

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

LE GUIDE DE LA PERTE DE POIDS

ENFIN UN RÉGIME QUI FONCTIONNE !

26 RECETTES MINCEUR

**LA LISTE D'ACHATS, LES ALTERNATIVES SAINES,
LES PLANS DE REPAS**



LE SEUL RÉGIME QUI FONCTIONNE RÉELLEMENT EST ...

Il existe de nos jours tout un tas de régimes alimentaires, mais un seul est vraiment efficace. Peut-être vous en avez déjà entendu parler... C'est **le régime qui vous permet de rester suffisamment motivée pour voir ses résultats.**

Donc, avant de commencer un autre régime inutile et trop restrictif, demandez-vous si vous êtes prête d'y adhérer sur le long terme.

Optez pour un régime que vous pourrez suivre pendant des semaines, des mois ou des années. S'engager dans un processus de perte de poids sur le long terme, c'est la clé pour maigrir durablement et sûrement !

Selon des études récentes sur la gestion du poids, il n'existe pas de régime miracle. Pour maigrir efficacement, vous aurez besoin de **créer un déficit de calories.**

Afin de perdre du poids, on doit dépenser plus de calories que l'on en consomme.



5 RÈGLES DE PERTE DE POIDS POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF MINCEUR PLUS RAPIDEMENT

Mangez de la “vraie nourriture”.

Favorisez des aliments bruts
et peu transformés.

Chaque fois que c'est possible,
faites de **choix alimentaires sains**
et privilégiez les **aliments hypocaloriques**.

Bougez.

La pratique d'une activité régulière est d'une importance
primordiale dans votre quête de minceur.

Mangez consciemment. Arrêtez de manger lorsque
vous vous sentez rassasiée. Ne **s'alimenter qu'à 80%**
de sa faim réduira efficacement votre appétit
et la taille de vos portions.

Buvez autant d'eau que possible. Commencer et finissez
chaque journée par au moins un verre **d'eau**.
Consommez **un verre d'eau avant chaque repas**
et chaque fois que vous allez à la salle de bain.

Consultez le dernier chapitre pour découvrir 10 astuces ultimes
pour une remise en forme express.

CRÉER UN DÉFICIT CALORIQUE SANS COMPTER LES CALORIES

Calculer ses besoins journaliers en calories ne sert à rien. Il est possible de manger sain et équilibré en estimant la taille de vos portions.

**EN SUIVANT CES RÈGLES, ESTIMER
LA TAILLE DE VOS PORTIONS SERA TRES FACILE :**

LES PROTÉINES

LA TAILLE DE PORTION :

La taille de la paume de la main

L'APPORT MAXIMUM RECOMMANDÉ :

2-4 portions/jour

Les meilleures sources de protéines sont le poisson à chair blanche, la volaille à chair blanche sans peau, le maigre de bœuf et le tofu. Occasionnellement, combinez-les avec des haricots, des pois et des lentilles.



LES LÉGUMES

LA TAILLE DE PORTION :

un poing de la main

L'APPORT RECOMMANDÉ :

au moins 4 portions/jour



GRAINES ET FÉCULENTS

LA TAILLE DE PORTION :

creux de la main

L'APPORT RECOMMANDÉ :

1-2 portions/jour

Plutôt que de consommer les céréales transformées, optez pour des céréales complètes telles que le bulgur, le riz brun, le maïs soufflé, la farine de blé entier, le quinoa, etc.



ALIMENTS RICHES EN GRAISSE

LA TAILLE DE PORTION :

Huile, beurre - 1 cuillère à thé;

Graines et noix - 1-2 cuillères

à soupe

L'APPORT RECOMMANDÉ :

1-2 portions/jour

Il est préférable de manger des graisses non transformées telles que les noix et les graines. Les huiles sont des véritables bombes caloriques !



LES PRODUITS LATIERS FERMENTÉS

LA TAILLE DE PORTION :

2 décilitres ou un petit verre

L'APPORT RECOMMANDÉ :

1

Le yogourt nature ou le kéfir peuvent être bénéfiques à tout régime alimentaire, car ils contiennent des probiotiques. Si vous êtes intolérante au lactose, il existe différentes alternatives végétales toutes aussi bonnes pour remplacer les produits laitiers.





COMBIEN DE CALORIES PAR JOUR ?

Si vous ne voulez pas compter les calories, vous pouvez déterminer la taille d’une portion avec notre outil de mesure simples. Cependant, pour une perte de poids efficace et rapide, nous vous suggérons de suivre votre consommation calorique journalière pendant plusieurs semaines. Essayez également de calculer le nombre de calories dépensées lors d’une activité sportive. Cela vous donnera une idée plus précise de ce que vous mangez réellement.

Pour perdre un demi-kilo par semaine, il faut créer un déficit calorique de 500 kcal. Comment le faire ? C’est simple - mangez moins et bougez plus.

Combien de calories on a besoin afin de maintenir son poids *

sexe	âge	sédentaires	modérément actifs	actifs
enfant	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
femme	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
homme	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

* Si vous avez moins de 165 cm, soustrayez 100 calories

Sédentaires : ceux qui travaillent en position assise et qui occasionnellement exercent une activité légère.

