

# Programme minceur gratuit pdf Sarah Magg

Tips

+ 10 RÈGLES SIMPLES  
pour maigrir  
20 RECETTES MINCEUR

30 JOURS DE MENUS

Programme

Version: 1..0



Sarah Magg

[www.sarahmagg.com/fr](http://www.sarahmagg.com/fr)

Vous découvrirez de nombreux repas et collations sains et copieux qui peuvent non seulement vous aider à peser moins, mais aussi à vous sentir au mieux de votre forme.

lire notre article sur sarah magg car il existe aussi un programme simple que vous pouvez suivre.

Plans de repas : programme faciles pour vous aider à perdre du poids

Votre santé est la chose **la plus importante pour nous** et **ma mission** et **ma responsabilité** sont de vous aider à **réaliser votre rêve de perdre du poids** avec des conseils qui vous seront bénéfiques et ne vous feront pas de mal, et **c'est ma responsabilité.**

Ce que vous trouvez ici est Général que tout le monde peut appliquer.

Si vous avez besoin de quelque chose ou de toute question. Contactez-moi à **[info@sarahmagg.com](mailto:info@sarahmagg.com)**

**Support Email:**  
**Sarah**  
**Alice**  
**Louise**  
**Julia**  
**Emma**

**Nous sommes là pour vous aider.**



Puisque nous ne connaissons pas bien votre état de santé.

**AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ:**

Veillez ne pas vous lancer dans un programme d'exercice vigoureux sans en parler d'abord à votre médecin.

Ces conseils sont d'ordre général et ne remplacent pas les conseils de votre médecin ou physiologiste de l'exercice.

Votre objectif est-il de perdre du poids ?

Tu n'es pas seul

Tu n'es pas seul

Des centaines de milliers de femmes à travers le monde et la France essaient de perdre du poids .

En suivant simplement ces conseils , vous serez sur la bonne voie pour perdre Quel que soit votre poids .

## Il est temps de devenir sain et maigre!

Je vais vous donner tout et tout et tout .. Je ne vous donnerai pas de simples conseils. Vous le lirez et irez manger un dîner

malsain dans une ambiance romantique ... Non ..Non....

J'écris ceci avec enthousiasme .. Je sens que tu es devant moi .. Oui, oui, c'est toi qui lis maintenant.

**Vous allez apprendre comment de petits changements, faits délibérément, vous aideront à vivre une vie meilleure, plus heureuse, plus saine et plus épanouissante.**

**"I y a une différence entre connaître le chemin et marcher sur le chemin"**

**Tu es en voyage vers la santé et le bien-être et Nous sommes là avec Tois.**

**Peu importe votre parcours, nous sommes là pour vous accompagner, vous guider et vous inspirer.**

**Si vous avez des questions, contactez-nous sur :**

**[info@sarahmagg.com](mailto:info@sarahmagg.com)**

## Questions :

### Combien de temps faut-il pour perdre 30 kg?

- tu peux perdre 30 kg en 6-12 mois

### Puis-je perdre 30 kg en marchant ?

- Marcher régulièrement pourrait vous aider à perdre près d'un 1 kg par semaine, selon le National Heart, Lung and Blood Institute. Cela équivaut à environ 7 kg en deux mois. vous pourriez brûler près de 300 calories en une heure.

### Est-il possible de perdre 25 kg?

- OUI Maya luise, 35 ans, nous raconte qu'il a fait perdre 25 kg en 6 mois.

### Est-ce possible de perdre 5 kilos en 1 mois ?

- vous pouvez sans risque de perdre jusqu'à 10 lbs (5kg ) en 1 mois , Baisser son apport calorique quotidien de 500 à 1000 kilocalories permet de perdre facilement du poids, explique le Dr Jean-Michel Cohen, médecin nutritionniste.



**3 conseils à lire** en premier c'est très très important

**3 choses que vous devez  
arrêter de vous dire si tu  
veux perdre du poids**

**"Arrêtez de vous détester pour  
tout ce que vous n'êtes pas.  
Commencez à vous aimer  
pour tout ce que vous êtes".**



## 3 choses que vous devez arrêter de vous dire si tu veux perdre du poids

Imaginez: vous êtes en train de dîner avec des amis,

- puis l'un d'eux dit: «Je ne devrais pas manger ça. J'ai sauté la salle de gym aujourd'hui.
- Un autre répond: «Je suis si mauvais. J'ai mangé hors de contrôle toute la semaine. Je ne peux tout simplement pas m'arrêter.
- Et un autre dit: "Je vais devoir manger de la salade pendant les deux prochains jours pour compenser cela."

Ce type de conversation vous semble-t-il familier ?



### 3 choses que vous devez arrêter de vous dire si tu veux perdre du poids

Cela m'est trop familier. jusqu'au jour où, en train de me revendiquer le plus gros, j'entendis les mots sortir de ma bouche.

Et puis j'ai écouté tout le monde parler négativement de leur corps **comme si nous étions en compétition** pour voir qui est le plus coupable de manger.

Je comprends. tu veux perdre du poids. He, je veux perdre du poids. Ce n'est pas le problème.

**Le problème est de savoir comment nous nous traitons lorsque nous décidons de perdre du poids.**

**Si tu es quelque chose comme moi, tu peux être très méchant envers toi-même au nom de vous «motiver» à perdre du poids.**



parce que je sais que vous savez quoi faire;

Vous ne voulez tout simplement pas le faire tout le temps - je vais partager avec vous au début les trois déclarations qui vous empêchent de perdre du poids et de vous aimer

## 1. Il y a quelque chose qui ne va pas avec moi.

Je me suis toujours dit cela quand je ne pouvais pas arrêter de chercher des bonbons,

même si mon estomac était plein ou que je savais que je le voulais seulement parce que je m'ennuyais.

Il devait y avoir quelque chose qui n'allait pas chez moi car je n'avais pas la volonté de m'arrêter.

[Sarahmagg.com](http://Sarahmagg.com)

## 3 choses que vous devez arrêter de vous dire si tu veux perdre du poids



Vous vous demandez ce qui ne va pas avec vous?

**Rien!** Arrêtez de vous dénigrer lorsque vous n'êtes pas en mesure de vous entraîner ou

que vous ne possédez pas assez de courage pour adhérer à votre régime alimentaire restrictif.

Au lieu de vous parler pour vous «motiver» à perdre du poids, que diriez-vous de vous faciliter la tâche ?

Oui, vous avez pris un beignet pour le petit-déjeuner au lieu de votre smoothie aux herbes de blé ou vous n'êtes pas allé au gymnase aujourd'hui.

[Sarahmagg.com](http://Sarahmagg.com)

## 3 choses que vous devez arrêter de vous dire si tu veux perdre du poids

1. Il y a quelque chose qui ne va pas avec moi.



## 2. J'ai besoin d'attendre de perdre du poids.

Isabelle dit : Pendant longtemps, j'attendais pour acheter de nouveaux vêtements jusqu'à ce que l'échelle atteigne un certain nombre. Ma vie était en suspens jusqu'à ce que je sente que je **méritais ou gagnais le droit de faire tout ce que je voulais faire** .

- J'ai récemment choisi d'accepter simplement le poids que je suis et j'ai acheté des vêtements qui me font bien paraître et me sentir bien.
- J'étais fatigué de me pousser dans des vêtements qui ne me correspondaient pas ou d'attendre de perdre du poids pour y rentrer.

