

#MTC Transformation

Résultats physiques . Plus de confiance . Gagner des prix

Un guide simple pour manger sainement

Une alimentation saine peut être
délicieuse et simple



CONTENU

Branchons-
nous

PRODUITS ET PRÉPARATION ----- 3

TAILLE DES PORTIONS ----- 4

PROTEINES ----- 5

LÉGUMES ----- 6

GLUCIDES -----7

GRAISSES SANTÉ -----8

HUILE D'OLIVE ET ÉPICES ----- 9

HYDRATATION ----- 10

LISTE DES COURSES ----- 11

IDÉES D'ENCAS ----- 12

PREPARATION DES PRODUITS

En fonction de votre plan,
voici quelques-uns des
produits que vous avez pu
recevoir

1

PRODUITS

- FORMULE 1 - Poudre nutritionnelle.
- BOISSON D'EXTRAITS D'HERBES - Énergie et accélération du métabolisme.
- BOISSON D'ALOÉ VERA - Favorise une bonne digestion.
- MELANGE POUR BOISSON PROTEINEE (PDM) - Protéine à ajouter à la F1.

2

PREPARATION

SHAKE F1

- Verser 240 ml d'eau dans un mixeur
- 6-8 glaçons (selon le goût).
- Deux mesures (cuillère) de Formula 1.
- Une ou deux mesures (cuillère) de PDM (Melange pour boisson protéinée).
 - Plus le mélange reste longtemps dans le mixeur, plus le shake est crémeux. Vous pouvez également utiliser un shaker et mélanger à la main.
 - Vous pouvez mélanger les saveurs F1. Une mesure de chaque arôme.
 - Avec une mesure de PDM, vous obtenez un shake contenant 18 gr de protéines, avec deux mesures de PDM, 27 gr de protéines.

THÉ ET ALOE

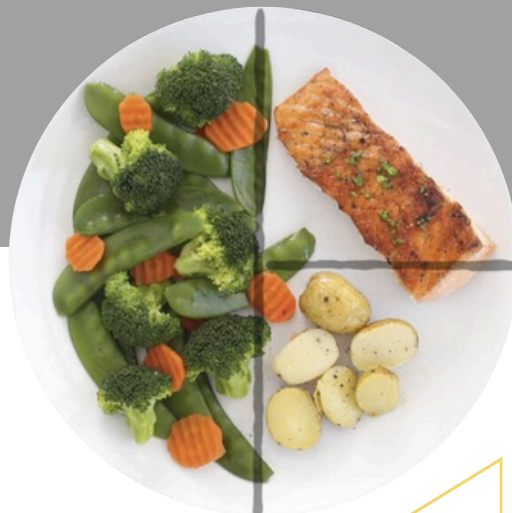
- Chauffer 170 à 240 ml d'eau et ajouter une cuillère à café de thé.
- Ajoutez deux bouchons d'aloé.
 - Vous pouvez le prendre avant ou après votre shake. Vous pouvez également le prendre en milieu de matinée et en milieu d'après-midi.
 - C'est une excellente option après les repas.
 - Évitez l'extrait de plantes (thé) avant le coucher en raison de l'énergie qu'il produit.

3

PLANS DE REPAS

- Vous pouvez organiser vos repas en fonction de votre mode de vie et de vos préférences. Une journée type devrait ressembler à ceci :
 - **PETIT-DÉJEUNER** : (F1 + PDM) + ALOE + THÉ
 - **MILIEU DE MATINÉE** : un encas sain. Consultez l'e-book de suggestions
 - **DEJEUNER** : Un repas sain et équilibré (voir le livre de recettes) + Thé + Aloès
 - **MILIEU D'APRÈS-MIDI** : Un encas sain, en suivant les recommandations.
 - **DINER** : 2-3 heures avant le coucher. Shake F1 + PDM.
- Veillez à boire beaucoup d'eau au cours de la journée. Idéalement, 1 litre pour chaque 25 kilos de poids corporel.
- Les collations sont facultatives.
- Si vos journées sont longues, il est important de prendre au moins une collation dans l'après-midi. Calculez l'heure du dîner de manière à ce qu'il ait lieu 3 heures avant que vous ne vous couchiez.