Modérément actifs : travail de bureau avec pauses actives et une activité modérée au moins 4 fois par semaine.

Actifs : travail de bureau avec pauses actives et une activité physique intense au moins 5 heures par semaine.

VOTRE LISTE DE COURSES IDÉALE

Tout ce dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif

À ACHETER

À ÉVITER...

ALIMENTS DE BASE À ACHETER EN QUANTITÉ *acheter tous les 6 mois	• Quinoa • Riz brun • Sarrasin • Haricots • Pois chiches • Lentilles • Choucroute • Cornichons	
ÉPICES ET HUILES *acheter tous les 6 mois	• sel de l'Himalaya • poivre noir • Chili • Cannelle • Curcuma • Cumin • Sauce Tamari • Huile d'olive • Huile de coco • Vinaigre de cidre • Levure alimentaire	• Pâtes
GRAINES DE NOIX *acheter tous les 3 mois	• Amandes • Graines de Chia • Graines de lin	• Beurre de noix
ALIMENTS CONGELÉS *acheter tous les 3 mois	• Pois • Haricots verts • Brocoli • Baies • Épinard	• Lait végétal • Produits laitiers allégés
FRUIT SEC *acheter tous les mois	• Prunes • Mûres	• Pains et pâtisseries sans gluten • Lait et chocolat blanc
FÉCULENTS *acheter tous les mois	• Carottes • Betteraves • Épis de maïs	• Noix de cajou • Pistaches
LÉGUMES ET FRUITS À FAIBLE TENEUR EN CALORIES *acheter toutes les semaines	• Pommes • Agrumes • Melons • Poivrons • Tomates • Concombres • Ail • Oignons • Céleri • Champignons • Poireau • Laitue • Épinards • Bette	• Cacahuètes grillées à l'huile
ALIMENTS RICHES EN CALORIES QUI VOUS VEULENT DU BIEN *acheter occasionnellement	• Avocat • Saumon • Tempeh Bio • Patates douces • Maïs soufflé • Noix • Houmous • Avoine • Chocolat noir	• Collations pré-emballées • Huile (sauf l'huile d'olive qu'on utilise à froid et l'huile de coco qu'on utilise à chaud) • Vinaigrettes • Barres de protéines • Boissons gazeuses • Plats surgelés • Fruits secs

ALIMENTS PAUVRES EN CALORIES ET ALTERNATIVES SAINES POUR DE VOS PLATS PRÉFÉRÉS

Les alternatives saines pour rester sur de bons rails.

SABOTEURS DE RÉGIME

ALTERNATIVES PARFAITES

PATES	Pâtes de courgettes*
PAIN HAMBURGER	Champignons Portobello
MAYONNAISE	Moutarde ou yaourt grec avec mayo légère
SAUCE BOLOGNAISE	Sauce "bolognaise" crue*
PURÉE DE POMMES DE TERRE	Purée de chou-fleur*
TACOS DE BOEUF	Tacos aux champignons dans des wraps de laitue*
thon à l'huile	thon à l'eau
Poulet frit	Poitrines de poulet aux amandes*
Crème fraîche	Yaourt grec
Riz	Riz de chou-fleur
Glace	Yaourt grec avec protéine de lactosérum*
Salade de pommes de terre	Salade de courgettes*
Raisins secs	Mûriers
Frites	Frites light au four*
Chips	Pois chiches grillés*
Omelette de trois œufs	Omelette légère avec 1 oeuf entier et 2 blancs d'oeuf
Gruau	Le zoats*
Cacahuètes salées	Edamame
pizza	Bateaux de pizza aux courgettes*
Bœuf hachée	Dinde hachée
Noix de cajou	Amandes
Chocolat au lait	Chocolat noir
Café latte	Americana avec une touche de lait
Yaourt aux fruits	Yaourt naturel aux baies fraîches
Soda	Seltzer au jus de citron
Fruits secs	Fruit frais

* Retrouver une recette dans la section Recettes

**RECETTES
AU QUOTIDIEN
PLANNING
ET IDÉES**

PLAN DE REPAS

EXEMPLE #1

EN DÉBUT DE JOURNÉE :

2 verres d'eau
Café avec une touche de lait

PETIT DÉJEUNER :

Yaourt grec faible en gras mélangé avec une cuillerée
de poudre de lactosérum à la vanille framboises fraîches
Une poignée d'amandes

DÉJEUNER :

Salade verte avec filet de poulet à la moutarde et au miel
Vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de cidre

COLLATION :

Café avec une touche de lait
Chocolat noir (un carré)

DÎNER :

Brocoli cuit à la vapeur
Quinoa cuit aux petits pois
Filet de saumon (peau grillée vers le bas - pas d'huile)

LA VALEUR NUTRITIVE ESTIMÉE :

- 1500 – 1700 kcal • 70 – 80 g protéines • 100 – 115 g glucides • 20 – 25 g fibres
- 50 – 60 graisses

PLAN DE REPAS

EXEMPLE #2

EN DÉBUT DE JOURNÉE :

2 verres d'eau
Café avec une touche de lait

PETIT DÉJEUNER :

Omelette légère (1 oeuf entier, 2 blancs d'oeuf)
Tomate fraîche au poivre noir

COLLATION :

