparés en une seule fois, le week-end. Il peut aussi s'agir de simplement cuire vos aliments : riz, lentilles, pois chiches... Le but étant de passer le moins de temps en cuisine le jour J et ne procéder qu'à l'assemblage ou réchauffage de votre recette.


Option 1

LA CUISSON/PRÉPARATION D'INGRÉDIENTS

Cette méthode permet de cuire ou couper les aliments dont vous aurez besoin pour réaliser vos recettes le plus simplement possible dans la semaine. L'idée est qu'au moment voulu, il ne vous reste plus qu'à faire de l'assemblage ou procéder à un deuxième type de cuisson.

Option 2

LA PRÉPARATION DE RECETTES DE A À Z



C'est la méthode la plus connue : vous réservez un moment dans votre week-end pour préparer des recettes "en gros" et remplir vos lunchboxes pour toute la semaine. Ainsi, chaque midi et/ou soir, vous n'avez qu'à réchauffer votre préparation. Mais attention, tous les aliments ne sont pas copains avec la conservation de plusieurs jours.

L'idée n'est pas de faire un régime, les régimes sont très peu efficaces sur le long terme, sont souvent frustrants et l'alimentation est tellement personnelle qu'il est difficile d'appliquer un régime alimentaire universel.




Le rééquilibrage alimentaire



Afin de garantir une perte de poids durable et de se stabiliser, il est important de rééquilibrer son alimentation. Alors, le rééquilibrage alimentaire qu'est-ce que c'est ?


Un rééquilibrage alimentaire consiste à modifier son alimentation dans le but d'apporter à l'organisme tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour fonctionner au quotidien.

Régimes



- Standardisé
- Manger moins
- Substituts/Industriels
- Compte des calories
- Organisme en famine
- Carences
- Privation/Frustration
- Mauvaises habitudes
- Ponctuel
- Perte de poids rapide
- Isolement

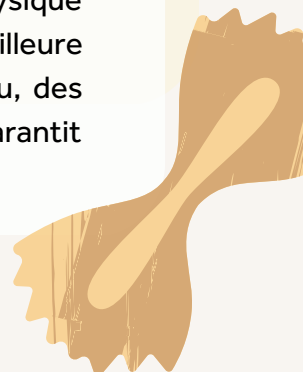

Rééquilibré



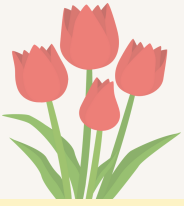
- Personnalisé
- Manger mieux
- Aliments bruts
- Compte des nutriments
- Equilibre alimentaire
- Meilleure santé
- Plaisirs quotidiens
- Bonnes habitudes
- Durable
- Perte de poids contrôlée
- Adapté à tous

En effet, le but de cette alimentation n'est pas de se frustrer, de manger moins ou de perdre beaucoup de poids pour le reprendre aussitôt après, mais bien de changer de mode de vie pour une meilleure santé globale.

Le rééquilibrage alimentaire permet non seulement d'améliorer notre santé physique mais aussi mentale : meilleur sommeil, réduction du stress, plus d'énergie, meilleure humeur. C'est également un excellent moyen d'améliorer la qualité de la peau, des cheveux et des ongles grâce à un apport de nutriments de meilleure qualité qui garantit un bon renouvellement cellulaire.



Les légumes et fruits de saison



PRINTEMPS

LÉGUMES

AIL
CHOUX
BROCOLIS
SALADES
ENDIVES
PETITS POIS
FENOUIL
POIREAUX
OIGNONS
ECHALOTTES
BLETTES
CAROTTES
POMMES DE TERRE

HARICOTS
VERTS
NAVETS
RADIS
ASPERGES
EPINARDS
COURGETTES
TOMATES



ÉTÉ

LÉGUMES

ARTICHAUTS
AUBERGINES
CHOUX
FLEURS
HARICOTS
VERTS
SALADES
FENOUIL
OIGNONS
ECHALOTTES
CONCOMBRES
POMMES DE TERRE
MAIS
BLETTES
CAROTTES

POIVRONS
RADIS
BETTERAVES
EPINARDS
CELERIS
TOMATES
COURGETTES



AUTOMNE

LÉGUMES

AIL
ARTICHAUTS
AVOCATS
AUBERGINES
BROCOLIS
SALADES
ENDIVES
FENOUIL
HARICOTS
VERTS
CHOUX
POMMES DE TERRE
NAVETS
POIREAUX
MAIS

CAROTTES
COURGE
BUTTERNUT
RADIS
BETTERAVES
OSEILLE
CELERIS
RUTTABAGA
TOPINAMBOUR
PANAI
OIGNONS



HIVER

LÉGUMES

AIL
CHICOREE
AVOCATS
CHOUX
SALADES
ECHALOTES
OIGNONS
ENDIVES
NAVETS
BETTERAVES
POMMES DE TERRE
POIREAUX
SALSIFIS
EPINARDS
TOPINAMBOUR

RUTTABAGA
RADIS
PANAI
CITROUILLE
COURGES

FRUITS

FRAISES
KIWIS
PRUNEAUX
MYRTILLES
FRAMBOISES
CERISES
GROSEILLES

FRUITS

POMMES
ABRICOTS
POIRES
MURES
FRAISES
MYRTILLES
FRAMBOISES
GROSEILLES
CERISES
MIRABELLES
COINGS
RAISIN
PRUNEAUX

PECHES
BRUGNONS
MELON
PASTEQUE
FIGUES

FRUITS

POMMES
POIRES
CHATAIGNES
COINGS
PRUNEAUX
NOIX
RAISIN
MANDARINES
CLEMENTINES
FRAMBOISES

FRUITS

OLIVES
CHATAIGNES
POMMES
KIWIS
PRUNEAUX
MANDARINES
CLEMENTINES
CITRONS

Les essentiels du placard

Fruits et légumes frais

- Des légumes de saison :
- carottes, courgettes, courges,
- choux, poireaux...
- Des fruits de saison : pommes, poires, prunes, raisins, bananes...
- Des pommes de terre et patates douces
- Oignons, ails, échalotes
- De la salade verte ou des jeunes pousses de saison

Légumineuses

- Lentilles vertes et corail
- Haricots rouges et blancs
- Pois chiches

Fruits oléagineux et fruits secs

- Amandes
- Cacahuètes
- Noisettes
- Coco râpée
- Raisins secs, abricots secs, dattes