TAILLE DE LA PORTION



Nous savons tous que la préparation des repas à l'avance nous aide à mieux respecter notre plan. L'idéal est de préparer des repas pour un ou deux jours, ce qui vous permettra également de gagner du temps en cuisine. Préparer des déjeuners et des encas faciles à emporter en voyage ou hors de chez soi permet de ne pas céder à la tentation de manger n'importe quoi quand la faim se fait sentir. Vous éviterez ainsi d'être tenté de manger n'importe quoi lorsque la faim se fait sentir et cela nous aide aussi à atteindre nos objectifs dans le cadre du défi.

Atteindre son poids idéal ne signifie pas qu'il faille s'affamer, mais le fait de ne pas être préparé et de ne pas planifier ses repas le fait. Lisez donc la suite pour découvrir des recettes simples et délicieuses, mais avant tout, plongeons-nous dans le sujet de la nutrition pour apprendre quelques principes de base.

Bien manger est simple lorsque vous savez ce dont vous avez besoin pour satisfaire vos besoins nutritionnels et que vous comprenez quelles sont les meilleures options pour vous. Nous passerons en revue les protéines, les glucides, les graisses saines, la taille des portions et nous les mettrons en pratique à l'aide de recettes simples et personnalisées.

Les légumes. La plus grande portion, environ la moitié de l'assiette : concombre, laitue, épinards, tomates, maïs, carottes, brocolis, asperges.

Protéines. La deuxième portion la plus importante, environ un quart de l'assiette : blanc de poulet, dinde hachée ou poisson (par exemple, saumon, thon ou sardines).

Les glucides. Privilégiez les tubercules ou légumes riches en amidon résistant et en fibres.



- Savoir ce qu'il faut manger n'est que la moitié de la bataille lorsqu'il s'agit d'une alimentation saine ; il est également important de savoir combien manger. Au fil du temps, les portions d'aliments et de boissons ont augmenté. Et plus on nous sert de nourriture, plus nous en consommons, ce qui nous pousse à trop manger et donc à prendre du poids.
- C'est en tenant compte de ce constat et en s'appuyant sur un guide des portions que l'on peut manger de manière équilibrée et construire une meilleure relation avec ce que l'on donne à son corps.
- Une méthode simple, efficace et éprouvée est la méthode des portions manuelles. L'idée est de ne pas avoir l'obsession de peser les aliments que l'on mange, mais de mesurer les portions avec sa propre main. Vos mains sont proportionnelles à votre corps et vous accompagnent partout. Elles sont donc l'outil idéal pour mesurer rapidement et facilement la taille de vos portions, même lorsque vous mangez à l'extérieur.
- Cette méthode convient à tous ceux qui ont des difficultés à utiliser les applications de suivi des repas, les carnets de repas et les carnets de calories. C'est la façon la plus simple de préparer n'importe quel repas, en mettant l'accent sur des habitudes alimentaires saines. Pour commencer, essayez chacune des étapes.

PROTEINE

Après l'air et l'eau, les protéines sont le nutriment le plus important pour notre corps.



Pourquoi les protéines doivent-elles être présentes dans tous nos repas ?

On ne peut pas vivre sans protéines. Vous avez besoin de protéines dans votre alimentation pour aider votre corps à réparer les cellules et à en produire de nouvelles. Elles sont nécessaires pour produire des anticorps pour le système immunitaire, faciliter la digestion et l'absorption des aliments, produire des hormones, maximiser le transport de l'oxygène vers les tissus, fournir une structure aux muscles, tendons, ligaments, organes, etc. Les protéines fournissent la structure nécessaire au maintien et au développement de notre masse musculaire. Un déficit calorique peut entraîner une perte de masse musculaire. C'est pourquoi un apport adéquat en protéines est essentiel pour minimiser la perte de masse musculaire.

Les protéines ont trois avantages principaux pour nous aider à perdre de la graisse corporelle.