Bâtonnets de carotte et houmous

DÉJEUNER :

Salade de sarrasin

COLLATION :

Café avec une touche de lait
Kéfir avec une cuillère à café de graines de chia

DÎNER :

Taco aux champignons sur flotteurs de laitue
Salade de chou
Vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de cidre

LA VALEUR NUTRITIVE ESTIMÉE :

- 1400 – 1600 kcal
- 55 – 60 g protéines
- 140 – 155 g glucides
- 33 – 40 g fibres
- 65 – 75 g graisses

PLAN DE REPAS

EXEMPLE #3

EN DÉBUT DE JOURNÉE :

2 verres d'eau
Café avec une touche de lait

PETIT DÉJEUNER :

Bateaux à oeufs d'avocat
Tomate moyenne au poivre

COLLATION :

Café avec une touche de lait
Pruneaux et une poignée d'amandes

DÉJEUNER :

Bolognaise de dinde avec zoodles
Sorbet au kiwi

COLLATION :

Céleri
Hoummous

DÎNER :

Purée de chou-fleur
Épinards à l'ail et au yogourt grec

LA VALEUR NUTRITIVE ESTIMÉE :

- 1050 – 1150 kcal
- 55 – 60 g protéines
- 120 – 130 g glucides
- 30 – 35 g fibres
- 35 – 40 g graisses

PLAN DE REPAS

EXEMPLE #4

EN DÉBUT DE JOURNÉE :

2 verres d'eau
Café avec une touche de lait

PETIT DÉJEUNER :

Zoats aux baies et à la cannelle

COLLATION :

Œuf dur avec du sel chili
Tomates cerises

LE DÉJEUNER :

Grande salade verte au seitan cuit au four, tomates séchées,
graines de tournesol et olives noires
Vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de cidre
Shake protéiné pour un dessert

COLLATION :

Poivron rouge
Houmous

DÎNER :

Soupe de légume
Biscuit à la banane et à l'avoine pour un dessert

LA VALEUR NUTRITIVE ESTIMÉE :

- 1100 – 1200 kcal
- 50 – 55 g protéines
- 110 – 120 g glucides
- 25 – 30 g fibres
- 40 – 45 g graisses

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

10 ASTUCES ULTIMES POUR UNE REMISE EN FORME RÉUSSIE



LA SOLUTION LA PLUS SIMPLE EST SOUVENT LA MEILLEURE



Actuce
1



**Commencez votre journée avec un citron
pressé dans de l'eau tiède**



À NE PAS FAIRE : Commencer sa journée en buvant **un café**.



À FAIRE : **Donnez un coup de pouce à votre métabolisme et digestion** dès le réveil en buvant une limonade préparée avec de l'eau tiède.



Prenez le temps pour un petit déjeuner



À NE PAS FAIRE : Si vous sautez le petit-déjeuner, **vous consommerez trop de calories le reste de la journée**, vous risquerez donc de **grossir**. Optez pour des aliments sains : **évités les croissants**, les viennoiseries et les biscuits.



À FAIRE : Prenez un petit- déjeuner complet : **flocons d'avoine, sarrasin ou mil** avec une cuillère à café d'huile de noix de coco et une pincée de sel, servis avec une **omelette aux légumes**. Si vous êtes plutôt sucré, préparez-vous un bol de flocons d'avoine cuits, ajoutez-y des **baies sauvages ou des tranches de pomme** et de la cannelle.





Lorsque vous mangez, concentrez-vous sur votre assiette



À NE PAS FAIRE : En **mangeant vite** sans prendre conscience du contenu de votre assiette, vous mangerez plus sans vous sentir rassasier. Pire encore - vous aurez rapidement envie de manger à nouveau.



À FAIRE : **Éloignez-vous de votre portable, éteignez la télévision** et mangez consciemment en vous concentrant sur le contenu de votre assiette.



Actuce
4



Remplacez les glucides simples par glucides complexes



À NE PAS FAIRE : La consommation des glucides simples tels que **le pain blanc, les pâtes, les pommes de terre, les gâteaux, les sucreries**, etc. est mauvaise principalement pour deux raisons : tout d'abord parce que nous absorbons des calories dépourvues de toute valeur nutritive, et ensuite, car ces calories se transforment en graisses.



À FAIRE : Optez pour les glucides complexes : vous consommerez ainsi beaucoup plus de nutriments (vitamines, minéraux, fibres) tout en évitant l'augmentation rapide de la glycémie qui se traduira par **une sensation de satiété plus longue**. Privilégiez **mil, sarrasin, riz brun, chicorée, lentilles et haricots**. Remplacez les pommes de terre par **de la purée de haricots blancs ou de chou-fleur**.



Actuce
5



Arrêtez de manger après 18h



À NE PAS FAIRE : Des études récentes démontrent que, **pendant la nuit, notre digestion et le processus de combustion des graisses sont suspendus**. Cela signifie que l'on brûle toujours beaucoup plus de calories pendant la journée que la pendant la nuit.



À FAIRE : Réduisez l'accumulation de graisse **en arrêtant de manger après 18h**.