## 3 choses que vous devez arrêter de vous dire si tu veux perdre du poids

### 2. J'ai besoin d'attendre de perdre du poids.





**Arrêtez d'attendre! Vous ne savez pas combien de temps il vous faudra pour perdre du poids et le maintenir.**

**Et si cela vous prenait des mois ou des années ? Vous ne méritez pas d'attendre si longtemps pour de belles choses.**

**Ce n'est pas ça la vie.**

**Au lieu d'attendre aussi longtemps, célébrez les petites victoires en cours de route pour vous encourager à continuer.**

**Sortez les bons plats et mangez-y, achetez une nouvelle tenue et sentez-vous bien maintenant, sortez à un rendez-vous, EN DIRECT!**

## **3 choses que vous devez arrêter de vous dire si tu veux perdre du poids**

**2. J'ai besoin d'attendre de perdre**





### 3. Ils sont si beaux. Je ne ressemblerai jamais à ça.

En regardant Facebook et Instagram, il m'est si facile de voir des célébrités ou même des inconnus et souhaiter avoir le corps qu'ils ont.

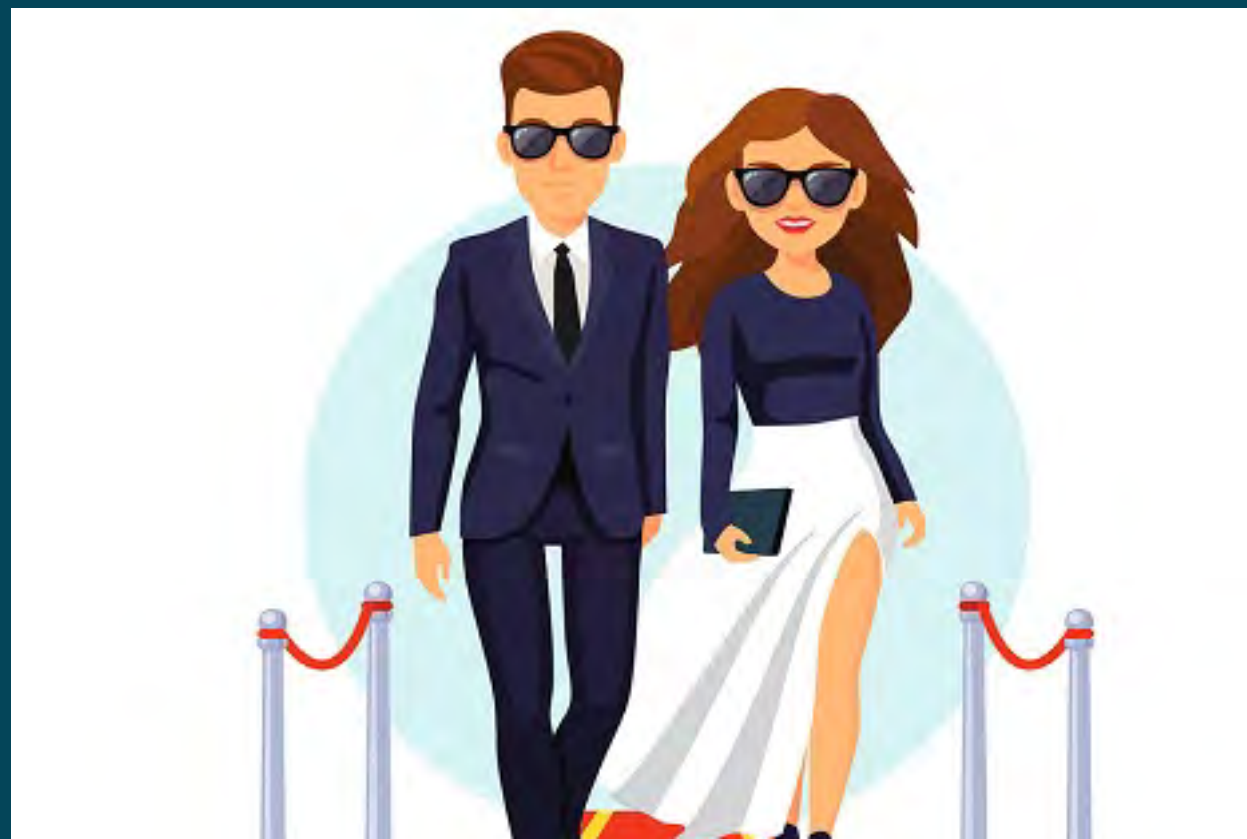
Je suis sûr que vous vous retrouvez à comparer votre corps, et ce n'est pas toujours un problème.

**Le problème** se produit lorsque vous commencez à utiliser le corps de quelqu'un d'autre **comme norme** pour ce à quoi votre corps devrait ressembler.

Ce n'est pas juste et c'est en fait une insulte à votre corps.

### 3 choses que vous devez arrêter de vous dire si tu veux perdre du poids

3. Ils sont si beaux. Je ne ressemblerai jamais à ça.



Vous n'avez pas le même physique qu'eux.

Vous ne pouvez pas faire ressembler votre corps au leur si ce n'est pas ainsi que votre corps est configuré.

**Isla rodriguese sur le forum dit :**

Mon standard de célébrité était Beyonce.

Je voulais avoir le ventre plat et les courbes aux bons endroits, mais après quelques mois, j'ai réalisé que je n'avais ni l'envie ni le dévouement de faire tout le travail nécessaire pour ressembler à ça.

Cela fait partie de son travail, et ce n'est certainement pas mon travail de lui ressembler :)

[Sarahmagg.com](http://Sarahmagg.com)

### 3 choses que vous devez arrêter de vous dire si tu veux perdre du poids

3. Ils sont si beaux. Je ne ressemblerai jamais à ça.



Si vous voulez toujours comparer, commencez par où vous en êtes actuellement et comparez votre alimentation actuelle à ce qu'elle était avant de commencer à manger plus sainement.

Se concentrer sur ce que vous aimez chez vous, vous offrir quelque chose de spécial de temps en temps et abandonner les comparaisons est le moyen de vous sentir plus sain et plus heureux.

### **3 choses que vous devez arrêter de vous dire si tu veux perdre du poids**

1. Il y a quelque chose qui ne va pas avec moi.
2. j'ai besoin d'attendre de perdre du poids.
3. Ils sont si beaux. Je ne ressemblerai jamais à ça.

**Mais qu'aucune d'entre  
elles n'est la vôtre .**

**[Sarahmagg.com](http://Sarahmagg.com)**

**On peut lire les histoires de réussite  
inspirantes de la perte de poids  
avant et après d'autres personnes .**



**Mais avant de commencer à penser à faire le plein de boissons protéinées et à penser aux meilleurs repas après l'entraînement à ajouter à votre liste d'épicerie hebdomadaire.**

**il est important de commencer votre parcours de perte de poids à un rythme**

- lent
- et régulier.