1. Augmente la sensation de satiété. De tous les macro-nutriments, les protéines sont ceux qui nous procurent la plus grande sensation de satiété. Cela nous aide à avoir moins faim au cours de la journée et à éviter les "attaques" alimentaires.
2. Elles accélèrent notre métabolisme. Lorsque nous mangeons des aliments, le corps a besoin d'énergie pour les digérer et les assimiler. Les protéines nécessitent 3 fois plus d'énergie pour être assimilées que les glucides et 4 fois plus que les graisses. C'est une bonne chose pour vous aider à perdre de la graisse corporelle.
3. Une alimentation riche en protéines permet de disposer de suffisamment d'acides aminés pour favoriser la synthèse des protéines musculaires.

Voici quelques exemples :

- Poulet
- dinde
- Bœuf
- Œufs
- Yaourt grec
- Poisson
- Mollusques et crustacés
- Produits laitiers
- Lentilles, haricots, pois chiches
- Tofu et seitan

VIANDE/VOLAILLE/POISSON

Les protéines d'origine animale sont dites complètes, ce qui signifie qu'elles contiennent les neuf acides aminés essentiels (l'organisme ne peut les produire lui-même) et qu'elles apportent plus de protéines par portion.



ŒUFS

Les œufs sont très polyvalents et contiennent, outre des protéines, des graisses, du fer, des vitamines B1 et B12, et peuvent être consommés à tout moment de la journée.



LES LÉGUMES

La plupart des légumes secs contiennent des protéines et du fer, ce qui en fait de bons substituts ou compléments à la viande. Ce groupe alimentaire comprend notamment les haricots, les lentilles, les céréales et le quinoa.



ÉTAPE 1 : COMMENCER PAR LES PROTÉINES

Une portion peut être mesurée en fonction de vos objectifs, comme la quantité qui tiendrait dans la paume de votre main (viande, poisson, produits laitiers ou sources de protéines d'origine végétale).



PERDRE DU POIDS



AUGMENTER LE POIDS

LÉGUMES

Des nutriments
vitaux pour la santé



Pourquoi manger des légumes ?

Nous avons tous entendu dire que les légumes verts devraient constituer un élément fondamental d'un régime alimentaire sain.

Mais savons-nous vraiment pourquoi ?

Ils fournissent des éléments essentiels, des micronutriments, des antioxydants et des fibres nécessaires pour :

- la production d'énergie
- la fonction immunitaire
- le contrôle de l'inflammation

la production d'énergie -la fonction immunitaire -le contrôle de l'inflammation -la santé du système digestif

-le bien-être général

Une alimentation riche en légumes contribue à réduire la tension artérielle, diminue le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, prévient certains types de cancer, réduit le risque de problèmes oculaires et digestifs et a un effet positif sur la glycémie, ce qui peut aider à contrôler l'appétit.

Oui, ils sont abondants, savoureux et parfaits pour une variété de plats, tels que les salades, les soupes, les sandwichs et les smoothies nutritionnels.

Quelques bonnes façons d'ajouter des légumes à votre alimentation :

- 1 à 2 poignées d'épinards sautés
- Salade de légumes verts du jardin
- Poivrons hachés avec du houmous
- Salade de fruits rouges avec du fromage blanc
- Frites à la friteuse
- Salade d'avocats
- Salade de tomates

Ou ajoutez-la simplement comme ingrédient à votre cuisine :

- Poivrons
- Concombre
- carotte
- le céleri
- Brocoli
- Asperges

2-3 CUPS

RII est recommandé de manger 2 à 3 tasses de légumes par jour. La plupart des gens en mangent beaucoup moins.

DES LÉGUMES DÉGUISÉS

Les légumes en purée sont sans aucun doute une façon intelligente d'inclure davantage de légumes dans le menu quotidien des enfants. Vous pouvez facilement incorporer des légumes frais en purée dans une soupe ou une sauce.

MANGER L'ARC-EN-CIEL

Les légumes tirent leur couleur, entre autres, de substances naturelles qui contribuent à notre santé. Chaque couleur représente des éléments nutritionnels différents. Les légumes orangés, par exemple, contiennent du bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A dans l'organisme. Les légumes verts sont riches en fer et en acide folique. Pour obtenir la meilleure variété de nutriments, veillez à "manger l'arc-en-ciel".



PERDRE DU POIDS

ÉTAPE 2 : REMPLISSEZ LA MOITIÉ DE VOTRE ASSIETTE DE LÉGUMES ET DE VERDURE.