Mangez moins de pain et de pâtes

X **À NE PAS FAIRE :** Le pain et les pâtes contiennent **beaucoup de calories sans aucun avantage réel**, en particulier variantes avec farine blanche. De plus, il est assez facile de les consommer en trop grandes quantités.

✓ **À FAIRE :** Limitez votre consommation de pain à **une ou deux tranches de pain aux grains entiers par jour**. Dès que vous avez faim, vous vous sentez stressé ou fatigué, **mangez des carottes ou des poivrons crus**. Remplacez les pâtes par des lentilles, des **pois chiches ou des haricots, qui sont tous très riches en fibres**.





La faim réelle ou manger pour se reconforter ?



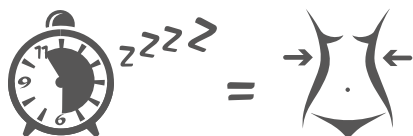
À NE PAS FAIRE : Faites un effort pour ne plus **compenser le stress et l'ennui par la nourriture**. Lorsque l'on se tourne vers la nourriture pour manger nos émotions, le soulagement n'est que très éphémère. En revanche, la prise de poids liée aux excès est plus durable.



À FAIRE : La prochaine fois qu'une envie de manger sans faim vous envahit, buvez **un verre d'eau ou thé (non sucré)** et **respirez tout doucement** pendant quelques minutes et hop, l'envie disparaît illico !



Actuce
8



Dormir au moins 7 heures par nuit - cela peut vous aider à perdre 6,5 kilos



À NE PAS FAIRE : Dormir 6 heures par nuit ne suffit pas, le temps idéal de sommeil est de 7 à 8 heures par nuit. Un autre fait : **moins on dort, plus on mange** ! Quand on ne dort pas assez on a tendance à manger aux pires moments de la journée et en trop grandes quantités ce qui favorise le stockage.



À FAIRE : Couchez-vous à heures fixes et faites en sorte de vous accorder au moins 7 heures de sommeil. Pour mieux s'endormir, **éteignez les écrans 1h avant d'aller dormir (portable, tablette, télévision)**. Les scientifiques estiment que les personnes en surpoids pourraient perdre jusqu'à 6,5 kg sur une période d'un an rien qu'en dormant une heure de plus par nuit. Ça vaut le coup de tenter, n'est-ce pas ?



Quand vous avez faim, buvez d'abord un grand verre d'eau

X À NE PAS FAIRE : Souvent **on confond la faim avec la soif** – par conséquence on mange, alors qu'on a juste besoin de boire de l'eau.

✓ À FAIRE : S'il vous arrive de craquer entre les repas, buvez d'abord un grand verre d'eau. Mettez-le de côté pour un bon moment, histoire de **découvrir si vous avez réellement faim**. Si cela est le cas, trempez des **carottes crues, des poivrons et du céleri** dans du yaourt ou dans de l'houmous. Une alternative : une **poignée de myrtilles ou une pomme**, tout simplement.



Être actif, ce n'est pas si dur

1

Monter 24 marches par jour peut aider à perdre 3 kilos par an



24 marches/jour
-3 kg/an

Prendre les escaliers a un impact réellement significatif sur votre silhouette. Monter seulement 2 étages (environ 24 à 26 marches) par jour peut aider à perdre 3 kilos en un an. **Monter des escaliers tout au long de la journée c'est du sport sans y penser** qui contribue énormément aux 30 minutes d'activité physique recommandées par jour.

2

Marcher 10 minutes par jour peut aider à perdre 1,5 kg par an



10 min/jour
-1,5 kg/an

Marcher pour maigrir, c'est facile et efficace, à condition qu'on le fasse tous les jours. Même 10 minutes de marche à pied régulière est un moyen efficace pour éliminer ses bourrelets. **Garez votre voiture plus loin de votre destination** et marchez la distance supplémentaire, utilisez les transports en commun pour marcher de l'arrêt de bus/métro au bureau. **Optimisez votre pause déjeuner en faisant une petite promenade.**

3

Faire le ménage est un bon moyen pour brûler jusqu'à jusqu'à 365 calories par jour !



350 calories/jour

Rien de plus facile ! Brûler beaucoup de calories avec des activités quotidiennes qui ne sont pas considérées comme de l'exercice, comme **passer l'aspirateur, danser à la maison** tout en écoutant de la musique préférée ou même rester debout pour **passer un coup de fil**. Ce sont de petits changements qui peuvent faire une grande différence en matière de combustion de graisses - jusqu'à 365 calories brûlées en plus par jour !

Une portion, c'est combien ?

Voici un guide pratique pour la taille des portions.

Mangez 3 repas par jour en mesurant la juste quantité grâce à la paume de votre main.



1 paume des protéines

1 poing de légumes

1 creux de la main
de glucides

1 pouce de graisse

Cette règle montre les justes portions pour les femmes, les hommes devraient doubler les quantités.

L'ASSIETTE SANTÉ

HUILES SANTÉ :

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras trans.