**Parce que,**

**quand il s'agit de perdre du poids, comme tout dans la vie, nous avons besoin d'un peu d'inspiration pour atteindre nos objectifs.**



Si vous suivez le jeûne intermittent: vous pouvez également bénéficier de ces liens :

- [Jeûne hydrique 3,5,7,10,21 jours 24h comment le faire](#)
- [jeune intermittent le soir pour maigrir facilement](#)
- [TOP 10 : bienfaits du jeûne intermittent](#)
- [jeûne intermittent 16/8 menu+pdf \[plan 2021\]](#)



**“UNE PERTE DE POIDS  
S’ENTAME DANS LA TÊTE  
AVANT L’ASSIETTE.”**

**ISABELLE GAGNÉ**

[sarahmagg.com](http://sarahmagg.com)



**Perdre entre 1 kg ,5 kg ,10kg jusqu'à 30 Kg**

**la même méthode et le même programme +les mêmes conseils ,Seul le moment de voir le résultat varie**

**En général, je ne recommande pas de méthodes folles pour perdre de la graisse en peu de temps. Souvent, ils ne sont pas très durables et à la fin, vous gagnez à nouveau tout, plus l'intérêt.**

**" La proportion saine est de 450 grammes par semaine".**

**Avec le jeûne à l'eau, vous pouvez voir le résultat dans les plus brefs délais, mais ses dommages sont difficiles. Ce que nous vous recommandons, c'est de suivre le régime céto ou notre jeûne intermittent préféré (car c'est l'un des régimes les meilleurs et les plus rapides pour maigrir et la garantie de non-retour de poids).**



# VOICI COMBIEN DE CALORIES VOUS DEVEZ MANGER PAR JOUR POUR PERDRE DU POIDS

AGE	NIVEAU SÉDENTAIRE	NIVEAU PEU ACTIF	NIVEAU ACTIF
<b>HOMMES</b>			
19-30 ANS	2500	2700	3000
31-50 ANS	2350	2600	2900
51-70 ANS	2150	2350	2650
71 ANS +	2000	2200	2500
<b>FEMMES</b>			
19-30 ANS	1900	2100	2350
31-50 ANS	1800	2000	2250
51-70 ANS	1650	1850	2100
71 ANS +	1550	1750	2000



CHAQUE  
**RÉUSSITE**  
COMMENCE  
AVEC LA  
VOLONTÉ  
**D'ESSAYER**



## Les conseils de l'entraîneur de la star Emilia Clarke pour perdre du poids efficacement

Emilia Clarke peut remercier son entraîneur de célébrités, James Duigan, pour ces bras toniques et ses abdos de planche à laver - sans parler de ses incroyables conseils de perte de poids dont vous pouvez également profiter pleinement!





James Duigan

**Heureusement**, l'entraîneur de la star Emilia Clarke, James Duigan, qui sait une chose ou 2 sur la mise en forme (et le maintien) des célébrités, est venu **partager ses meilleurs conseils pour rester sur la voie rapide pour perdre 5 kilos en 2 semaines.** .

[Sarahmagg.com](http://Sarahmagg.com)

### Ex 1



### Ex 2



### Ex 3







James Duigan

1kca = 1000 ca

1. **Mangez beaucoup de légumes verts** ou un supplément de fibres. Les fibres aident à réduire les «ailes de chauve-souris» et les «bras de bingo» en éliminant les toxines.
2. **Limitez l'alcool** à quatre verres standard par semaine. Un verre de vin de 400 kJ (96 kca kilocalorie) remplace une collation.
3. Votre corps transforme le blé en sucre plus rapidement que tout autre grain. Alors essayez d'éviter le pain et les pâtes, si vous le pouvez.
4. **Un café par jour** est autorisé. Après cela, buvez du thé vert.
5. **Des études montrent** que les yaourts faibles en gras, par exemple, sont riches en sucre et en sodium pour compenser le caractère fade de ne pas avoir de matières grasses.  
Alors, mangez du vrai beurre, du yaourt et du lait et du fromage. **Gardez les doses faibles**, cependant.

On peut pas ajouter le video ici c'est lent pour le pdf : Voir le sur [Sarahmagg video entrainement de mannequin coach de la Star Emilia Clarke \(click ici\)](#)

---



## Liste de collations - choisissez parmi 2 des choix suivants chaque jour

- 1 pomme et 1 fromage entier de la taille d'une boîte d'allumettes (700kJ=167 kca)
- Bâtonnets de légumes et 1/4 tasse de houmous (600 kJ=143 kca)
- 1 fruit et une poignée de noix (400 kJ=95 kca)
- 100g de yaourt nature aux fruits rouges, cannelle et amandes (400 kJ=95 kca)
- 1 petit café au lait (400kJ=95 kca)
- 2 Maïs minces avec 1 cuillère à café de beurre d'arachide sans sucre ajouté (400kJ=95 kca)



- Smoothie aux fruits avec fibres ou son ajoutés (400kJ=95 kca)
- 4 carrés de chocolat noir (400kJ=95 kca)
- Smoothie vert (mélange de céleri, concombre, citron vert, gingembre, menthe)(négligeable)
- 1 portion de riz ou de pâtes = un poing
- 1 morceau de viande, de poisson ou de poulet = la taille et la largeur d'un jeu de cartes
- 1 portion de fromage = une tranche ou 4 petits cubes pouvant tenir dans une boîte d'allumettes
- 1 portion de beurre = votre doigt

[Sarahmagg.com](http://Sarahmagg.com)





# Conseils pour perdre du poids

Après le petit déjeuner, essayez de boire **seulement de l'eau**.



Portez un **cahier de notes** avec vous partout où vous allez.

Essayez de faire **1 000 pas** de plus par jour.



Prenez **5 à 6 petits repas** par jour.

Prenez des **céréales** au petit déjeuner **5 fois** par semaine.



Incorporez **plus de légumes** à vos repas.

Marchez au moins **45 min** par jour.



Mettez du **lait** en poudre écrémé dans votre café.

Au lieu de boire des **jus de fruits**, mangez des **fruits**.



Pour les **repas du soir**, mangez des **légumes** et des **céréales** à portions égales.

# Les aliments à calories négatives:

## légumes

asperge

25 calories  
pour 100 g



betterave

37 calories  
pour 100 g



chou

21 calories  
pour 100 g



céleri rave

8 calories  
pour 100 g



ail

149 calories  
pour 100 g



aubergine

15 calories  
pour 100 g



brocoli

31 calories  
pour 100 g



chou-fleur

31 calories  
pour 100 g



concombre

10 calories  
pour 100 g



épinards

25 calories  
pour 100 g



# Les aliments à calories négatives:

## fruits





[sarahmagg.com](http://sarahmagg.com)

**Astuce pour se  
motiver à  
perdre du  
poids :**

**Manger devant  
son miroir !**

**C'est ra-di-cal !**



# ENTRAINEMENT SANS MATERIEL

*Sarah Magg*  
sarahmagg.com

①  
**50**  
Jumping Jacks



②  
**30**  
Squats



③  
**20**  
Montée  
genoux



⑦  
**30**  
Sit ups



  
**3 TOURS**  
1min 30sec de pause

④  
**15**  
Fentes



⑥  
**15**  
Pompes



⑤  
**30**sec  
Chaise



**Vous pouvez lire ce sujet que nous avons précédemment ajouté sur le site très utile pour vous :**

**[quoi manger pour maigrir ?](#)**

# Perdre de manière saine

si vous voulez maintenir cette perte de poids. Je vais donc vous donner 12 clés pour que vous puissiez perdre les kilos de manière saine :

## 1. Ne sautez pas le petit déjeuner :

Essayez de prendre votre petit-déjeuner au réveil ou au plus tard après une heure.