Conserves

- Tomates en coulis, sauce, concentré
- Maïs

Protéines

- Du tofu fumé, aromatisé, nature, soyeux
- Du tempeh
- Du seitan (sous diverses formes : jambon, bloc...)
- Des blancs de volaille (bio et/ou Label Rouge et/ou local de préférence)
- Du jambon de volaille ou de porc (bio et/ou Label Rouge et/ou local de préférence)
- Des yaourts (végétaux ou animaux), fromages blancs
- Des œufs
- Du fromage
- Du lait (végétal ou animal)

Graines

- Chia
- Lin
- Courge
- Sésame
- Tournesol

Céréales complètes

- Pâtes
- Boulgour
- Quinoa
- Semoule
- Riz basmati et riz long
- Flocons d'avoine et de soja
- Pâtes de légumineuses
- Du pain complet de préférence, aux céréales, au levain

Les essentiels du placard

Condiments

- Huiles : olive et colza
- Vinaigre de cidre et balsamique
- Purée d'oléagineux (cacahuètes, amandes, noisettes...)
- Sel, poivre
- Moutarde
- Sauce soja ou tamari
- Mélanges d'épices divers : chili, ras el hanout, curry
- Herbes de Provence, origan, gingembre
- Paprika doux et fumé, curcuma, cumin, piment, muscade
- Cannelle, vanille
- Oignon et ail en poudre
- Bouillon de légumes, bouquet garni : laurier, thym, romarin

Surgelés

- Des poêlées de légumes natures surgelées
- Des sachets de fruits bruts : framboises, mangues...
- Des herbes surgelées : basilic, persil, ciboulette
- Oignon, ail et échalote en cube
- Du pain complet en tranches
- Du bœuf haché (bio et/ou local de préférence)
- Des crevettes décortiquées (bio de préférence)

Boissons

- Tisane, thé
- Eau
- Boissons aromatisées sans sucres ajoutés et sans édulcorants

Substituts

- Les différentes farines : de blé, d'épeautre, de châtaigne, de noisette, de soja, de pois chiches...
- Le beurre : avocat, huile, compote, banane, courgette, purée d'oléagineux, margarine végétale.
- Le sucre blanc : compote, fruits, stévia, sirop d'agave, miel, sirop d'érable, sucre de coco, sucre roux.
- Lait de vache : boissons végétales (épeautre, avoine, soja, châtaigne, riz, noisette, amande, coco...), fromage blanc.
- Les œufs : tofu soyeux, yaourt végétal, banane.
- La viande : tofu, seitan, tempeh, pois chiche, lentilles, haricots rouges, haricots blancs, quinoa.

Divers

- Protéines de soja texturées
- Levure de bière
- Farine de blé et de pois chiches
- Sucrant : sucre de canne brut, sirop d'érable, sirop d'agave
- Levure chimique
- Agar agar
- Chocolat noir
- Cacao en poudre non sucré
- Compote de pommes sans sucres ajoutés

Petits-déjeuners, desserts et collation

Petit-déjeuner



Une source de protéine
et/ou un produit laitier



Une source de matière
grasse : oléagineux, avocat...



Une portion de fruits



Une source de féculents



Une portion de sucre (non raffiné)
si besoin



Une source d'hydratation :
eau, café, thé, tisane... sans
sucres ajoutés

Desserts



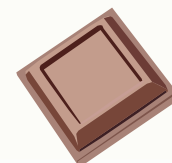
Un fruit



Un produit laitier



Une poignée
d'oléagineux



Un carré de chocolat
noir

Collations



Une salade de fruits



Un fruit et un carré
de chocolat noir



Un fromage blanc 0%
avec du muesli

Le rééquilibrage alimentaire

La base d'une alimentation saine repose alors sur l'apport de bons macronutriments afin d'approvisionner l'organisme avec tous les micro-nutriments nécessaires.

Do

- Boire un grand verre d'eau au réveil afin d'enclencher le métabolisme
- Cuisiner au maximum et éviter l'achat de plats préparés et de produits transformés
- Consommer des fruits et légumes de saison
- Boire 2L d'eau par jour
- Privilégier des collations types noix, flocons d'avoine, fruits ou fruits secs dans la journée plutôt que des gâteaux sucrés
- Cuisiner avec des matières grasses végétales (soja, coco, olive...) plutôt qu'animales (beurre, crème...)
- Prendre le temps de manger et dans le calme
- S'écouter : donner de l'importance aux sentiments de faim et de satiété
- Privilégier les produits céréaliers complets

Don't

- Grignoter des aliments ultra-transformés ou à base de sucres raffinés toute la journée
- Boire des boissons sucrées tous les jours
- Manger très riche le soir
- Sauter des repas



MA FORME

La forme et le bien-être global passent à la fois par la santé physique mais aussi par la santé mentale. Il est important de se sentir bien mentalement pour se sentir bien physiquement.

Après l'alimentation, ce que nous négligeons le plus est le sommeil.

Et pourtant le sommeil est essentiel au bon fonctionnement de notre organisme sur plusieurs plans.

Le sommeil

Bienfaits du sommeil

- Récupération physique et mentale
- Régénération cellulaire nerveuse et musculaire
- Maintien de la température corporelle
- Concentration et mémoire
- Stock de l'énergie vitale pour toute la journée
- Stress




Santé globale

"La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."

Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



golimoi



En effet, lorsque vous souhaitez perdre du poids, le manque de sommeil peut ralentir votre métabolisme en le poussant à compenser la mauvaise récupération physique et mentale. De plus, la régénération cellulaire ne fonctionne pas comme elle devrait, ce qui endommage l'organisme car les déchets métaboliques sont mal éliminés et les nouvelles cellules peinent à se reproduire.

La baisse de motivation engendrée par la fatigue nous pousse souvent à la sédentarisation et au grignotage.

On se sent fatigué ? On va rester à la maison et compenser par du sucre pour se donner un coup de boost. Comme le cerveau manque de sommeil et d'énergie, le sucre va directement être assimilé comme première source d'énergie et sera stocké par la suite dans l'organisme afin de ne pas manquer de ressources énergétiques et assurer un fonctionnement partiel.



Cependant, lorsque les apports énergétiques sont de mauvaise qualité, le corps humain prend ses propres décisions et assure le bon fonctionnement de ce qui lui semble vital pour survivre, ce qui veut dire que toutes les autres fonctions sont laissées sur le côté et entraînent un déséquilibre métabolique.