Une ou deux portions de la taille de votre poing ou jusqu'à la moitié de l'assiette.



AUGMENTER LE POIDS

GLUCIDES

Utile pour
l'énergie et la
digestion



Les glucides font partie du carburant de l'organisme.

Les glucides ou sucres se trouvent dans des aliments tels que les légumes, les fruits, les tubercules, les légumineuses, les céréales, les sucreries et les aliments transformés. Lorsqu'ils sont digérés, ils sont transformés en sucres simples qui sont absorbés dans le système digestif pour atteindre la circulation sanguine, ce qui entraîne la production d'insuline afin que ces sucres entrent dans la cellule et puissent être utilisés comme énergie. L'excédent est stocké dans nos réserves de glycogène dans le foie et les muscles.

Lorsque ces réserves sont pleines, elles sont converties en graisse pour être stockées dans notre tissu adipeux. Plus l'absorption est lente, plus les cellules ont de chances d'utiliser les glucides comme source d'énergie et de ne pas les accumuler sous forme de graisse.

- Choisissez des baies et des tubercules : ce sont les meilleures sources d'hydrates de carbone disponibles et ils contiennent d'autres nutriments importants.
- Mangez plus de légumes secs : les légumes secs, les haricots, les pois et les lentilles comptent parmi les aliments les plus polyvalents et les plus nutritifs. En général, ils sont pauvres en graisses et riches en acide folique, en potassium, en fer et en magnésium, et contiennent des graisses saines et des fibres. Les légumes secs sont une bonne source de protéines et peuvent constituer un excellent substitut à la viande.
- Limiter la consommation de sucre : de petites quantités de sucre ne font pas de mal. Mais il ne sert à rien d'en consommer trop, le corps n'en a pas besoin.

Pourquoi cette dernière étape ?

Les glucides NE SONT PAS MAUVAIS et ne font pas grossir si vous les consommez dans des aliments qui fournissent d'autres nutriments, si vous contrôlez les portions et si vous les consommez avec modération. Évitez les aliments transformés en excès qui contiennent beaucoup de sucre et de glucides simples (fruits, miel, bonbons, caramel, pain blanc, riz blanc, jus de fruits). La quantité qu'il est recommandé de consommer est plus faible que vous ne le pensez. Privilégiez donc toujours les glucides complexes (céréales, lentilles, patates douces, pommes de terre, riz brun, avoine, blé entier). C'est pourquoi nous vous recommandons de placer les protéines et les légumes dans votre assiette en premier et les glucides en dernier.

Quelles sont les bonnes sources de glucides ?

En règle générale, il faut toujours privilégier les sources les plus riches en nutriments :

- les fruits rouges
- Tubercules tels que la patate douce, le yuca, le manioc, etc.
- Quinoa
- les pommes de terre
- Les légumineuses
- Lentilles

L'AMIDON RÉSISTANT

L'amidon résistant n'est pas entièrement digéré, car une grande partie finit par nourrir les bactéries du système digestif, tout comme les fibres, et n'entre pas dans la circulation sanguine. Pour augmenter la quantité d'amidon résistant dans vos aliments riches en glucides, tels que les tubercules, les céréales complètes et les légumineuses, faites-les cuire, puis réfrigérez-les pendant 8 à 12 heures avant de les consommer. Vous pouvez les réchauffer légèrement.

ÉTAPE 3 : REMPLIR LE RESTE DE L'ASSIETTE AVEC DES GLUCIDES

Une ou deux portions de la taille de la paume de la main.



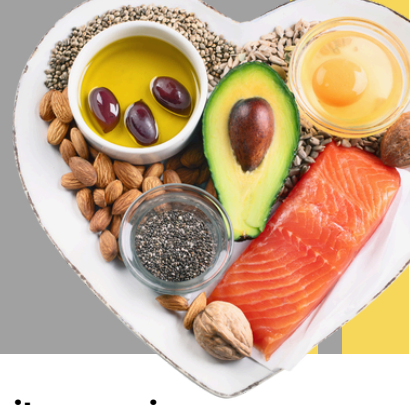
PERDRE DU POIDS



AUGMENTER LE POIDS

GRAISSES SAINES

sont
essentielles



Pourquoi devrions-nous inclure les matières grasses ? Je pensais que c'était mauvais...