Si vous ne pouvez pas prendre un copieux petit-déjeuner, ce n'est pas grave,

vous pouvez conserver le sandwich pour le milieu de la matinée, mais lorsque vous vous réveillez,

mangez quelque chose (comme un verre de lait avec des flocons d'avoine ou des céréales sans sucre ajouté).

Ne partez pas sans déjeuner.



# Perdre de manière saine

**2. Au déjeuner et au dîner, gardez à l'esprit l'idée de l'assiette** : Tous les repas et dîners doivent avoir les proportions appropriées,

c'est-à-dire si vous mangez une assiette: comme partie principale les légumes (cuits ou en salade), une demi-assiette, par exemple.

L'assiette doit également contenir une portion de protéines, environ un quart de l'assiette:

- viande, poisson, œufs ou protéines végétales (tofu, tempeh, seitan, protéine de soja texturée ...)
- et l'autre quart de l'assiette qui nous manque seraient les glucides (pâtes, riz, légumineuses, pommes de terre, pain).

Il sera toujours préférable de les consommer entiers. Avec ces références, je parle de proportions, pas de quantités, le montant variera selon vos besoins et vos objectifs.

**Pour perdre ces 5 kg, gardez à l'esprit que la partie glucidique doit être une plus petite quantité.**



# Perdre de manière saine

**3. Mangez toutes les 3-4 heures**

**4. Ne sautez aucun repas**

**5. Basez votre alimentation** sur des aliments sains tels que

- le poisson blanc,
- le poisson bleu (minimum 1 jour par semaine),
- les fruits (2-3 morceaux par jour),
- les légumes,
- les légumineuses,
- les grains entiers.



# Perdre de manière saine

**6. Limitez les graisses dans votre alimentation.** Contrôlez la quantité d'huile d'olive (utilisée crue et pour la cuisson) à 2-3 cuillères à soupe par jour.

Surtout, limitez la consommation d'aliments qui vous donnent des graisses malsaines (charcuterie, viandes transformées ou fumées, fromages légers ...).

Ne sous-estimez pas les graisses des aliments légers (elles peuvent atteindre 30%). Au lieu de cela, vous pouvez utiliser des **graisses saines** comme l'huile d'olive, l'avocat, les noix, le poisson bleu ... Laissez la viande rouge 1 jour par semaine et choisissez des viandes maigres comme le poulet ou la dinde.



# Perdre de manière saine

7. **Évitez les aliments transformés et emballés** : comme les croustilles, les collations, les biscuits ...
8. **Buvez 1,5 litre d'eau par jour** et évitez l'alcool, les boissons gazeuses et les jus de fruits.
9. **Utilisez une cuisine simple et saine** Les cuissons les plus appropriées à utiliser sont: grillées ou grillées, au four, dans son jus, micro-ondes, bouillies, sautées, sautées ou en papillote. Évitez les frits et les battus. **Pour parfumer** vos plats, utilisez des épices: thym, origan, poivrons, muscade, cumin, etc. Et aussi ail, oignon, citron, persil, moutarde, vinaigre. Modérez votre consommation de sel.
10. **Reposez-vous / dormez suffisamment**
11. **Faites de l'exercice physique**

# Perdre de manière saine

**Exemple d'alimentation d'une journée** Je vais vous donner un exemple de menu qui répond à tous les points que j'ai précédemment mentionnés:

**PETIT DÉJEUNER:** un café au lait écrémé (200ml) + 60g de pain de blé entier avec avocat et tomate en tranches.

**MI-MATIN:** un bol de fraises

**NOURRITURE:** Salade de laitue, roquette, carotte, chou rouge, oignon, tomate + lentilles (130 g cuits). Saumon grillé au citron avec une cuillère à soupe d'huile.

Pour le dessert un yaourt 0,0%

**SNACK :** 2 tranches d'ananas

**DÎNER :** Purée de courgettes avec pomme de terre (80g). Omelette aux champignons (1 œuf + 1 blanc). Pain de blé entier (30g). Une cuillère à soupe d'huile. Et un yaourt 0,0%



# Perdre de manière saine

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi	samedi	dimanche
Aliments	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brocoli cuit à la vapeur.</li> <li>- Saumon au four avec pomme de terre et oignon</li> <li>- Deux tranches d'ananas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade de laitue, poivron, oignon, concombre, carotte et lentilles</li> <li>- Yaourt .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bette à carde avec pomme de terre</li> <li>- Sole grillée accompagnée de champignons sautés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade verte</li> <li>- Macaroni à la tomate concassée, à l'oignon et à la viande hachée maigre *</li> <li>- Yaourt.</li> <li>- Une orange.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haricots verts à la pomme de terre</li> <li>- Poitrine de poulet grillée épicée au curcuma</li> <li>- Poire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade de tomates et oignons</li> <li>- Compote de seiche aux pommes de terre et légumes *</li> <li>- Yaourt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Épinards aux pois chiches et œuf dur (vous pouvez accompagner avec une salade)</li> <li>- Yaourt aux fraises.</li> </ul>



# Perdre de manière saine

	- Salade de tomates et épinards	- Purée de courgettes et oignons *	- Soupe aux nouilles	- Salade de tomate, oignon, maïs, fromage frais 0% et pois chiches.	- Purée de courgettes et oignons *	- Haricots verts à la vapeur	- Salade verte
Dîner	- Omelette française avec du pain	- Merlu cuit au four avec patate douce	- Omelette aux artichauts		- Lotte mijotée au bouillon de poisson et accompagnée de couscous	- Œuf brouillé aux asperges	- Poitrine de poulet grillée au poivre, tomate concassée et riz brun
	- Yaourt.	- Deux tranches de pastèque	- Yaourt	- Yaourt.	- Des fraises	- Pain complet	- Yaourt.
						- Deux tranches d'ananas	

# SarahMagg.com : 1<sup>er</sup> Mois

**10 petits pas  
minceur pour  
perdre entre  
1 kg et 30 kg**

Nous sommes heureux de vous offrir ce programme minceur gratuit, facile à suivre et parfaitement équilibré. Basé sur un apport énergétique équivalent à 1500 kcal/jour, il a pour objectif de vous aider à perdre entre 1 et 30 kg, il a été mis au point par **Déborah Cluses** de Sarahmagg.com. Ce premier Ebook inclut notamment 10 règles minceur, 30 jours de menus minceur et 20 recettes minceur savoureuses.

Vous n'avez donc rien à perdre, sauf vos kilos...

Ce programme minceur autorise un maximum d'aliments pour éviter la frustration qui est souvent le principal ennemi quand on veut maigrir. Si vous avez un faible pour le chocolat ou la pizza, vous pouvez donc occasionnellement continuer à vous faire plaisir... Mais pas tous les jours !

Un écart n'a pas d'incidence sur le résultat final s'il reste exceptionnel.

Pour rester engagé(e) pendant votre régime minceur, vous allez garder en permanence les yeux rivés sur votre objectif de perte de poids. Vous allez vous appuyer sur les plans de repas que nous vous offrons et les 10 règles minceur que vous allez progressivement intégrer dans vos routines quotidiennes.

Faites preuve de persévérance et vous serez récompensé(e).