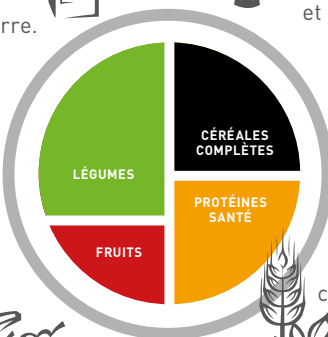


EAU :

Buvez de l'eau du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions par jour) et le jus (1 petit verre par jour). Évitez les boissons sucrées.

LÉGUMES :

Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.



CÉRÉALES COMPLÈTES :

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

FRUITS :

Mangez beaucoup de fruit de toutes les couleurs.



PROTÉINES SANTÉ

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge et le fromage, évitez le bacon.

RESTEZ ACTIF !

L'assiette santé donne une idée de ce que vous devriez manger à chaque repas.

Essayez de respecter ce guide le plus souvent possible - avec un peu de planification vous y arriverez.



CUISINE MINCEUR : RECETTES POUR PERDRE DU POIDS

Ouvrez votre esprit et entrez dans l'univers de la cuisine minceur. Dans les pages suivantes, vous trouverez de nombreuses recettes healthy qui sortent de l'ordinaire et qui satisferont votre palais tout en vous aidant à rester sur la bonne voie.

Bateaux à oeufs d'avocat



VÉGÉTARIEN



PETIT-DÉJEUNER



DÎNER



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 1 avocat
- 2 petits oeufs
- Sel, au goût
- Poivre, au goût

GARNITURE :

option numéro 1 :

- 2 tranches de jambon
- Une pincée de piment rouge
- Ciboulette hachée

option numéro 2 :

- Tomate cerise • Basilic frais

option numéro 3 :

- Cheddar râpé • Ciboulette hachée



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200 ° C.
- Couper les avocats en deux sur la longueur et enlever les noyaux. À l'aide d'une cuillère, retirer le milieu de la chair et faire un nid dans chaque moitié d'avocat, assez grand pour y mettre un œuf, et déposer les avocats sur le papier parchemin.
- Casser un œuf dans chaque moitié, saler et poivrer et mettre la garniture de votre choix.
- Déposer soigneusement les avocats et les œufs dans le four et cuire au four pendant 15 minutes.
- Facultatif : saupoudrer d'herbes fraîches. Servir avec le reste de d'avocat.

Le zoats accompagné de baies



INGRÉDIENTS :

- 1 petite courgette (râpée)
- 6 cuillères à soupe d'avoine en acier
- 3 dcl d'eau
- 2 cuillerées à soupe de yogourt grec
(utilisez moins de matières grasses pour moins de calories)
- baies (fraises, framboises, myrtilles, etc.)
- Cannelle
- Pincée de sel
- Stevia (facultatif)



PRÉPARATION :

- Mélanger les courgettes râpées, l'avoine, l'eau, le sel et la cannelle dans une casserole et laisser mijoter pendant quelques minutes (jusqu'à ce que le liquide soit absorbé).
- Quand le porridge est prêt, verser le dans un bol et mélanger bien. Ajouter du yogourt et de stevia.
- Décorer avec des baies fraîches et une pincée de cannelle.

Omelette Légère (avec 1 oeuf entier et 2 blancs d'oeuf)



VÉGÉTARIEN



PETIT-DÉJEUNER



DÎNER



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 2 blancs d'œufs
- 1 oeuf
- 30g d'oignons verts
- 2 tomates séchées coupées en dés (pas dans l'huile)
- Sel
- Poivre fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



PRÉPARATION :

- Battre les oeufs entiers dans un bol. Ajouter sel et poivre puis mélanger bien au fouet ou à la fourchette.
- Incorporer les oignons verts coupés et les tomates cerises dans les œufs à l'aide d'une spatule.
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Versez les oeufs battus dans la poêle.
- Laisser cuire pendant 1-2 minutes. Une fois que les bords commencent à devenir dorés, réduire le feu à mi-doux. Soulever ensuite le bord de l'omelette d'un côté et laisser les œufs glisser jusqu'au fond de la casserole pour les cuire plus rapidement.
- Retourner l'omelette à l'aide de deux grosses spatules.
- Saupoudrer le fromage sur l'omelette et plier en deux. Laisser cuire pendant une minute de chaque côté et servir.

Yaourt grec avec protéine de lactosérum*



INGRÉDIENTS :

- 1 yaourt grec faible en gras
- 1 cuillère à soupe de protéines de lactosérum au chocolat
- 3-5 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de cacao en poudre
- Stevia au goût



PRÉPARATION :

- Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur ou avec un fouet.
- Verser dans un bol et mettre au au congélateur.
- Remuer 4 fois - toutes les 30 minutes.
- À manger frais après environ 2 heures ou le laisser au congélateur pendant quelques jours.
- Si laissé au congélateur pendant plusieurs jours, décongeler 10 à 15 minutes avant la consommation.

Gâteau aux fruits et à l'avoine



VÉGÉTARIEN



PETIT-DÉJEUNER



DESSERT



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 1 banane
- 3 cuillères à soupe de yogourt grec faible en gras
- 5 cuillères à soupe d'avoine
- une poignée de baies
- cannelle (optionnel)



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200 ° C.
- Écraser la banane à la fourchette, puis ajouter le yaourt et l'avoine.
- Étaler sur une plaque à pâtisserie (utiliser du papier sulfurisé) et saupoudrer de baies.
- Cuire au four environ 30 minutes, en fonction de la texture croustillante souhaitée.
- Enlever la feuille et saupoudrez de cannelle.