C'est ce que l'on peut observer lorsqu'on est fatigué, nous sommes plus enclin au stress, à la baisse de motivation, à la perte de mémoire et à un moral en chute. Ce phénomène est directement lié à la récupération et à la régénération cellulaire qui ne permettent pas de produire les bonnes hormones, les bonnes enzymes et autres substances pourtant essentielles à une bonne santé.



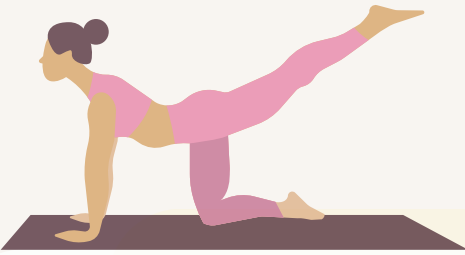


Le stress

Le stress est également un facteur majeur dans la prise de poids.

En effet, lorsqu'on est stressé, notre organisme produit l'hormone du stress appelée cortisol. Cette production d'hormone favorise l'appétit et le stockage des graisses, ce qui ralentit de façon considérable le métabolisme.

Il n'existe pas de remède miracle contre le stress mais il existe de nombreuses solutions pour le réduire et se sentir plus apaisé.



Anti-stress

- Ecrire
- Ecouter de la musique
- Planifier, s'organiser
- Faire une pause, prendre du temps pour soi
- Parler, ne pas rester seul
- Exercices de respiration
- Se fixer des journées : 100% moi
- Faire du sport

Mieux dormir

- Podcasts
- Compléments alimentaires
- Lecture
- Fonction temps d'écran sur smartphone pour se fixer des limites





Afin de réguler son sommeil, il est conseillé d'installer une routine avec des heures fixes à respecter pour se coucher et se lever.

Cela va programmer votre cerveau et donc votre corps à se coucher et se lever à des heures précises en fonction du temps de sommeil dont vous avez besoin. En pratiquant une activité physique pendant la journée vous allez également mieux dormir grâce aux hormones produites pendant le sport. Le sport permet aussi de vider son esprit des pensées parasites et de la charge mentale et donc de diminuer son stress.



L'activité sportive

L'idée reçue comme quoi le sport ferait mincir sur la durée n'est pas forcément vraie. En effet, l'activité physique permet de brûler des calories dans un premier temps grâce à des exercices stimulant le cardio mais sans une alimentation variée, des soins adaptés et un rythme de vie sain, le sport ne vous fera pas perdre du poids sur la durée.

Cependant, en adaptant votre mode de vie avec les facteurs précédemment cités le sport vous permettra d'obtenir la silhouette que vous souhaitez en étant régulier.

L'activité physique doit comporter à la fois du cardio, du renforcement musculaire et du mouvement tout au long de la journée pour que la perte poids versus la prise de masse musculaire soit harmonieuse.

En effet, il est important de bouger tout au long de la journée, prendre les escaliers plutôt que les escalators ou l'ascenseur, se déplacer à pied pour de courtes distances plutôt que de prendre les transports, la voiture ou autre moyen de locomotion sans efforts. Vous pouvez également privilégier le vélo et la trottinette (non électriques).

Les étirements quotidiens sont également vivement recommandés afin de gagner en mobilité, mieux récupérer, faire circuler les fluides corporels, éviter les blessures musculaires, articulaires et gagner en efficacité lors des séances.

Pas besoin d'être un accro à la salle de sport ni d'enchaîner les 10 exercices par séance pour être en bonne santé. Tout est une question d'équilibre, d'objectifs bien définis et réalisables ainsi que de régularité.



Do

- Dormir suffisamment (7h à 9h par jour) et respecter les cycles circadiens
- Avoir une activité physique régulière :
 1. Marcher plusieurs fois par jour (l'idéal étant 10 000 pas par jour), l'application WeWard est une bonne source de motivation
 2. Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators
 3. S'étirer plusieurs fois par semaine pendant 10/15 min > permet une bonne circulation sanguine donc un meilleur échange entre les cellules. Permet également d'entretenir ses articulations et sa souplesse > efficacité et meilleure récupération du corps
 4. Se fixer des objectifs réalistes et atteignables : il est important d'y aller pas à pas afin de ne pas se frustrer et ne pas abandonner nos efforts.

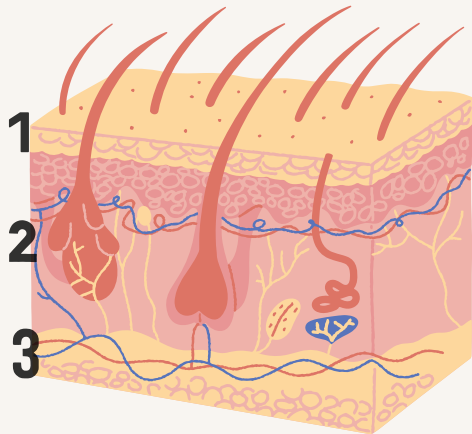
Don't

- Faire des nuits blanches
- Boire des boissons énergisantes le soir
- Passer toute sa soirée devant les écrans
- Se coucher et se lever à des heures irrégulières
- Faire de trop longues siestes

MES SOINS

Afin d'obtenir une meilleure récupération et une meilleure circulation sanguine il est important de prendre soin de son corps au global. Et ça passe également par la peau et les tissus. La peau est d'ailleurs l'organe le plus volumineux du corps humain.

Elle est divisée en 3 couches :



1 L'épiderme, qui est la couche la plus fine et qui n'est pas vascularisée. C'est la couche protectrice grâce au film hydrolipidique de surface (FHSL) qui est composé de sébum et de transpiration (gras et eau).

Ce film assure la fonction barrière et empêche les bactéries de rentrer dans les couches plus profondes.

Elle abrite également les pores de la peau afin d'assurer les échanges extra et intracellulaires.

C'est la couche de la peau qui se renouvelle en permanence grâce à la desquamation, le renouvellement complet de l'épiderme prend entre 28 et 56 jours.

3 L'hypoderme, qui est notre couche de cellules graisseuses : les adipocytes. En effet, ces cellules vont permettre de renforcer la peau en créant une barrière qui tapisse les différentes membranes qui entourent nos organes. L'hypoderme est la réserve énergétique de notre organisme.

C'est également une couche qui va maintenir une certaine température corporelle en faisant office de bouclier.

2 Le derme, c'est la couche la plus épaisse et la plus complexe de la peau. Elle regroupe à la fois les glandes sébacées et les glandes sudoripares qui sécrètent du sébum et qui évacuent la transpiration.