# Les petits pas minceur

## 10 règles **d'or** pour **maigrir**

- ❖ Boire pour manger moins
- ❖ Mâcher plus pour maigrir
- ❖ Marcher pour brûler de l'énergie
- ❖ Abuser des légumes
- ❖ Sélectionner les bons sucres
- ❖ Se méfier de certaines graisses
- ❖ Varier les sources de protéines
- ❖ Respecter les bonnes portions
- ❖ Adopter le bon rythme alimentaire
- ❖ Cultiver le plaisir de manger



Votre premier petit pas pour maigrir consiste à boire, à chaque repas, un verre d'eau supplémentaire. À la fin d'un repas ou au beau milieu de la journée si vous préférez, servez-vous un grand verre d'eau que vous n'auriez pas bu habituellement.

Boire de l'eau ne fait pas maigrir à proprement parler mais c'est fondamental dans une démarche de perte de poids et de santé !

Boire, ça signifie éliminer les déchets et réduire

l'accumulation de toxines dans le corps. Cela favorise évidemment la perte de poids.

Boire plus, ça signifie manger moins. L'ajout d'un volume d'eau dans l'estomac donne la sensation d'être plus vite rassasié.

Boire de l'eau, ça signifie ne pas boire autre chose, en particulier des boissons caloriques comme les jus de fruits, les sodas ou le vin.

# 1

## Boire plus pour manger moins

La mastication est un phénomène qui fait appel aux muscles de votre mâchoire. Les aliments contenus dans la cavité buccale sont écrasés et déchiquetés par vos dents.

Inutile de vous rappeler que votre alimentation dépend d'une hygiène bucco-dentaire entretenue chaque jour. Donc plus l'on mastique, moins on mange vite.

Pour perdre du poids, vous devez donc faire attention à mastiquer lentement car souvenez-vous bien : en mâchant deux fois plus, on stocke deux fois moins. Manger lentement est une

vraie habitude santé. Le fait de mâcher longtemps un aliment permet de faciliter la digestion en fractionnant davantage les morceaux et en sécrétant davantage de salive et d'enzymes digestives. Mieux on digère, mieux on mincit !

En plus, prendre son temps à table permet d'être plus à l'écoute de son estomac qui, 20 minutes après être suffisamment rempli, envoie un message de satiété au cerveau : c'est le moment où il faut vous arrêter de manger.



## 2 Mâcher plus pour maigrir

Votre prochain petit pas pour maigrir consiste à trouver dans chacune de vos journées une demi-heure pour marcher.

Nous marchons dès que nous quittons notre lit le matin. Mais bien sûr les petits déplacements (la marche forcée) entre la cuisine et le salon au domicile familial ou les aller-retour entre votre poste de travail et les toilettes au bureau ne doivent pas s'inscrire dans votre demi-heure de marche quotidienne.

Pas plus d'ailleurs que vos parcours dans les rayons des supermarchés...

Ce qui va faire la différence, ce sont les nouvelles opportunités que vous saisissez pour bouger davantage... Ce que nous appelons « la marche santé » par opposition à la « marche forcée ».



# 3

## Marcher pour brûler de l'énergie



Votre nouveau petit pas consiste à manger un légume frais supplémentaire chaque jour... et de ne pas oublier les fruits ! Riches en eau, fibres, vitamines et minéraux, et pauvres en calories, les fruits et légumes sont des alliés sûrs dans un programme minceur.

Manger des légumes, c'est surveiller sa santé, c'est bien s'hydrater, c'est contrôler sa faim et c'est aussi mieux éliminer les graisses. Un

légume rassasie mieux qu'un autre produit alimentaire car il sait combler la faim sans ajout calorique majeur.

Les légumes participent aussi à des apports essentiels en fibres, vitamines et minéraux. Et vous pouvez en manger presque sans limite : aucun diététicien sérieux ne vous reprochera jamais de manger trop de légumes !

# 4

## Abuser des légumes



Votre prochain petit pas consiste à contrôler la qualité et la quantité des glucides que vous allez absorber. C'est en privilégiant les glucides d'index glycémique bas, que vous allez rééduquer votre organisme...

Avant tout, il faut bien comprendre ce qu'est l'index glycémique (IG) des aliments. Il mesure la vitesse d'absorption du sucre par l'organisme.

Un aliment à IG élevé suscite une importante sécrétion d'insuline, ce qui a pour effet de transformer le surplus de sucres en graisse – pour faire chuter votre glycémie.

Quels sont ces fameux IG élevés qu'il faut limiter dans nos assiettes ? Ce sont les sucreries, les gâteaux, les sodas et les sorbets, bien sûr, mais pas seulement...

Parmi ces aliments, on trouve aussi le pain de mie, les frites, la purée et même certains légumes comme les carottes (cuites) ou les navets !

Tous ces aliments entraînent une réaction immédiate de stockage dans votre corps.



# 5

## Sélectionner les bons sucres



Les graisses émoussillent nos papilles et rendent nos aliments... MEILLEURS ! Mais qu'elles soient naturelles ou ajoutées, animales ou végétales, elles ne doivent pas occuper une place trop importante dans votre alimentation.

Les mauvaises graisses sont souvent plutôt d'origine animale : le beurre, la crème fraîche, les fromages gras, le lait entier, les viandes rouges. Il n'est pas question de les supprimer mais bien d'en réduire la quantité dans votre alimentation.

La consommation de lipides, et tout particulièrement de ceux qui contiennent des acides gras essentiels, est indispensable à la croissance et à l'intégrité de la peau.

Les deux premières règles minceur à respecter sont de ne pas prendre plus d'un produit laitier par repas et, quand vous cuisinez, de toujours préférer les huiles végétales (olive, noix, colza...) aux graisses d'origine animale.

Mais il y a d'autres règles à connaître...

# 6

## Se méfier de de certaines graisses

Lorsqu'on pense « protéines », on songe immédiatement aux viandes et aux poissons. Alors la bonne question à se poser est : « peut-on limiter fortement sa consommation en viandes ? »

Les viandes comptent parmi les sources les plus complètes de protéines. Mais le gros souci est leur apport important en graisses qui peut aller jusqu'à 30 % du poids de la portion !

Comme la graisse animale est principalement saturée, elle favorise l'encrassage des artères et tous les soucis cardiovasculaires que cela peut entraîner.

Le choix des morceaux et la manière de les cuisiner sont des critères essentiels de la consommation de viande. Griller, braiser, bouillir, rôtir, poêler ; tous ces modes de cuisson ne sont pas équivalents sur le plan nutritionnel.

Faire l'impasse sur la viande devient tout à fait possible lorsqu'on sait qu'il existe de nombreuses sources de protéines comme les produits de la mer, les œufs, les produits laitiers ou les protéines d'origine végétale...

# 7

## Varier les sources de protéines



Pour éviter de trop manger et limiter les excès, votre nouveau petit pas minceur va consister à surveiller la taille de vos portions. Des études ont montré que des portions réduites favorisent la perte de poids ou le maintien d'un poids-santé parce qu'elles contribuent à enrayer la suralimentation.

C'est facile à comprendre ; en réduisant vos rations d'au moins 20 %, vous allez apporter moins d'énergie à votre corps. Si vous consommez habituellement

2200 kcal/jour, un volume d'alimentation situé entre 1500 et 1800 kcal/jour aboutira nécessairement à une perte de poids.

Pour traduire rapidement les recommandations nutritionnelles en taille de portions d'aliments dans l'assiette, vous pouvez vous appuyer sur les différentes parties de votre main (paume, main entière, phalanges, etc.).