Tacos aux champignons dans des wraps de laitue*



INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à café d'huile de noix de coco
- 1 petit oignon
- 2 portobello champignons
- ½ de poivron rouge
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
- 1 cuillère à café de mayo légère
- Chili
- coriandre fraîche
- 2 grandes feuilles de laitue



PRÉPARATION :

- Faire sauter les oignons à l'huile de coco jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les champignons émincés et le poivron. Faire sauter pendant quelques minutes, ajouter de la sauce soja et laisser cuire encore quelques minutes.
- Mélanger du yaourt grec avec de la mayonnaise légère et de la levure alimentaire.
- Placer la garniture aux champignon sur chaque feuille de laitue, ajouter le mélange au yogourt et saupoudrer de coriandre fraîche.

Poitrines de poulet aux amandes



DÉJEUNER



DÎNER



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- de la poitrine de poulet
- une poignée d'amandes
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel de mer
- Poivre moulu
- 1 petit œuf



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 230 ° C.
- Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et mettre de côté.
- Dans un petit bol, mélanger les amandes moulues (ou farine d'amandes), la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika, le sel et le poivre.
- Dans un autre petit bol, fouetter l'œuf.
- Laver la poitrine de poulet et sécher avec une serviette en papier. Couper en lanières.
- Tremper chaque lanière dans un mélange d'œufs, bien enrober le mélange d'amandes et déposer sur une plaque à pâtisserie préparée.
- Cuire au four pendant 7 minutes d'un côté, retourner et cuire au four pendant 5 autres minutes.

Purée de chou-fleur



INGRÉDIENTS :

- ¼ de chou-fleur de taille moyenne
- Sel
- Poivre
- Poudre d'ail
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec



PRÉPARATION :

- Portez à ébullition le chou-fleur. Faites bouillir les bouquets de chou-fleur dans de l'eau salée pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Enlevez et égouttez. Gardez un peu d'eau de chou-fleur pour plus tard.
- Réduisez en purée le presse-purée (vous pouvez également utiliser un robot culinaire ou un mixeur - en fonction de la consistance désirée).
- Ajoutez le yogourt, le sel, le poivre et la poudre d'ail et mélangez-les.

Pâtes de courgettes*



CRU



VÉGAN

Zoodle est une combinaison de mots entre zucchini (courgettes) et noodles (nouilles). Les zoodles sont donc des pâtes de courgettes. Ils peuvent être consommés crus ou cuits.



POUR CRÉER DES PÂTES DE COURGETTES :

Il s'agit d'une version simplifiée sans utilisation de julienne ou d'une mandoline. Pour créer des pâtes de courgettes, coupez les bords d'une courgette et épluchez-la. Continuez à la peler doucement en créant de tagliatelles. Mélangez-les avec une sauce et laissez-les reposer dans un pot pendant 5 minutes ou servez-les immédiatement. La réalisation avec une julienne ou une mandoline est encore plus simple.

Sauce “bolognaise” crue*



CRU



VÉGAN



DÉJEUNER



DÎNER



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 3 tomates séchées
- 1 date de medjool
- 1 grosse tomate
- 1 échalote
- 1 céleri
- 1 petite gousse d'ail
- Poivre moulu
- Sel au goût
- feuilles de basilic frais pour la garniture



PRÉPARATION :

- Faire tremper les tomates et les dattes dans de l'eau tiède pendant trois heures.
- Couper les légumes frais et les mélanger dans un mélangeur. Ajouter les tomates séchées et les dattes égouttées. Bien mélanger.
- Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau de trempage.
- Poivrer et seler au goût et mélanger.
- Verser la sauce sur les pâtes ou sur les pâtes de courgettes et décorer de feuilles de basilic frais.

Salade de courgettes*



VÉGÉTARIEN



DÉJEUNER



DÎNER



PLAT D'ACCOMPAGNEMENT

PORTIONS



INGRÉDIENTS :

- 1 grosse courgette
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Poivre noir
- Sel



PRÉPARATION :

- Laver et couper la courgette en petits batonnets.
- Faire cuire dans d'eau salé jusqu'à ce que les batonnets soient tendres. Égoutter bien.
- Laisser refroidir et mélanger dans un bol avec des oignons verts coupés, de la moutarde, du yogourt, du vinaigre, de l'huile. Assaisonner.

Frites light au four et sauces saines*



VÉGAN



PLAT D'ACCOMPAGNEMENT



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 1 grosse pomme de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de poudre d'ail
- ½ cuillère à café de poudre de chili
- ½ cuillère à café de poudre d'oignon
- ½ cuillère à café de poivre

Sauce n ° 1:

- 1 cuillère à soupe de yaourt grec
- 2 cuillères à café de pesto

Sauce n ° 2:

- 1 cuillère à soupe de yaourt grec
- 2 cuillères à café de moutarde

Sauce n ° 3:

- cuillère à soupe de sauce au tamarin
- 2 cuillères à café de ciboulette fraîche ciselée



PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 200 ° C.
- Couper la pomme de terre.
- Ajouter l'huile d'olive, le paprika, la poudre d'ail, la poudre de chili et la poudre d'oignon. Bien mélanger.
- Emballer la plaque du four de papier cuisson et déposez-y ensuite les frites bien à plat. Enfourer pendant 45 minutes, et tourner après 20 minutes. Servir avec une sauce de votre choix.