Le derme abrite également les follicules pileux qui nous servent à nous protéger du froid, des agressions extérieures, des bactéries et microbes circulant dans l'air.

A la base de ce follicule pileux nous retrouvons le système nerveux, lymphatique et sanguin, c'est ici que le plus gros du travail s'effectue.

En effet, le système sanguin permet au sang de circuler dans tout le corps et d'apporter les bons nutriments à toutes nos cellules via la membrane perméable des vaisseaux.

C'est donc grâce à ce processus que nos cellules vont pouvoir se nourrir, se développer et être plus performantes. Une bonne circulation sanguine permet alors un meilleur fonctionnement global du corps humain. Le système lymphatique va, quant à lui, permettre d'éliminer les déchets du métabolisme.

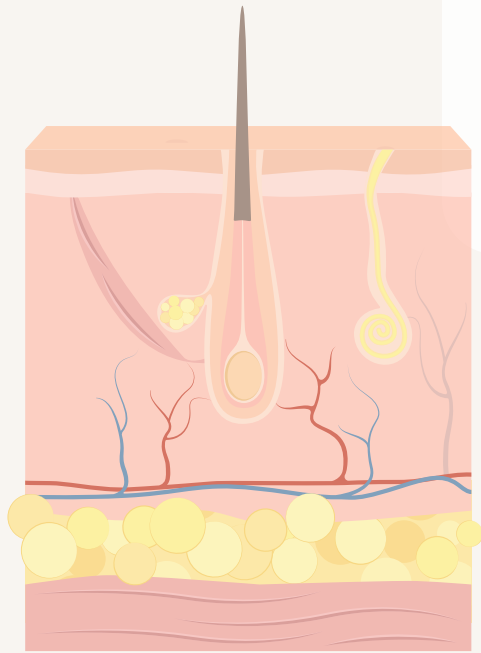


Cellulite

La cellulite est présente au niveau de l'hypoderme car c'est un amas de cellules adipeuses : les adipocytes.

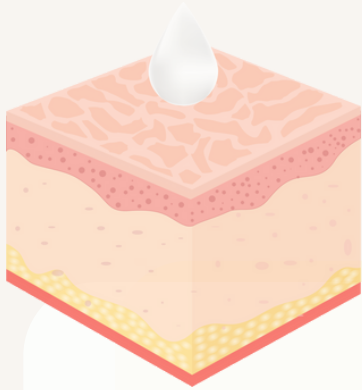
Lorsque les adipocytes se multiplient et grossissent ils forment ce qu'on appelle plus communément "la peau d'orange".

Cela provoque une plus grande sensibilité au toucher de la peau car les systèmes sanguins, lymphatiques et nerveux sont comprimés par la densité des adipocytes. La peau est donc plus épaisse, moins mobile et plus lourde. Nous verrons plus tard comment nous pouvons agir sur la cellulite afin de casser les cellules adipeuses et éliminer le mauvais gras du métabolisme.



Ces trois couches ont donc une fonction bien propre à chacune et doivent fonctionner en synergie en permanence pour assurer un bon état de santé global.

Dans le cas où l'on veut perdre du poids, il est important de ne pas négliger l'utilité de la peau. Au sein même du derme, nous retrouvons les fibroblastes, qui sont les cellules constructrices de notre peau, elles sont responsables, en partie, de la production de collagène, de l'acide hyaluronique et de l'élastine. Ces substances sont essentielles pour assurer une bonne hydratation, régénération, élasticité et résistance de la peau.

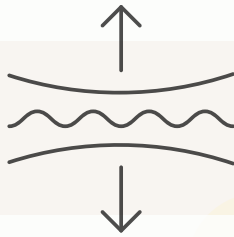


Acide Hyaluronique

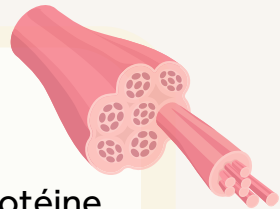
L'acide hyaluronique permet de combler l'espace entre les cellules cutanées et d'agir comme un ciment de la peau. Il est ainsi capable de la protéger des agressions extérieures et de la réparer en cas de lésions. Il retient également l'équivalent de 10 fois son poids en eau, ce qui permet à la peau de rester hydratée.

Elastine

Comme son nom l'indique, l'élastine est connue pour ses propriétés élastiques, c'est elle qui permet à la peau de reprendre son aspect initial après avoir été pincée ou étirée. L'élastine peut s'étirer jusqu'à 150% de sa longueur au repos avant de se casser.



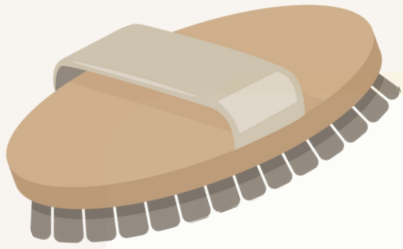
Collagène



Le collagène est une protéine présente dans toutes les structures du corps : peau, cartilages, tendons, ligaments et tissus conjonctifs.

Il représente de 30 % à 35 % des protéines totales de l'organisme et assure la cohésion, l'élasticité et la régénération de tous ces tissus.

Afin de favoriser les échanges intra et extra cellulaires il est donc nécessaire de stimuler les fibroblastes pour une meilleure régénération, élimination des toxines, production de collagène et d'élastine pour une peau en bonne santé et raffermie.



Exfoliation

Pour stimuler les fibroblastes l'exfoliation de la peau est une étape importante. Elle peut s'effectuer quotidiennement de manière douce afin de stimuler sans agresser la peau.

Dans ces cas là le brossage à sec quotidien avant la douche est conseillé avec une brosse pour le corps aux poils souples. Il suffit de brosser de façon circulaire sur les zones sujettes aux imperfections et à la cellulite quotidiennement.



Automassage

L'automassage du corps est une technique ancestrale mais très peu utilisée à l'heure actuelle. En effet, s'automasser permet de stimuler les fibroblastes grâce à une meilleure circulation des fluides comme le sang et la lymphe mais aussi permet une meilleure élimination des déchets métaboliques. S'automasser en profondeur va permettre de casser les adipocytes agglutinées dans l'hypoderme et de mieux les éliminer grâce au drainage.

Pour s'automasser il est conseillé d'utiliser une huile avec des actifs antioxydants, drainants, hydratants et nourrissants.