# 8

## Respecter les bonnes portions



Une fréquence de repas régulière et raisonnable vous permettra de garder la ligne, la forme et de rester en bonne santé....

Un bon rythme alimentaire participe à un apport régulier d'énergie à l'organisme. Cela évite notamment les crises d'hypoglycémies et c'est un repère fiable pour l'organisme.

Les signaux de faim et de satiété, utiles au « cadrage » de la prise et de la portion alimentaire en dépendent.

Un rythme alimentaire classique doit comporter trois repas principaux : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Ces repas sont

essentiels lorsqu'on cherche à rééquilibrer son alimentation.

Sauter l'un ou l'autre perturbe le fonctionnement de l'organisme et peut donc être délétère pour le poids et la santé.

Entre ces repas, il arrive parfois que notre corps ait consommé toute son énergie et qu'une fringale se fasse sentir. Dans ces moments-là, la collation peut être la bienvenue. Elle consiste en un en-cas intermédiaire qui permet à notre organisme de patienter jusqu'au repas suivant.

# 9

## Adopter le bon rythme alimentaire



Pour perdre du poids durablement, il faut manger de tout. Inutile de se restreindre car lorsqu'on prive brutalement l'organisme, il se met en mode « survie » : il se préserve et s'arrange pour dépenser moins d'énergie.

Dès qu'on lui redonne des calories (quand on se remet à manger normalement), il se met à stocker en prévision de nouvelles périodes de restriction. C'est ce qu'on appelle l'effet yoyo.

La stratégie qui consiste à s'affamer est donc une très mauvaise idée...

Un bon régime minceur ne doit rien interdire. Vous devez manger de tout, mais en vous assurant de consommer des quantités raisonnables.

Et rappelez-vous les petits pas minceur précédent : vous devez en priorité surveiller votre consommation de produits sucrés et de mauvaises graisses. Ils vous séduisent peut-être mais ce ne sont pas vos amis.

# 10

## Cultiver le plaisir de manger





# 1<sup>er</sup> MOIS du régime

4 semaines de menus minceur  
avec listes de courses

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec 1 c. à café de sucre</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec un sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 bol de lait demi-écrémé</li> <li>❖ 3 poignées de céréales sans sucre</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec un sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 poire</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec 1 c. à café de sucre</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec un sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG avec une c. à café de sucre</li> <li>❖ 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)</li> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec un sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 barre de céréales sans sucre</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec 1 c. à café de confiture</li> <li>❖ 3 abricots secs</li> <li>❖ 1 jus de légumes frais</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec un sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec 1 c. à café de sucre</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec un sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 bol de lait demi-écrémé</li> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 orange pressée</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec un sucre max</li> </ul>
<b>DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Saumonette à l'ail</li> <li>❖ Pâtes fraîches</li> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG à la poire avec 1 c. à café de sucre vanillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Blanquette de veau légère</li> <li>❖ Haricots verts</li> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fonds d'artichaut avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ Steak de boeuf</li> <li>❖ Pommes de terre rôties</li> <li>❖ 1 petit suisse avec 1 c. à café de sucre vanillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Emincé de veau à la tomate</li> <li>❖ Choux fleur</li> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Papillote de merlu aux champignons</li> <li>❖ Riz complet</li> <li>❖ 1 petit suisse</li> <li>❖ 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés) avec 1 c. à café de sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ pavé de saumon en papillote</li> <li>❖ Epinards à la crème allégée</li> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 poire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asperges vertes au filet de lapin</li> <li>❖ 1 tranche de pain de campagne</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 part de tarte aux myrtilles</li> </ul>
<b>SNACK (optionnel)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 4 noix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG avec 1 c. à café de sucre vanillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 4 noix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 yaourt nature avec 1 c. à café de sucre vanillé</li> </ul>
<b>DINER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de jambon</li> <li>❖ Jardinière de légumes</li> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 3 abricots secs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Tarte aux épinards et au saumon fumé</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec 1 c. à café de sucre</li> <li>❖ 1 poire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Endives au jambon</li> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte avec sa vinaigrette à l'huile de noix</li> <li>❖ 2 oeufs sur le plat</li> <li>❖ Purée de pomme de terre</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec 1 c. à café de sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de rosbif</li> <li>❖ Poêlée de haricots verts, tomate et champignons</li> <li>❖ 2 tranches de pain de campagne</li> <li>❖ 1 orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Grillade de porc</li> <li>❖ Pommes boulangères</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec 1 c. à café de sucre vanillé</li> <li>❖ 3 abricots secs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hareng fumé mariné avec de l'huile de colza et des oignons</li> <li>❖ Riz complet</li> <li>❖ 1 petit suisse</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>



SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 bol de lait demi-écrémé</li> <li>❖ 3 poignées de céréales sans sucre</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 100 g de fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ 2 tranches de pain complet avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 orange pressée</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 3 tranches de pain complet avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 4 pruneaux</li> <li>❖ 1 jus de légumes frais</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 bol de lait écrémé</li> <li>❖ 3 poignées de céréales sans sucre</li> <li>❖ 1 orange pressée</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain complet avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 yaourt nature</li> <li>❖ 4 pruneaux</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 oeuf à la coque</li> <li>❖ 2 tranches de pain complet</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 jus de légumes frais</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)</li> <li>❖ 2 tranches de brioche</li> <li>❖ 1 orange pressée</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>
<b>DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Carottes râpées avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ Papillote de saumon au citron</li> <li>❖ Riz complet</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec 2 c. à café de miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade courgettes et tomates - vinaigrette à l'huile de noix</li> <li>❖ 2 tranches de pain complet</li> <li>❖ Omelette aux fines herbes (2 oeufs)</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Purée de pommes de terre à la menthe</li> <li>❖ 2 tranches de jambon blanc</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tomates farcies au thon</li> <li>❖ Riz complet</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 4 pruneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Steak de boeuf grillé</li> <li>❖ Haricots verts persillés</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 2 tranches de pain complet</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 escalope de dinde</li> <li>❖ Champignons et courgettes cuits au four</li> <li>❖ 2 tranches de pain complet</li> <li>❖ Flan entremet</li> <li>❖ 1 banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lapin à la moutarde</li> <li>❖ 2 tranches de pain complet</li> <li>❖ Purée de carottes maison</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 kiwi</li> </ul>
<b>SNACK (optionnel)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 poignée de noix décortiquées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Bâtonnets de carottes</li> <li>❖ Sauce au fromage blanc ciboulette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 poignée de noix décortiquées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 tartine au miel (2 c. à café)</li> </ul>
<b>DINER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage de légumes</li> <li>❖ 2 tranches de blanc de dinde</li> <li>❖ 2 tranches de pain complet</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 cuisse de poulet grillé sans graisse</li> <li>❖ Petits pois carottes</li> <li>❖ 1 yaourt nature</li> <li>❖ 1 poire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de betterave aux pommes et maïs</li> <li>❖ Vinaigrette à l'huile d'olive</li> <li>❖ Steak haché (5% MG) à l'ail</li> <li>❖ 2 tranches de pain complet</li> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Omelette aux champignons</li> <li>❖ Salade verte avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ 2 tranches de pain complet</li> <li>❖ Yaourt nature avec 1 c. à café de confiture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sardines à l'huile d'olive</li> <li>❖ Haricots blanc</li> <li>❖ Fromage blanc 20% MG avec une c. à café de miel</li> <li>❖ 1 salade de fruits frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de mâche aux noix avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ Spaghettis aux épinards</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec une c. à café de sucre</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de riz (tomate, concombre, carotte, champignon) avec sa vinaigrette à l'huile de noix</li> <li>❖ 1 tranche de pain complet</li> <li>❖ Gratin pomme/cannelle au spéculoos</li> <li>❖ Un petit suisse avec 1 c. à café de sucre</li> </ul>