Lorsque nous parlons de graisses saines, nous entendons simplement les graisses naturellement présentes dans les aliments, et non les graisses industrielles et transformées. Inclure des graisses dans son alimentation n'est pas seulement bon, c'est essentiel à la vie.

Nous avons besoin de graisses pour la croissance, le développement et le fonctionnement des cellules, pour aider à maintenir la température du corps et pour absorber les vitamines A, D, E et K. Les graisses sont également la principale source d'énergie propre.

Tous les aliments naturels contiennent des graisses saturées, polyinsaturées et monoinsaturées, dans des proportions différentes, mais toutes sont bonnes pour la santé si elles sont consommées en quantités suffisantes. Il ne faut pas avoir peur des aliments qui contiennent du cholestérol, molécule indispensable à la vie. Nous savons aujourd'hui que la grande majorité du cholestérol présent dans notre sang est produit par notre propre foie, que le cholestérol alimentaire a peu d'impact sur ces marqueurs sanguins et que ce que nous ne mangeons pas, notre corps le produit. Veillez à consommer des aliments riches en oméga-3, des acides gras essentiels polyinsaturés nécessaires à la santé (poissons gras, choux de Bruxelles, noix).

Voici quelques exemples de graisses saines que vous devriez inclure dans votre alimentation :

- Graines (lin, chia, etc.).
- Huile d'avocat extra vierge (pour la cuisson).
- d'avocat extra vierge (pour la cuisson).
- Saumon.
- Avocat
- Beurre
- Huile d'olive vierge pressée à froid (pour la cuisson).
- Huile de noix de coco extra vierge
- Fruits secs
- Œufs
- Bœuf, poulet, dinde, jambon, etc.

AVOCAT

Ce fruit est également une source parfaite de graisses, ce qui permet de contrôler le taux de cholestérol dans le sang.

POISSONS

Les poissons gras sont un excellent choix pour un cœur en bonne santé. Ils contiennent des graisses bénéfiques pour le taux de cholestérol. Pour un bon équilibre, il est recommandé de consommer plusieurs fois par semaine des poissons gras tels que le saumon, le thon, le maquereau et les sardines. Ces poissons constituent un excellent choix pour des déjeuners ou des dîners légers. Le saumon fumé constitue un en-cas idéal.

NUTS

Une poignée de noix chaque jour peut constituer un excellent en-cas. Les graisses contenues dans les noix sont associées à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires. Vous pouvez les consommer avec des salades, des ragoûts ou simplement comme encas.



PERDRE DU POIDS

ÉTAPE 4 : AJOUTER UNE SOURCE DE GRAISSES SAINES

Essayez d'incorporer 1 ou 2 pouces de graisse dans votre alimentation.



AUGMENTER LE POIDS

HUILES ET ÉPICES

Comment les utiliser pour améliorer vos plats



Privilégiez toujours les aliments préparés sur le gril ou au four, faites cuire vos légumes à la vapeur ou utilisez un spray antiadhésif pour préparer vos repas. Évitez ou modérez l'utilisation d'huiles de cuisson ; si vous devez utiliser de l'huile d'olive, l'huile de coco ou le beurre clarifié (Ghee) sont les plus sains. Nous vous proposons ci-dessous quelques options pour les huiles et les graisses.



HUILE D'OLIVE ET D'AVOCAT EXTRA VIERGE

Ce sont des huiles qui donnent du goût à vos plats. Veillez toujours à utiliser la version extra vierge pressée à froid et utilisez-la surtout pour les préparations froides ou les sautés qui ne nécessitent pas de températures élevées.



HUILE DE COCO PRESSÉS À FROID ET BEURRE

Vérifiez toujours que l'huile de coco est pressée à froid, ce qui signifie qu'elle est extra vierge, et que le beurre est d'origine laitière et non végétale. Ces graisses sont idéales pour la cuisson car elles supportent des températures élevées sans s'oxyder.

TESTEZ LA DIFFÉRENCE

Avec le bon assaisonnement dans votre garde-manger, vous pouvez créer des plats vraiment délicieux.