OPTION : vous pouvez remplacer la pomme de terre par la patate douce.

Pois chiches grillés*



VÉGAN



PLAT D'ACCOMPAGNEMENT



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches
- 1 cuillère à café d'huile de noix de coco
- Sel
- Sel à l'ail
- Poivre
- Paprika
- Poivre de Cayenne (facultatif)



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 230 ° C.
- Égoutter les pois chiches, et les verser dans le saladier.
- Ajouter l'huile de noix de coco et assaisonner de sel, sel d'ail, poivre, paprika, et le poivre de Cayenne. Bien mélanger.
- Couvrir la grille du four de papier aluminium, et y verser les pois chiches assaisonnés. Attention, ils doivent être bien étalés et ne pas se chevaucher!
- Enfourer pendant 20 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- Ils doivent être bien croquants, mais surtout pas noircis!

Poulet à la moutarde et au miel



DÉJEUNER



DÎNER



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 1 filet de poulet
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja faible en sodium
- ½ d'oignon rouge
- 1 petite carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco



PRÉPARATION :

- Assaisonner le filet avec du paprika, ajouter le miel et la moutarde.
- Ajouter la sauce soja. Laisser mariner au moins 30 minutes au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, couper l'oignon et la carotte en petits cubes. Faire chauffer l'huile de noix de coco dans une casserole sur un feu moyen.
- Incorporer la viande et la laisser cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés, environ 4 minutes de chaque côté.
- Retirer le poulet de la poêle et faire sauter les oignons et les carottes.
- Une fois ramollis, ajouter le filet et le reste de la marinade.
- Ajouter un peu d'eau et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.

Riz de chou-fleur et légumes sautés



VÉGÉTARIEN



DÉJEUNER



DÎNER



PLAT D'ACCOMPAGNEMENT



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- ½ de chou-fleur de taille moyenne (fraîche)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (ou d'huile de noix de coco)
- 1 petite carotte, coupée en cubes
- 1 gousse d'ail émincée
- 50 g d'édamame congelé
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- Sel
- Poivre
- ½ cuillère à café de flocons de chili (facultatif)
- 1 oeuf battu
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari (ou sauce de soja faible en sodium)
- 3 oignons verts, émincés
- 1 cuillère à café de graines de sésame



PRÉPARATION :

- Laver le chou-fleur et le passer au blender ou mixeur jusqu'à obtenir de tout petits morceaux proche de la taille des grains de riz. Mettre de côté.
- Faire chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle ou un wok à petit feu.
- Ajouter les carottes et l'ail et faire sauter pendant 5 minutes. Ajouter le chou-fleur et l'édamame.
- Assaisonner et faire sauter le chou-fleur jusqu'à obtenir une texture douce.
- Faire un puits au milieu pour y disposer un œuf. Remuer doucement jusqu'à ce que l'œuf soit complètement cuit.
- Incorporer la sauce soja et les oignons verts et saupoudrer de graines de sésame juste avant de servir.

ALTERNATIVE POUR LES VÉGÉTARIENS : Remplacer l'oeuf par tofu.

Bateaux de pizza aux courgettes*



DÉJEUNER



DÎNER



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 1 courgette de taille moyenne
- 2 tranches de jambon
- 2 cuillères à soupe de mozzarella coupée en petits morceaux
- 6 cuillères à soupe de sauce tomate pizza



PRÉPARATION :

- Laver la courgette et couper en deux. Évider la courgette de sa chair.
- À l'aide d'une fourchette, faire des petits trous dans la courgette et placer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Enfourner la plaque à four froid et chauffer jusqu'à 200 ° C. Laisser au four pendant 7 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger la chair de courgette avec le jambon haché et la sauce tomate.
- Saler les bateaux de courgettes et farcir avec le mélange. Ajouter les tranches de mozzarella.
- Enfourner les bateaux aux courgettes à four chaud jusqu'à ce que le fromage fonde et commence à dorer.
- Sortir les bateaux du four et laisser refroidir.

Salade de sarrasin



VÉGÉTARIEN



DÉJEUNER



DÎNER



PLAT D'ACCOMPAGNEMENT



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de sarrasin cuit
- ½ avocat
- ½ un poivron
- 5 tomates cerises
- ½ oignon (facultatif)
- Jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Persil
- Safran des Indes
- Origan
- Poudre d'ail
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION :

- Cuire le sarrasin et laisser refroidir.
- Couper l'avocat, le paprika, les tomates et l'oignon et ajoutez-les au sarrasin.
- Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et les herbes.
- Mélanger et servir.