	CRÈMERIE	ÉPICERIE	FRUITS & LÉGUMES	VIANDES & POISSONS
<b>LISTE DE COURSE SEMAINE 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ beurre ou margarine</li> <li>❖ crème allégée</li> <li>❖ fromage</li> <li>❖ fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ lait demi-écrémé</li> <li>❖ œufs</li> <li>❖ petit suisse</li> <li>❖ yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ pain de campagne</li> <li>❖ café ou thé</li> <li>❖ abricot sec</li> <li>❖ barre de céréales sans sucre</li> <li>❖ céréales sans sucre</li> <li>❖ compote de fruits sans sucre ajouté</li> <li>❖ confiture</li> <li>❖ jardinière de légumes</li> <li>❖ pâte fraîche</li> <li>❖ potage</li> <li>❖ riz complet</li> <li>❖ sucre</li> <li>❖ sucre vanillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ artichaut</li> <li>❖ champignon</li> <li>❖ chou fleur</li> <li>❖ endive</li> <li>❖ épinard</li> <li>❖ fruit rouge (frais ou surgelé)</li> <li>❖ haricot vert</li> <li>❖ melon</li> <li>❖ orange</li> <li>❖ poire</li> <li>❖ pomme de terre</li> <li>❖ salade verte</li> <li>❖ tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ blanquette de veau</li> <li>❖ jambon</li> <li>❖ porc</li> <li>❖ rosbif</li> <li>❖ steak de boeuf</li> <li>❖ dinde</li> </ul>

Ces listes de courses sont là pour vous guider sur les produits à acheter pour préparer vos repas de la semaine. Les quantités ne sont pas précisées, c'est à vous de les adapter au nombre de personnes qui vont partager vos repas.

	CRÈMERIE	ÉPICERIE	FRUITS & LÉGUMES	VIANDES & POISSONS	
<b>LISTE DE COURSE SEMAINE 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ flan entremet</li> <li>❖ fromage</li> <li>❖ fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ lait demi-écrémé</li> <li>❖ margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ oeufs</li> <li>❖ petit suisse</li> <li>❖ yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ café ou thé</li> <li>❖ jus de légumes frais</li> <li>❖ brioche</li> <li>❖ pain complet</li> <li>❖ céréale sans sucre</li> <li>❖ compote de fruits sans sucre ajouté</li> <li>❖ confiture</li> <li>❖ haricots blanc</li> <li>❖ huile de colza</li> <li>❖ huile de noix</li> <li>❖ menthe</li> <li>❖ miel</li> <li>❖ sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ noix</li> <li>❖ petit pois carotte</li> <li>❖ potage de légumes</li> <li>❖ pruneau</li> <li>❖ riz complet</li> <li>❖ salade de fruits frais ou en boîte</li> <li>❖ sardine à l'huile d'olive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ banane</li> <li>❖ carotte</li> <li>❖ champignon</li> <li>❖ citron</li> <li>❖ concombre</li> <li>❖ courgette</li> <li>❖ fruits rouges (frais ou surgelés)</li> <li>❖ haricot vert</li> <li>❖ kiwi</li> <li>❖ noix</li> <li>❖ orange</li> <li>❖ poire</li> <li>❖ pomme de terre</li> <li>❖ salade de mâche</li> <li>❖ salade verte</li> <li>❖ tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ filet de saumon</li> <li>❖ jambon</li> <li>❖ steak de bœuf</li> <li>❖ steak haché 5% MG</li> <li>❖ blanc de dinde</li> <li>❖ escalope de dinde</li> <li>❖ poulet grillé sans graisse</li> </ul>

# Blanquette de veau

Plat

60 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 400 g de quasi de veau
- ❖ 400 g de carottes émincées
- ❖ 2 branches de cèleri
- ❖ 400 g de navets
- ❖ 400 g de poireaux
- ❖ 2 œufs
- ❖ 2 cuillérées à soupe de crème fraîche allégée
- ❖ persil haché
- ❖ sel et poivre

## Préparation

Dans une marmite d'eau bouillante salée, faire cuire les légumes pendant environ 20 minutes.

Ajouter ensuite le veau. Assaisonner et laisser cuire 30 minutes.

A la fin de la cuisson, passer le bouillon au chinois.

Dans un grand bol, battre les œufs avec la crème allégée et ajouter petit à petit un verre de bouillon de cuisson.

Chauffer à feu doux cette sauce, soit au bain-marie, soit dans une casserole, en remuant sans arrêt. Laisser épaissir sans faire bouillir.

Napper ensuite la viande et les légumes avec cette sauce.

Saupoudrer de persil haché et servir chaud.



SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain aux noix avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 fromage blanc 20% MG</li> <li>❖ 1 verre de jus de pamplemousse 100% pur jus</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 bol de lait demi-écrémé</li> <li>❖ 3 poignées de céréales sans sucre</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain aux noix avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 yaourt nature</li> <li>❖ 1 verre de jus de pamplemousse 100% pur jus</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux noix avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain aux noix avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 yaourt nature avec 1 c. à café de confiture</li> <li>❖ 3 abricots secs</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 bol de lait demi-écrémé</li> <li>❖ 3 poignées de céréales sans sucre</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain aux noix avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 faisselle nature</li> <li>❖ 1 verre de jus de pamplemousse 100% pur jus</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>
<b>DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de choux blanc à l'orange avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ 2 oeufs brouillés</li> <li>❖ Haricots verts persillés</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 tranche de pain aux noix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de rosbif</li> <li>❖ Salade de radis et d'oignons avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux noix</li> <li>❖ 3 abricots secs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tomates farcies au thon</li> <li>❖ 2 tranche de pain aux noix</li> <li>❖ 2 kiwi</li> <li>❖ 2 petits suisses nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 cuisse de poulet grillée aux fines herbes</li> <li>❖ Salade de pâtes (tomates, champignons, oignons, carottes)</li> <li>❖ Vinaigrette à l'huile de noix</li> <li>❖ 1 tranche de pain aux noix</li> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de tomates mozzarella</li> <li>❖ Vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ Cabillaud aux champignons</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux noix</li> <li>❖ 2 kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Courgettes farcies au fromage</li> <li>❖ Riz basmati</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lapin aux pommes</li> <li>❖ Tagliatelles</li> <li>❖ 1 petit suisse avec 1 c. à café de sucre</li> <li>❖ 1 orange saupoudrée de cannelle</li> </ul>
<b>SNACK (optionnel)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 poignée de noix décortiquées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG avec 1 c. à café de sucre</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 poignée de noix décortiquées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>
<b>DINER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de mâche et tomates cerises avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ Limande à la moutarde</li> <li>❖ Riz basmati</li> <li>❖ Yaourt nature avec 1 c. à café de sucre</li> <li>❖ 1 pomme au four</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Maquereau au vin blanc</li> <li>❖ Soupe de carottes et lentilles au curry</li> <li>❖ 1 tranche de pain aux noix</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pennes aux courgettes au fromage de chèvre</li> <li>❖ Salade de mâche aux noix avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Omelette à la tomate</li> <li>❖ Pois chiche</li> <li>❖ 1 yaourt nature</li> <li>❖ Gratin de fruits avec 1 c. à café de sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1/4 de pizza végétarienne</li> <li>❖ Salade de mâche aux noix</li> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG avec 1 c. à café de sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Papillote de dinde aux herbes</li> <li>❖ Poireaux béchamel légère</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux noix</li> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Champignons, oignons et tomates confites - vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux noix</li> <li>❖ 2 tranches de viande des grisons</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 poire au four</li> </ul>