HUILE



Les huiles d'olive aromatisées peuvent vous apporter une touche de saveur supplémentaire. Pour des goûts plus intenses, choisissez une huile de sésame, excellente pour les plats asiatiques. L'huile de noix se marie bien avec les salades, par exemple avec du fromage de chèvre et de la betterave.

VINAIGRE



Le vinaigre est la base idéale pour les sauces et il en existe de nombreux types. Le vinaigre balsamique a une saveur forte, contient des notes à la fois sucrées et acides et convient à toutes sortes de recettes. Le vinaigre de cidre de pomme est léger et frais, un excellent choix pour les salades ou la volaille.

ÉPICES



Avec les bonnes épices, vous pouvez enrichir la saveur de n'importe quel plat. La cannelle et la vanille peuvent ajouter de la douceur à vos recettes sans utiliser de sucre. L'anis étoilé est délicieux dans une compote de pommes ou un ragoût. Le clou de girofle et la noix de muscade apportent une saveur poivrée, par exemple, parfaite dans les biscuits.

HERBES



Les herbes fraîches peuvent apporter une véritable touche de saveur. Mélangez de la menthe hachée à du yaourt pour en faire une vinaigrette ou une garniture de salade. Le basilic rehausse le goût de la soupe de tomates, des pâtes ou de la pizza.





HYDRATATION ADÉQUATE

L'hydratation est très importante pour que notre corps fonctionne de manière optimale. Ce n'est pas pour rien que votre corps est composé aux $\frac{3}{4}$ d'eau. L'eau est le système de transport et d'assainissement du corps.

POURQUOI L'EAU EST-ELLE SI IMPORTANTE ?

Elle maintient le volume sanguin, régule la température, maintient les tissus des yeux et de la bouche en bon état de fonctionnement, dissout les déchets et les transporte hors du corps, distribue les nutriments provenant de la nourriture à tous les tissus du corps. On peut survivre des semaines sans nourriture, mais seulement quelques jours sans eau ! 8 verres d'eau par jour est un bon début, mais la quantité idéale est de 1 litre d'eau pour 25 kg de poids corporel.

ASTUCES

- Gardez une bouteille d'eau à portée de main tout au long de la journée.
- Buvez de l'eau 10 ou 15 minutes avant de manger.
- Buvez toujours beaucoup d'eau avant, pendant et après l'exercice.
- Si votre urine est jaune foncé, vous buvez moins d'eau que nécessaire.
- La sécheresse de la bouche, des yeux, de la gorge, du nez et des lèvres est également un symptôme de déshydratation.

FAUT-IL AJOUTER DES ARÔMES ?

Évitez de consommer des jus de fruits. Les jus de fruits contiennent beaucoup de sucre. Consommez le fruit entier et pour vous hydrater, vous pouvez aromatiser votre eau avec de l'aloès, une boisson à base de plantes, etc.

EAU DE FRUITS

Vous trouvez ennuyeux de boire de l'eau plate ? Ajoutez vos ingrédients préférés pour transformer l'eau en une boisson délicieuse et rafraîchissante.

SUGGESTIONS

- 1 pichet d'eau + 1 tranche de citron vert + 5 tranches de gingembre frais + une poignée de framboises
- 1 pichet d'eau + un demi-concombre en tranches + 1 citron en tranches + 1 poignée de menthe fraîche.
- 1 pichet d'eau + une demi-orange coupée en tranches + 1 poignée de canneberges + 1 poignée de basilic.



ACHAT CONSCIENT ET PRÉPARATION D'ALIMENTS FAITS MAISON

Une alimentation saine commence par les achats et la façon de cuisiner. Quelques petits ajustements peuvent faire une grande différence.



Une alimentation saine ne se résume pas à ce que l'on mange, mais aussi à la manière dont on le fait. Voici quelques conseils:

- Faites vos courses à l'aide de la liste que nous vous avons proposée, il ne fait aucun doute que ce que vous ramenez à la maison est ce que vous mangerez au quotidien.
- Dans la mesure du possible, mangez à table, évitez de manger en déplacement ou devant la télévision. Faites de chaque repas une expérience agréable, où vous pouvez vous concentrer sur le goût, la texture et l'odeur de votre délicieuse nourriture.
- Réservez suffisamment de temps pour les repas. Cela vous permettra non seulement de manger dans de meilleures conditions, mais aussi de faciliter le processus de digestion.
- Mâchez soigneusement. Mâchez de petites portions de nourriture, ce qui augmentera les stimuli gustatifs dans votre bouche.
- Évitez les distractions pendant que vous mangez. Rangez votre téléphone portable et savourez ce qui se trouve dans votre assiette.
- Lorsque vous cuisinez, vous savez exactement ce qu'il y a dans votre assiette. Dans la mesure du possible, choisissez des aliments naturels, non transformés et composés d'un seul ingrédient. Ajoutez des herbes fraîches et des épices à vos plats pour en rehausser la saveur.
- Faites attention aux ingrédients supplémentaires ajoutés dans les bocaux ou les boîtes de conserve : ils contiennent généralement beaucoup de sucre caché et de conservateurs. Un mélange de sauces ou d'herbes est facile à préparer, il est donc naturel et plus sain que les produits du commerce.

LISTE DE COURSES

Viande

Bœuf Poulet
Dinde
Fruits de mer
Saumon
Poisson blanc
Thon à l'eau
Jambon

Produits laitiers :

Fromage mozzarella
Fromage cottage
Fromage ricotta
Fromage parmesan
Fromage à la crème
Yaourt grec Beurre
Beurre de ghee

Épices :

Curcuma
Piment
Sel
Basilic
Origan
Cannelle
Anis
Essence de vanille

Fruits :

Noix de coco
Avocat
Citron
Fraises
Mûres
Myrtilles
Framboises
Kiwi
Melon
Pomme

Huile d'olive

Huile de coco
Huile d'olive Huile
d'avocat

Légumes :

Laitue
épinards
Laitue
Courgette
Courgette
Céleri-rave
Carotte
Concombre
Chou-fleur
Brocoli
Ail
Champignons
Choux verts

Céréales

Riz brun
Avoine
Tortillas de riz
Couscous

Légumes secs :

Lentilles
Pois chiches
Haricots
Quinoa
Pois

Graines et noix

Amandes
Macadamia
Noix de macadamia
Chia
Noix

Autres

Œufs
Humus
Vinaigre de cidre de pomme Boisson végétale (soja, amande, avoine)
Lait de coco non sucré Farine d'amande Farine de coco Poudre de cacao
Stévia liquide



IDEES POUR LES SNACKS

- Une poignée d'amandes entières, de pistaches ou de noix de cajou.
- 1 bol de salade de baies mélangées (framboises, fraises, canneberges et/ou mûres) et de fromage en cubes.
- Une pomme avec une cuillerée de beurre d'amande.
- Trempette de yaourt grec avec des légumes verts (carotte, concombre...).
- Yaourt grec et amandes.
- Mozzarella, 2 tranches de tomate, épinards (cuits).
- Dinde avec fromage provolone, houmous, épinards et tomates.
- Fromage ricotta léger avec quelques fruits.
- Œufs à la coque avec du houmous.
- Tortillas aux œufs (ajouter des épinards et un peu de mozzarella).
- Œufs durs hachés avec des carottes cuites à la vapeur.
- Fromage blanc avec des fraises.
- Deux ou trois tranches de jambon avec 2 cuillères à soupe de moutarde et de miel enveloppées dans une feuille de laitue.)
- Légumes cuits à la vapeur (légumes non féculents cuits à la vapeur et saupoudrés d'une cuillère à soupe de parmesan).
- Salade d'épinards avec de l'huile d'olive et un peu de citron.
- Oignon rouge, boules de mozzarella fraîche, tomates cerises et basilic frais avec un peu d'huile d'olive.
- Légumes crus (carottes, brocoli, edamame, céleri) avec du houmous.
- Blanc de poulet cuit et coupé en morceaux avec des cubes de fromage.
- Petits pains à la dinde (quatre tranches de jambon de dinde fumée enveloppées dans une tranche de fromage et un peu de miel).
- Barre protéinée (10 grammes de protéines).

#MTC *Transformation*

21 JOURS

Challenge

TRANSFORMATION