S'automasser permet également une meilleure récupération sportive et une détente musculaire qui améliore le sommeil et contribue à la baisse de stress.

MES OBJECTIFS

Date de démarrage :

/ /

Objectifs du 1er mois

-
-
-
-

Motivations

Mensurations

	Aujourd'hui	Objectif
Poids	<input type="text"/> kg	<input type="text"/> kg
Tour de poitrine	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de taille	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de hanche	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de cuisse	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm

SEMAINE 1

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 1

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	2 tranches de banana bread + 1 yaourt nature ou végétal	Poke bowl saumon avocat	Ratatouille + Blanc de poulet grillé
MARDI	Bowl Cake + thé vert	Wrap de blé complet poulet et légumes	Poêlée de légumes assiette complète (carottes, courgettes, brocolis et champignons)
MERCREDI	Porridge + jus de fruit	Assiette complète brocolis/ haricots verts cuits à l'eau + cabillaud	Omelette aux champignons et fines herbes (persil, ciboulette...)
JEUDI	Pancakes protéinés + thé vert	Nouilles sautées aux légumes	Aubergines grillées au four avec filet d'huile d'olive
VENDREDI	Bol de granola aux fruits rouges + fromage blanc 0%	Tagliatelles saumon, courgettes et épinards	Assiette complète de carottes et petits pois cuits à l'eau + blanc de dinde
SAMEDI	Porridge aux fruits frais	Salade de pâtes (tomates, champignons, olives vertes)	Sauté de courgettes
DIMANCHE	Muesli + fromage blanc à 0%	Assiette complète de brocolis + filet de colin	Salade de laitue, tomates, demi avocat et maïs

SEMAINE 1

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 1

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

polimoi

SEMAINE 1

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bu 1,5l d'eau

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 légumes

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 fruits

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 20 min pour manger

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fait 30 min d'exercice

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 30 min de temps
pour moi

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bilan de la semaine 1

SEMAINE 2

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 2

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	Pancakes protéinés + thé vert	Poulet au curry + riz 3 grains	Quiche brocolis chèvre
MARDI	Muesli chocolat noir + lait végétal	Pâtes complètes + poivrons multicolores au paprika	Fondue de poireaux et filet de poisson blanc à la crème allégée
MERCREDI	Porridge + jus de fruits	Poké bowl quinoa saumon fumé avocat citron	Butternut farcie
JEUDI	Toasts pain complet + beurre de cacahuète + bananes tranchées	Lasagne bolognaise	Omelette aux petits légumes
VENDREDI	Porridge aux fruits frais	Poulet mariné citron + riz blanc	Quiche thon courgettes
SAMEDI	Bowl Cake + thé vert	Pavé de saumon + épinards	Semoule + carottes + courgettes et épices
DIMANCHE	Bol de granola aux fruits rouges + fromage blanc 0%	Chili con carne + riz complet	Wraps thon avocat

SEMAINE 2

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 2

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

	Activité sportive	Durée	Notes/bilan
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

SEMAINE 2

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

Bu 1,5l d'eau

Mangé 2 légumes

Mangé 2 fruits

Pris 20 min pour manger

Fait 30 min d'exercice

Pris 30 min de temps
pour moi

Bilan de la semaine 2

SEMAINE 3

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 3

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	Muesli + fromage blanc à 0%	Pates épinards courgettes	Moussaka végétarienne à la fêta + semoule
MARDI	Porridge aux fruits frais	Sauté de courgettes + poulet ras el hanout	Wrap de blé complet avec blanc de poulet, laitue, tomates, oignons et guacamole
MERCREDI	Pancakes protéiné + jus d'orange	Cake salé olives noix	Brocolis + cabillaud à la crème
JEUDI	Toasts pain complet + beurre de cacahuète + bananes tranchées	Lasagnes épinards chèvre	Salade césar
VENDREDI	Bowl Cake + thé vert	Risotto poireaux parmesan	Courgettes farcies
SAMEDI	2 tranches de banana bread + 1 yaourt nature ou végétal	Omelette aux pommes de terre, oignons et salade verte	Avocado toasts + salade verte et tomates
DIMANCHE	Porridge aux fruits frais	Pates complètes + poivrons et tomates séchées	Salade verte, croutons, mais, tomates, dés d'emmental

SEMAINE 3

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 3

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

	Activité sportive	Durée	Notes/bilan
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

SEMAINE 3

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

Bu 1,5l d'eau

Mangé 2 légumes

Mangé 2 fruits

Pris 20 min pour manger

Fait 30 min d'exercice

Pris 30 min de temps
pour moi

Bilan de la semaine 3

SEMAINE 4

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 4

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	2 tranches de banana bread + 1 yaourt nature ou végétal	Pâtes complètes + champignons	Poêlée de légumes assiette complète (carottes, courgettes, brocolis et champignons)
MARDI	Bowl Cake + thé vert	Escalope de dinde + semoule aux courgettes et aux carottes	Wraps saumon avocat
MERCREDI	Porridge + jus de fruit	Omelette aux champignons et fines herbes	Salade César
JEUDI	Muesli chocolat noir + lait végétal	Poké bowl quinoa saumon fumé avocat citron	Butternut farcie
VENDREDI	Pancakes protéinés + un jus d'orange	Sauté de courgettes + poulet ras el hanout	Salade verte, croutons, maïs, tomates, dés d'emmental
SAMEDI	Muesli + fromage blanc à 0%	Poulet au curry + riz 3 grains	Assiette complète de carottes et petits pois cuits à l'eau + filet de colin (ou colin pané)
DIMANCHE	Bol de granola aux fruits rouges + fromage blanc 0%	Tagliatelles complètes + poulet ras el hanout	Wrap blanc de poulet, laitue, tomates, oignons et guacamole

SEMAINE 4

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 4

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

polimo!

SEMAINE 4

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bu 1,5l d'eau

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 légumes

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 fruits

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 20 min pour manger

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fait 30 min d'exercice

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 30 min de temps
pour moi

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bilan de la semaine 4

Dates :

Du / / au / /

Objectifs du 2ème mois

-
-
-
-

Motivations

Mensurations

	Aujourd'hui	Objectif
Poids	<input type="text"/> kg	<input type="text"/> kg
Tour de poitrine	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de taille	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de hanche	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de cuisse	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm

SEMAINE 1

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 1

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	Muesli + fromage blanc à 0%	Pates épinards courgettes	Moussaka végétarienne à la fêta + semoule
MARDI	Porridge aux fruits frais	Sauté de courgettes + poulet ras el hanout	Wrap de blé complet avec blanc de poulet, laitue, tomates, oignons et guacamole
MERCREDI	Pancakes protéiné + jus d'orange	Cake salé olives noix	Brocolis + cabillaud à la crème
JEUDI	Toasts pain complet + beurre de cacahuète + bananes tranchées	Lasagnes épinards chèvre	Salade césar
VENDREDI	Bowl Cake + thé vert	Risotto poireaux parmesan	Courgettes farcies
SAMEDI	2 tranches de banana bread + 1 yaourt nature ou végétal	Omelette aux pommes de terre, oignons et salade verte	Avocado toasts + salade verte et tomates
DIMANCHE	Porridge aux fruits frais	Pates complètes + poivrons et tomates séchées	Salade verte, croutons, mais, tomates, dés d'emmental

SEMAINE 1

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 1

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

Bu 1,5l d'eau

Mangé 2 légumes

Mangé 2 fruits

Pris 20 min pour manger

Fait 30 min d'exercice

Pris 30 min de temps
pour moi

Bilan de la semaine 1

SEMAINE 2

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 2

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	2 tranches de banana bread + 1 yaourt nature ou végétal	Pâtes complètes + champignons	Poêlée de légumes assiette complète (carottes, courgettes, brocolis et champignons)
MARDI	Bowl Cake + thé vert	Escalope de dinde + semoule aux courgettes et aux carottes	Wraps saumon avocat
MERCREDI	Porridge + jus de fruit	Omelette aux champignons et fines herbes	Salade César
JEUDI	Muesli chocolat noir + lait végétal	Poké bowl quinoa saumon fumé avocat citron	Butternut farcie
VENDREDI	Pancakes protéinés + un jus d'orange	Sauté de courgettes + poulet ras el hanout	Salade verte, croutons, mais, tomates, dés d'emmental
SAMEDI	Muesli + fromage blanc à 0%	Poulet au curry + riz 3 grains	Assiette complète de carottes et petits pois cuits à l'eau + filet de colin (ou colin pané)
DIMANCHE	Bol de granola aux fruits rouges + fromage blanc 0%	Tagliatelles complètes + poulet ras el hanout	Wrap blanc de poulet, laitue, tomates, oignons et guacamole

SEMAINE 2

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 2

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

polimo!

SEMAINE 2

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

Bu 1,5l d'eau

Mangé 2 légumes

Mangé 2 fruits

Pris 20 min pour manger

Fait 30 min d'exercice

Pris 30 min de temps
pour moi

Bilan de la semaine 2

SEMAINE 3

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 3

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	Pancakes protéinés + thé vert	Poulet au curry + riz 3 grains	Quiche brocolis chèvre
MARDI	Muesli chocolat noir + lait végétal	Pâtes complètes + poivrons multicolores au paprika	Fondue de poireaux et filet de poisson blanc à la crème allégée
MERCREDI	Porridge + jus de fruits	Poké bowl quinoa saumon fumé avocat citron	Butternut farcie
JEUDI	Toasts pain complet + beurre de cacahuète + bananes tranchées	Lasagne bolognaise	Omelette aux petits légumes
VENDREDI	Porridge aux fruits frais	Poulet mariné citron + riz blanc	Quiche thon courgettes
SAMEDI	Bowl Cake + thé vert	Pavé de saumon + épinards	Semoule + carottes + courgettes et épices
DIMANCHE	Bol de granola aux fruits rouges + fromage blanc 0%	Chili con carne + riz complet	Wraps thon avocat

SEMAINE 3

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 3

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

	Activité sportive	Durée	Notes/bilan
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

SEMAINE 3

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

Bu 1,5l d'eau

Mangé 2 légumes

Mangé 2 fruits

Pris 20 min pour manger

Fait 30 min d'exercice

Pris 30 min de temps
pour moi

Bilan de la semaine 3

SEM AINE 4

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 4

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	2 tranches de banana bread + 1 yaourt nature ou végétal	Poke bowl saumon avocat	Ratatouille + Blanc de poulet grillé
MARDI	Bowl Cake + thé vert	Wrap de blé complet poulet et légumes	Poêlée de légumes assiette complète (carottes, courgettes, brocolis, pomme de terre et champignons)
MERCREDI	Porridge + jus de fruit	Assiette complète brocolis/ haricots verts cuits à l'eau + cabillaud	Omelette aux champignons et fines herbes (persil, ciboulette...)
JEUDI	Pancakes protéinés + thé vert	Nouilles sautées aux légumes	Aubergines grillées au four avec filet d'huile d'olive
VENDREDI	Bol de granola aux fruits rouges + fromage blanc 0%	Tagliatelles saumon, courgettes et épinards	Assiette complète de carottes et petits pois cuits à l'eau + blanc de dinde
SAMEDI	Porridge aux fruits frais	Salade de pâtes (tomates, champignons, olives vertes)	Sauté de courgettes
DIMANCHE	Muesli + fromage blanc à 0%	Assiette complète de brocolis + filet de colin	Salade de laitue, tomates, demi avocat, et maïs

SEMAINE 4

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 4

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

	Activité sportive	Durée	Notes/bilan
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

SEMAINE 4

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bu 1,5l d'eau

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 légumes

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 fruits

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 20 min pour manger

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fait 30 min d'exercice

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 30 min de temps
pour moi

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bilan de la semaine 4

Dates :

Du / / au / /

Objectifs du 3ème mois

-
-
-
-

Motivations

Mensurations

	Aujourd'hui	Objectif
Poids	<input type="text"/> kg	<input type="text"/> kg
Tour de poitrine	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de taille	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de hanche	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de cuisse	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm

SEMAINE 1

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 1

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	2 tranches de banana bread + 1 yaourt nature ou végétal	Pates complètes + champignons	Poêlée de légumes assiette complète (carottes, courgettes, brocolis et champignons)
MARDI	Bowl Cake + thé vert	Escalope de dinde + semoule aux courgettes et aux carottes	Wraps saumon avocat
MERCREDI	Porridge + jus de fruit	Omelette aux champignons et fines herbes	Salade césar
JEUDI	Muesli chocolat noir + lait végétal	Poké bowl quinoa saumon fumé avocat citron	Butternut farcie
VENDREDI	Pancakes protéinés + un jus d'orange	Sauté de courgettes + poulet ras el hanout	Salade verte, croutons, mais, tomates, dés d'emmental
SAMEDI	Muesli + fromage blanc à 0%	Poulet au curry + riz 3 grains	Assiette complète de carottes et petits pois cuits à l'eau + filet de colin (ou colin pané)
DIMANCHE	Bol de granola aux fruits rouges + fromage blanc 0%	Tagliatelles complètes + poulet ras el hanout	Wrap blanc de poulet, laitue, tomates, oignons et guacamole