Soupe de légume



VÉGÉTARIEN



DÉJEUNER



DÎNER



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 100 g de brocoli
- 100 g de chou-fleur
- 100 g de carottes
- ½ oignon haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à thé d'origan
- 2 cuillères à café de persil
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 100 g de maïs en conserve
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de grec Yaourt
- 2 tasses de bouillon de légumes
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION :

- Coupez les brocolis, le chou-fleur, les carottes en petits morceaux.
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et sauter l'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajouter le brocoli, le chou-fleur et les carottes.
- Assaisonner avec de l'origan, du persil, du curcuma, de la poudre de cari et du paprika.
- Faire revenir à feu moyen.
- Mélanger dans un mélangeur le maïs, l'ail, la crème fraîche, le sel et le poivre.
- Ajouter le mélange et le bouillon dans la casserole, bien mélanger et laisser mijoter pendant 30 minutes.

Pâte à tartiner



VEGAN



COLLATION



DÎNER



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 100 g de lentilles
- 4 tomates séchées (sans huile)
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à café de paprika
- 2 petits cornichons
- Persil frais
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION :

- Cuire les lentilles dans de l'eau salée et laisser refroidir.
- Mélanger bien tous les ingrédients au robot culinaire.
- Servir avec pain grillé ou feuilles de laitue.

Boules d'énergie à l'avoine sans cuisson



6 PORTIONS (6 BOULES)



INGRÉDIENTS :

- 40 g d'avoine
- 80 g de beurre d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- Pincée de sel



PRÉPARATION :

- Bien mélanger tous les ingrédients.
- Conserver au réfrigérateur ou au congélateur dans un récipient hermétique pendant 30 minutes.
- Avec les mains mouillées, façonner la préparation en 6 boules, environ 1 c. à tab à la fois.
- Les boules se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.

Chips de parmesan



10 PORTIONS (10 CHIPS)



INGRÉDIENTS :

- 12 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 2 cuillères à café de poivre
- ½ cuillère à café d'origan
- ½ cuillère à café de basilic
- ½ cuillère à café de thym
- ½ cuillère à café de poudre d'ail



PRÉPARATION :

- Sur une plaque couverte d'une feuille de papier de cuisson, formez avec une cuillère à soupe des ronds de parmesan râpé assez fins et de taille moyenne. Espacez-les suffisamment (5 cm).
- Mélangez toutes les épices et saupoudrez de mélange de toutes les épices.
- Enfournerez durant 3-5 min.
- Sortez du four lorsque les chips sont dorées et laissez refroidir.
- Gardez dans un contenant hermétique.

Pommes au beurre d'amande



VEGAN



COLLATION



PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 1 pomme
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande



PRÉPARATION :

- Trancher la pomme en fines tranches et servir avec le beurre d'amande.

ALTERNATIVE : pour préparer une version encore moins calorique, remplacer la pomme par des bâtonnets de céleri ou de carottes.

Biscuits banane-avoine



VEGAN



DESSERT



20 PORTIONS (20 BISCUITS)

INGRÉDIENTS :

- 2 bananes bien mûres
- 100 g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de pépites de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe de fruits de mûres séchées
- 2 cuillères à soupe d'amandes



PRÉPARATION :

- Écrasez les bananes en purée à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter les flocons d'avoine, les mûres, les amandes et les pépites de chocolat.
- Bien mélanger.
- Former des petits tas sur la plaque du four recouvert de papier cuisson. Aplatir avec le dos d'une cuillère.
- Enfourer les biscuits à 180 ° C pendant 15-20 minutes.

Sorbet au kiwi



INGRÉDIENTS :

- Les tranches de 4 kiwis surgelées
- 2 cuillères à soupe de miel (ou édulcorant préféré)



PRÉPARATION :

- Bien mélanger tous les ingrédients au robot.
- Servir dans un verre de champagne ou un verre à cocktail.

OPTION : Les fraises contiennent très peu de calories et sont idéales pour un sorbet. Mélanger bien une tasse de fraises congelées, 1 cuillère à soupe de poudre de lactosérum à la vanille et ½ tasse d'eau.

Sucettes glacées aux baies



6 PORTIONS (6 SUCETTES)



INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de lait de coco
- 250 g de baies mélangées
- 3 cuillères à soupe de miel



PRÉPARATION :

- Combiner tous les ingrédients dans un bol à mélanger. Mélanger au robot culinaire.
- Transférer le mélange dans des moules à sucettes glacées. Placer les moules dans le congélateur pour au moins 4 heures.
- Démouler les sucettes et servir.

Pommes au four farcies aux noix



VEGAN



DESSERT



4 PORTIONS (4 POMMES)

INGRÉDIENTS :

- 4 pommes moyennes à grosses
- 40 g d'avoine roulée
- 50 g d'amandes hachées
- 35 g de mûres séchées
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- pincée de sel de mer finement moulu
- 100 ml et 45 ml d'eau, divisés



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180 ° C.
- Laver et creuser les pommes à l'aide d'un vide-pomme.
- Mélanger de l'avoine, des amandes, des mûres, de la cannelle, de la vanille, du sel et 45 ml d'eau dans un grand bol.
- Garnir les pommes avec le mélange préparé.
- Mettre 100ml d'eau dans une plaque et y placer les pommes.
- Couvrir la plaque de papier d'aluminium.
- Enfourner pendant environ 1 heure.
- Servir chaud.

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY