

#MTC Transformation

21 JOURS

Challenge

TRANSFORMATION

PLAN

ALIMENTAIRE

RECOMMANDATIONS INITIALES

Vous trouverez ci-dessous un plan de repas qui couvre quatre (4) semaines de bonnes idées. À travers cela, nous voulons montrer qu'une alimentation saine peut être simple, amusante, variée et délicieuse. Vous vous rendrez compte que pour obtenir de bons résultats, vous n'avez pas besoin de vous restreindre, de vous compliquer, d'avoir faim ou de vous ennuyer avec votre alimentation.

Ce guide ne remplace pas les conseils personnalisés de votre Coach et a pour seul but de vous donner quelques options et recommandations générales sur la façon dont vous pouvez vous nourrir pour réaliser votre transformation personnelle.

N'oubliez pas que votre Coach sera toujours disponible pour vous soutenir et vous guider tout au long du processus !

LISTE DE COURSE

Viandes :

veau
Poulet Dinde
Jambon

autres protéines :

œufs
tofu

Poisson

Saumon
thon
bar
cabillaud
merlu
fruits de mer
tous types de poissons

Laitier:

Mozzarella
ricotta
parmesan
fromage
cotta
boisson
végétale
yaourt
grec
fromage
frais feta
fromage
cottage

Fruits:

Coco
Avocat
Citron,
Fraises
Mûres
Framboises
Kiwi
Litière
Pastèque
Myrtilles à
la mangue

Épices et graines :

Curcuma
Gingembre
Poivre noir
Poivre noir
Poudre d'ail
Coriandre
Sel de l'Himalaya
Basilic
Persil
Origan
Cannelle
Anis
Essence de vanille
Moutarde
de Dijon
Sauce soja - sel
noix
Amandes
Macadamia
Chia noix de
cajou

Céréales :

Riz complet
Avoine Riz
basmati Riz étuvé
Riz sauvage Pain
grillé aux céréales
Couscous Quinoa

Légumes

: Laitue
Épinards
poivrons
Courgette
Courge
Céleri
Carotte
Concombre
Chou-fleur
Brocoli Ail
Champignon
chou
tomates
poireau
courgette
haricots
verts

Huiles:

Huile de coco
Huile d'olive vierge
extra

Légumineuses :

Lentilles Pois
chiches Haricots
pois haricots
noirs

Autres:

Houmous Vinaigre de
cidre de pomme Beurre
de noix Beurre
d'amande Lait d'amande
Lait de coco Farine
d'amande Farine de noix
de coco Farine complète
aigre-douce Tapioca
Poudre de cacao noir
Stevia

SEMAINE 1

*Consultez EBOOK
recettes

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PETIT-DÉJEUNER

PETIT-DÉJEUNER

PETIT-DÉJEUNER

PETIT-DÉJEUNER

PETIT-DÉJEUNER

PETIT-DÉJEUNER

PETIT-DÉJEUNER

Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + Protéine PDM ou PPP).

Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + Protéine PDM ou PPP).

Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

COLLATION

1/2 tasse de yaourt grec + amandes

COLLATION

Wrap de laitue au thon : tomate, oignon, ciboulette, vinaigre, citron, sel marin et poivre

COLLATION

Oeufs durs + houmous d'avocat*

COLLATION

1/2 tasse de yaourt grec + fruits

COLLATION

Fromage cottage aux baies (comme les mûres, les fraises, les myrtilles)

COLLATION

Fruits au beurre de noix

COLLATION

De délicieux petits pains*

DÉJEUNER

Tacos à la laitue avec du porc* + salade verte + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes Fibre Active)

DÉJEUNER

Bisque* + pommes de terre (Aloe Herbal + Boisson aux herbes Fibre Active)

DÉJEUNER

Curry de tofu au chou-fleur* + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)

DÉJEUNER

Saumon rôti aux asperges* + avocat + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)

DÉJEUNER

Poitrine de poulet grillée aux courgettes* + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)

DÉJEUNER

Salade de poulpe* + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)

DÉJEUNER

Boulettes de viande à la sauce tomate* + pommes de terre au four + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)

COLLATION

1 pomme verte moyenne + 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou de noix

COLLATION

Biscuits croustillants*

COLLATION

12 amandes crues + 12 noix crues entières

COLLATION

Bâtonnets de céleri et carottes + houmous d'avocat*

COLLATION

sauce au poulet et légumineuse forme du moule*

COLLATION

Fromage Ricotta + morceaux de kiwis

COLLATION

Smoothie vert*

SOUPER

Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

SOUPER

Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

SOUPER

Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

SOUPER

Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

SOUPER

Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

SOUPER

Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

SOUPER

Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

SEMAINE 2

*Consultez le livre
électronique de recettes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER
Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).
COLLATION Œufs durs (ou œufs brouillés) avec avocat et concombres	COLLATION Petite salade de thon, épinards et tomates (huile et vinaigre)	COLLATION 1/2 tasse de fromage cottage aux baies	COLLATION Smoothie aux amandes et votre protéine préférée. Mélange de boisson protéinée/mélange de protéines/boisson personnalisé	COLLATION Bâtonnets de carottes + sauce poulet et légumes*	COLLATION 1/2 tasse de flocons d'avoine au lait d'amande avec noix et beurre d'amande	COLLATION 1/2 tasse de yaourt grec aux fruits
DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER
Tapia + Brocoli cuit + 1/2 tasse de riz brun + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Pain de mie* farci de poulet, fromage et légumes préférés + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Poulet rôti + 1/2 tasse de petits pois + légumes préférés + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Filet de poisson rôti et brocoli* + manioc/manioc rôti + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Saumon grillé + salade d'épinards + 1 portion de manioc/manioc + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibre active)	Salade de poulet et avocat* + Purée de patate douce + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)	Lanières de viande + 1/2 tasse de quinoa + mélange de laitue + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)
COLLATION Pomme verte moyenne + beurre d'amande ou de noix.	COLLATION 1 toast de riz soufflé + 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou de noix	COLLATION Gâteau au chocolat*	COLLATION Bâtonnets de céleri et carottes + houmous.	COLLATION Bol de noix + yaourt grec nature	COLLATION Œufs durs + houmous protéiné*	COLLATION Délicieuse glace*
SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER
Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

SEMAINE 3

*Consultez le livre
de recettes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER
Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).
COLLATION 1/2 tasse de fromage cottage + melon	COLLATION Myrtilles + beurre d'amande	COLLATION Salade d'épinards, tomates et fromage au choix	COLLATION Chips de chou frisé* + houmous d'avocat*	COLLATION Glace santé*	COLLATION 1/2 tasse de fromage cottage + fraises et bleuets	COLLATION Muffin aux fruits et fibres*
DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER
Viande grillée à la citrouille + 1/2 tasse de quinoa + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Saumon cuit à la vapeur + petits pois à la carotte + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Salade de brocoli au thon + Thé (Aloe Herbal + Boisson aux Plantes + Fibres Actives)	Omelette aux épinards et fromage feta* + avocat + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Boulettes de bœuf + nouilles de courgettes + parmesan + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Poitrine de poulet grillée avec courgettes* + pomme de terre au four + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Rôti de bœuf à la patate douce + salade + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)
COLLATION Biscuits croustillants* + beurre d'amande	COLLATION Lait doré*	COLLATION Rouleaux de jambon et fromage*	COLLATION Wrap de laitue au thon et fromage à la crème.	COLLATION Smoothie vert*	COLLATION Cappuccino *	COLLATION Lanières de poulet rôti + carrés de mozzarella
SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER
Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

SEMAINE 4

*Consultez ebook
de recettes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER	PETIT-DÉJEUNER
Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).
COLLATION avec des fruits grec	COLLATION Mélange digestif*	COLLATION yaourt aux fruits*	COLLATION Fromage cottage + pomme hachée	COLLATION Brownie au chocolat*	COLLATION Morceaux d'avocat enveloppés dans des tranches de fromage.	COLLATION Pain de mie* + confiture de fruits rouges*
DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER
Salade de poulet et d'avocat + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Viande rôtie + asperges + 1/2 tasse de couscous à l'huile d'olive + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Omelette aux épinards et feta* + salade verte + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)	Crevettes rôties au brocoli + 1/2 tasse de quinoa + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Curry de tofu au chou-fleur* + 1/2 tasse de riz brun + salade + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Rôti de bœuf + salade verte + 1/2 tasse de purée de pommes de terre + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Saumon grillé + 1 portion de manioc/manioc et légumes + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)
COLLATION Boisson protéinée dans votre saveur préférée.	COLLATION Jambon, tranches de tomates, basilic et fromage mozzarella.	COLLATION Oeufs durs + tomate et pesto.	COLLATION Crème citron et mascarpone*	COLLATION Salade de thon à l'avocat	COLLATION Yaourt grec + 1 mesure de votre shake formule 1	COLLATION Une poignée d'amandes ou de noix
SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER
Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).

PRÉPARATION DU PRODUIT

SHAKE (FORMULE 1 + PROTÉINE PDM OU PPP).

- Dans le mixeur ajoutez 240 ml d'eau. 6-8 glaçons (au goût). Deux mesures de
- Formule 1 (cuillère doseuse à l'intérieur du récipient). Une ou deux mesures
- de Protéine PDM ou PPP (cuillère doseuse à l'intérieur du récipient). Plus vous
- mixez longtemps, plus le smoothie sera crémeux. Vous pouvez mélanger
- différentes saveurs de F1. Une mesure de chaque saveur.

• THÉ (ALOE AUX HERBES + BOISSON AUX HERBES + FIBRE ACTIVE).

- Faire chauffer entre 170 et 240 ml d'eau et ajouter une cuillère à café de thé
- herbes. Ajouter deux bouchons d'Aloe Vera (mesurer à partir du bouchon de la bouteille d'Aloe). Ajoutez une mesure de fibres de pomme. Vous pouvez le
 - prendre avant ou après votre shake. Egalement en milieu de matinée ou
 - d'après-midi.

RECOMMANDATIONS FINALES

- La quantité de chaque aliment sera déterminée par les besoins caloriques pour atteindre l'objectif et la sensation de satiété. Votre entraîneur peut vous aider à l'ajuster.
- Si vous souhaitez réduire la fréquence des repas, vous pouvez combiner le petit-déjeuner avec une collation le matin et le dîner avec une collation l'après-midi.
- Si vous n'aimez pas une recette, échangez-la à votre guise contre d'autres options santé. Faites preuve d'imagination et comptez également sur le livre de recettes Challenge.
- Assurez-vous de créer un régime alimentaire qui vous plaît, car c'est le seul moyen de le rendre durable dans le temps.
- Si vous avez des questions, consultez votre entraîneur.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Nous ne sommes pas des nutritionnistes certifiés et ne prétendons pas en être un. Les besoins et restrictions alimentaires de chaque individu lui sont propres. Vous êtes ultimement responsable de toutes les décisions liées à votre santé. Les informations contenues dans cet e-book ne sont pas destinées à remplacer un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant un problème de santé. L'auteur décline toute responsabilité pour tout effet indésirable pouvant résulter des informations contenues dans ce livre électronique.

Ce guide est exclusivement destiné aux besoins du défi MTC 21 JOURS. Outre toute limitation ou élimination de responsabilité, il est expressément précisé que toute utilisation non autorisée en dehors du cadre du challenge n'engage en rien ses organisateurs, administrateurs et sociétés affiliées. Les résultats ne sont pas typiques.

Les personnes qui suivent ce programme et adoptent un mode de vie sain (comme réduire leur apport calorique, avoir une alimentation saine et pratiquer une activité physique régulière) peuvent généralement s'attendre à perdre environ une livre à une livre par semaine.

Si vous avez reçu ce guide d'un tiers, consultez votre médecin et/ou nutritionniste avant de l'utiliser.

#MTC *Transformation* 

21 JOURS

Challenge

TRANSFORMATION