SEMAINE 1

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 1

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

	Activité sportive	Durée	Notes/bilan
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

SEMAINE 1

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bu 1,5l d'eau

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 légumes

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 fruits

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 20 min pour manger

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fait 30 min d'exercice

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 30 min de temps
pour moi

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bilan de la semaine 1

SEMAINE 2

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 2

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	Muesli + fromage blanc à 0%	Pates épinards courgettes	Moussaka végétarienne à la fêta + semoule
MARDI	Porridge aux fruits frais	Sauté de courgettes + poulet ras el hanout	Wrap de blé complet avec blanc de poulet, laitue, tomates, oignons et guacamole
MERCREDI	Pancakes protéiné + jus d'orange	Cake salé olives noix	Brocolis + cabillaud à la crème
JEUDI	Toasts pain complet + beurre de cacahuète + bananes tranchées	Lasagnes épinards chèvre	Salade césar
VENDREDI	Bowl Cake + thé vert	Risotto poireaux parmesan	Courgettes farcies
SAMEDI	2 tranches de banana bread + 1 yaourt nature ou végétal	Omelette aux pommes de terre, oignons et salade verte	Avocado toasts + salade verte et tomates
DIMANCHE	Porridge aux fruits frais	Pates complètes + poivrons et tomates séchées	Salade verte, croutons, mais, tomates, dés d'emmental

SEMAINE 2

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 2

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

polimoi

SEMAINE 2

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bu 1,5l d'eau

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 légumes

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 fruits

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 20 min pour manger

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fait 30 min d'exercice

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 30 min de temps
pour moi

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bilan de la semaine 2

SEMAINE 3

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 3

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	2 tranches de banana bread + 1 yaourt nature ou végétal	Poke bowl saumon avocat	Ratatouille + Blanc de poulet grillé
MARDI	Bowl Cake + thé vert	Wrap de blé complet poulet et légumes	Poêlée de légumes assiette complète (carottes, courgettes, brocolis, pomme de terre et champignons)
MERCREDI	Porridge + jus de fruit	Assiette complète brocolis/ haricots verts cuits à l'eau + cabillaud	Omelette aux champignons et fines herbes (persil, ciboulette...)
JEUDI	Pancakes protéinés + thé vert	Nouilles sautées aux légumes	Aubergines grillées au four avec filet d'huile d'olive
VENDREDI	Bol de granola aux fruits rouges + fromage blanc 0%	Tagliatelles saumon, courgettes et épinards	Assiette complète de carottes et petits pois cuits à l'eau + blanc de dinde
SAMEDI	Porridge aux fruits frais	Salade de pâtes (tomates, champignons, olives vertes)	Sauté de courgettes
DIMANCHE	Muesli + fromage blanc à 0%	Assiette complète de brocolis + filet de colin	Salade de laitue, tomates, demi avocat, et maïs

SEMAINE 3

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 3

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

	Activité sportive	Durée	Notes/bilan
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

SEMAINE 3

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

Bu 1,5l d'eau

Mangé 2 légumes

Mangé 2 fruits

Pris 20 min pour manger

Fait 30 min d'exercice

Pris 30 min de temps
pour moi

Bilan de la semaine 3

SEMAINE 4

Dates :

Du / / au / /

Mes 3 objectifs de la semaine

-
-
-

Mes 3 motivations de la semaine

-
-
-

Notes

SEMAINE 4

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
LUNDI	Pancakes protéinés + thé vert	Poulet au curry + riz 3 grains	Quiche brocolis chèvre
MARDI	Muesli chocolat noir + lait végétal	Pâtes complètes + poivrons multicolores au paprika	Fondue de poireaux et filet de poisson blanc à la crème allégée
MERCREDI	Porridge + jus de fruits	Poké bowl quinoa saumon fumé avocat citron	Butternut farcie
JEUDI	Toasts pain complet + beurre de cacahuète + bananes tranchées	Lasagne bolognaise	Omelette aux petits légumes
VENDREDI	Porridge aux fruits frais	Poulet mariné citron + riz blanc	Quiche thon courgettes
SAMEDI	Bowl Cake + thé vert	Pavé de saumon + épinards	Semoule + carottes + courgettes et épices
DIMANCHE	Bol de granola aux fruits rouges + fromage blanc 0%	Chili con carne + riz complet	Wraps thon avocat

SEMAINE 4

Fruits et légumes

-
-
-
-
-
-
-

Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-

Epicerie

-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-

Autres

-
-
-
-
-
-
-

SEMAINE 4

Activité sportive

Durée

Notes/bilan

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

polimo!

SEMAINE 4

J'ai, au moins :

L M M J V S D

Dormi 7h

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bu 1,5l d'eau

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 légumes

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mangé 2 fruits

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 20 min pour manger

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fait 30 min d'exercice

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pris 30 min de temps
pour moi

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bilan de la semaine 4

Dates :

Du / / au / /

Bilan du 3ème mois

Les axes d'amélioration

Mensurations

	Objectifs au 1er mois	Aujourd'hui
Poids	<input type="text"/> kg	<input type="text"/> kg
Tour de poitrine	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de taille	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de hanche	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Tour de cuisse	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm

BUTTERNUT FARCIE

Ingrédients

- 1 butternut
- 1 feta
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de miel
- 1/2 càc thym
- 1/2 càc romarin
- 1/2 càc de sauge
- 1/4 càc gingembre
- 1/4 càc curcuma
- 1/4 càc paprika fumé
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel
- Noix



Préparation

- Préchauffez votre four à 200°C en four traditionnel.
- Dans un bol, ajoutez 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de miel, 1/4 càc gingembre, 1/4 càc curcuma, 1/4 càc paprika fumé, une touche de muscade, 1/2 càc thym, 1/2 càc romarin, 1/2 càc de sauge.
- Coupez votre butternut en deux et videz la.
- Quadrillez votre butternut à l'aide d'un couteau afin que la marinade puisse pénétrer.
- Badigeonnez les deux faces de votre courge et ajoutez-y sel et piment d'Espelette
- Enfournez pour 40 min.
- Ajoutez ensuite un morceau de feta, un filet de miel et un peu de thym dans chacune des courges.
- Enfournez 10 min.
- Ajoutez les éclats de noix.
-



Préparation
15 Minutes



Cuisson
40 Minutes

gOLIMOI

POKE BOWL

Ingrédients

- 1 avocat
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 verre de riz blanc
- 1 citron
- Graines de sésame



Préparation

- Faire cuire le riz blanc selon le temps indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps, découpez le saumon fumé en morceaux.
- Coupez le citron en 2, pressez un demi citron et laissez mariner le saumon dans le jus.
- Quand le riz est cuit, le passer à l'eau froide, l'égoutter et le laisser refroidir au réfrigérateur.
- Lorsque que le riz est froid, coupez l'avocat en morceaux.
- Ajoutez le riz, le saumon et l'avocat dans une assiette creuse ou un bol, pressez l'autre demi citron et saupoudrer de graines de sésame.



Préparation
10 Minutes



Cuisson
11 Minutes

golimoi

SAUTÉ DE COURGETTES

Ingrédients

- 5 courgettes
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Persil, sel et poivre



Préparation

- Faites dorer les courgettes coupées en dés dans cuillères à soupe d'huile d'olive sur feu vif.
- Saupoudrez ensuite de persil, d'ail écrasé, de sel et de poivre.
- Remuez jusqu'à ce que les courgettes soient tendres mais encore croquantes.
- Ajoutez un filet de vinaigre ou de jus de citron selon vos goûts.
- Dégustez.



Préparation
15 Minutes



Cuisson
20 Minutes

gOLIMO!

POULET AU CURRY

Ingrédients

- 1 kg de filets de poulet
- 500g de riz blanc ou 3 grains
- Curry en poudre
- 1 brique de crème de coco
- 1 oignon
- 1,5 c. à soupe Huile végétale



Préparation

- Coupez les filets de poulet en morceaux. Réservez-les dans un bol, salez, poivrez et ajoutez le curry en poudre. Mélangez le tout et laissez reposer.
- Faire cuire le riz blanc selon le temps indiqué sur le paquet.
- Coupez les oignons et faites les fondre à la poêle dans un peu d'huile végétale.
- Ajoutez le poulet dans la poêle avec un peu d'huile végétale si besoin. Ajoutez la crème de coco.
- Servez le tout dans une assiette creuse ou un bol.



Préparation
15 Minutes



Cuisson
20 Minutes

golimoi

BANANA BREAD

Ingrédients

- 2 œufs
- 3 bananes bien mures
- 1/2 sachet de levure chimique
- 210g de farine
- 1 tablette de chocolat noir 78% ou 85%



Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C en four traditionnel.
- Cassez et fouettez les œufs dans un saladier.
- Épluchez vos bananes. Elles doivent être bien mûre avec de grosses tâches noires sur la peau.
Plus elles seront mûres, plus le goût de la banane sera présent. Coupez vos bananes en morceaux et écrasez-les grossièrement à l'aide du dos d'une fourchette.
- Incorporez la purée de banane à la préparation précédente.
- Ajoutez la levure et la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Coupez la tablette de chocolat pour en faire des pépites.
- Ajoutez les pépites de chocolat à la préparation.
- Placez une feuille de cuisson dans un moule à cake et versez la préparation dedans.
- Enfournez la préparation dans votre four préchauffé pendant 45 minutes.
- Sortez le banana bread, démoulez-le et attendez qu'il refroidisse pour le déguster.



Préparation
10 Minutes



Cuisson
45 Minutes

gOLIMO!

BOWL CAKE

Ingrédients

- 40 g de flocons d'avoine
- 25 g de pépites de chocolat
- 1 banane
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de lait
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de levure chimique



Préparation

- Pelez la banane, réservez quelques rondelles pour la décoration. Écrasez le reste dans un bol à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez le lait et l'œuf puis mélangez bien.
- Ajoutez les flocons d'avoine, la levure chimique, le miel et les pépites de chocolat. Remuez.
- Faites cuire le tout pendant 2 à 3 minutes au micro-ondes à pleine puissance.
- À la fin de la cuisson, laissez tiédir le bowl cake pendant 2 minutes puis démoulez dans une assiette.
- Dégustez tiède décoré de rondelles de banane et de pépites de chocolat.



Préparation
5 Minutes



Cuisson
3 Minutes

golimoi

PORRIDGE

Ingrédients

- 1 banane
- 3/4 CàS de fromage blanc 0%
- 4/5 CàS de flocons d'avoine
- Fruits de son choix (fruits rouges, kiwi, raisins...)



Préparation

- Ecrasez la banane à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez les flocons d'avoine, le fromage blanc et mélangez le tout.
- Ajoutez les fruits de votre choix en topping.



Préparation
3 Minutes

gOLIMOI

BROOKIE VEGAN

Ingrédients

BROWNIE

- 50g de compote
- 1cs d'huile
- 20g de farine de blé
- 10g de cacao en poudre non sucré
- Pépites de chocolat
- Noix de pécan concassées

COOKIE

- 30g de compote
- 25g de purée d'oléagineux
- 45g de farine de blé
- 1 pincée de fleur de sel
- Pépites de chocolat



Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C en four traditionnel.
- Pour la partie brownie, mélangez tous les ingrédients ensemble et versez la mixture dans un ramequin huilé.
- Pour la partie cookie, mélangez tous les ingrédients ensemble dans le but de former une boule et déposez la avec une légère pression sur la partie brownie.
- Enfourez pendant 20 min.



Préparation
10 Minutes



Cuisson
20 Minutes

gOLIMO!

PANCAKES

Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine
- 120 g de protéines en poudre (whey)
- 8 cl de lait végétal (type lait de soja, lait d'amande ou lait de coco)
- 4 blancs d'œuf
- 3 bananes



Préparation

- Mixez les flocons finement, afin d'obtenir une farine d'avoine avec encore quelques morceaux.
- Ajoutez le lait et les blancs d'œuf et mélangez le tout pour obtenir une pâte la plus homogène possible.
- Incorporez ensuite les bananes réduites en purée.
- Fouettez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Versez-la dans une poêle antiadhésive sans matière grasse, préchauffée à feu moyen-vif.
- Faites-la cuire recto-verso pendant quelques secondes en la retournant avec une spatule en silicone.
- Servez et dégustez chaud, tiède ou froid.



Préparation
10 Minutes



Cuisson
2 Minutes

gOLIMOI