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain aux céréales avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 5 amandes</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 bol de lait demi-écrémé</li> <li>❖ 3 poignées de flocons d'avoine</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 5 amandes</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain aux céréales avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)</li> <li>❖ 1 jus de légumes frais</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 3 biscottes avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 yaourt nature</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ 3 biscottes avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 5 amandes</li> <li>❖ 1 jus de légumes frais</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 bol de lait demi-écrémé</li> <li>❖ 3 poignées de flocons d'avoine</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de pain aux céréales avec une noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>❖ 1 yaourt nature</li> <li>❖ 1 pain au lait nature</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 tasse de café ou thé avec 1 sucre max</li> </ul>
<b>DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de pois chiches et tomates avec sa vinaigrette à l'huile de noix</li> <li>❖ 1 escalope de veau</li> <li>❖ 1 tranche de pain aux céréales</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'haricots à l'oeuf avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux céréales</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 salade de fruits (frais ou en boîte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pâtes au curry et à la dinde</li> <li>❖ 1 yaourt nature</li> <li>❖ 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Concombre à la menthe avec sa vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>❖ 1 cuisse de poulet grillée</li> <li>❖ purée de pomme de terre</li> <li>❖ Crème coco</li> <li>❖ 1 salade de fruits (frais ou en boîte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 tranche de haddock</li> <li>❖ Riz sauvage</li> <li>❖ 1 yaourt avec 1 c. à café de confiture</li> <li>❖ ½ pamplemousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 2 tranches de jambon</li> <li>❖ Coquillettes</li> <li>❖ 1 aubergine grillée à l'huile d'olive</li> <li>❖ 1 fromage blanc 20 % MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte avec sa vinaigrette à l'huile de noix</li> <li>❖ Cake à la ratatouille</li> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> <li>❖ 5 amandes</li> </ul>
<b>SNACK (optionnel)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 fruit de saison</li> <li>❖ 1 petit suisse avec 1 c. à café de miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG avec 1 c. à café de sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 5 amandes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 jus de légumes frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de fruits (frais ou en boîte)</li> </ul>
<b>DINER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Chili végétarien</li> <li>❖ Riz sauvage</li> <li>❖ 1 yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Risotto aux cèpes</li> <li>❖ 1 yaourt avec 1 c. à café de sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 potage aux légumes</li> <li>❖ Pavé de saumon à l'aneth</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux céréales</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte avec sa vinaigrette à l'huile de noix</li> <li>❖ Omelette aux tomates</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux céréales</li> <li>❖ 1 morceau de fromage</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de pommes de terre aux tomates et dès de gruyère</li> <li>❖ 1 tranche de pain aux céréales</li> <li>❖ 1 compote de fruits sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Gratin de légumes avec du fromage</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux céréales</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1 filet de lotte</li> <li>❖ Légumes vapeur</li> <li>❖ 2 tranches de pain aux céréales</li> <li>❖ Fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ 1 pomme</li> </ul>

	CRÈMERIE	ÉPICERIE	FRUITS & LÉGUMES	VIANDES & POISSONS	
<b>LISTE DE COURSE SEMAINE 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ beurre ou margarine</li> <li>❖ fromage</li> <li>❖ fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ lait demi-écrémé</li> <li>❖ œufs</li> <li>❖ petit suisse</li> <li>❖ yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ café ou thé</li> <li>❖ jus de légumes frais</li> <li>❖ pain aux noix</li> <li>❖ pizza</li> <li>❖ abricot sec</li> <li>❖ béchamel légère</li> <li>❖ cannelle</li> <li>❖ céréales sans sucre</li> <li>❖ compote de fruits sans sucre ajouté</li> <li>❖ confiture</li> <li>❖ curry</li> <li>❖ gratin de fruits rouges</li> <li>❖ herbes</li> <li>❖ Lentilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ miel</li> <li>❖ oignon</li> <li>❖ penne</li> <li>❖ pois chiche</li> <li>❖ riz basmati</li> <li>❖ salade de fruits frais ou en boîte</li> <li>❖ sucre</li> <li>❖ tagliatelles</li> <li>❖ tomate confite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ carotte</li> <li>❖ champignon</li> <li>❖ courgette</li> <li>❖ fruits rouges (frais ou surgelé)</li> <li>❖ kiwi</li> <li>❖ melon</li> <li>❖ oignon</li> <li>❖ orange</li> <li>❖ poire</li> <li>❖ poireau</li> <li>❖ radis</li> <li>❖ raisin</li> <li>❖ salade verte</li> <li>❖ tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ cabillaud</li> <li>❖ limande</li> <li>❖ thon</li> <li>❖ jambon</li> <li>❖ rosbif</li> <li>❖ cuisse de poulet sans graisse</li> <li>❖ dinde</li> </ul>

Ces listes de courses sont là pour vous guider sur les produits à acheter pour préparer vos repas de la semaine. Les quantités ne sont pas précisées, c'est à vous de les adapter au nombre de personnes qui vont partager vos repas.

	CRÈMERIE	ÉPICERIE	FRUITS & LÉGUMES	VIANDES & POISSONS	
<b>LISTE DE COURSE SEMAINE 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ beurre ou margarine</li> <li>❖ fromage</li> <li>❖ fromage blanc 20 % MG</li> <li>❖ gruyère</li> <li>❖ lait demi-écrémé</li> <li>❖ œufs</li> <li>❖ petit suisse</li> <li>❖ yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ café ou thé</li> <li>❖ jus de légumes frais</li> <li>❖ pain au lait nature</li> <li>❖ pain aux céréales</li> <li>❖ amande</li> <li>❖ biscotte</li> <li>❖ cannelle</li> <li>❖ chili végétarien</li> <li>❖ compote de fruits sans sucre ajouté</li> <li>❖ confiture</li> <li>❖ coquillettes</li> <li>❖ flocon d'avoine</li> <li>❖ menthe</li> <li>❖ miel</li> <li>❖ potage aux légumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ riz sauvage</li> <li>❖ salade de fruits (frais ou en boîte)</li> <li>❖ sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ aubergine</li> <li>❖ banane</li> <li>❖ biscotte</li> <li>❖ concombre</li> <li>❖ fraise</li> <li>❖ fruit rouge (frais ou surgelé)</li> <li>❖ haricot</li> <li>❖ melon</li> <li>❖ pamplemousse</li> <li>❖ poire</li> <li>❖ pois chiche</li> <li>❖ pomme</li> <li>❖ pomme de terre</li> <li>❖ salade verte</li> <li>❖ tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ haddock</li> <li>❖ lotte</li> <li>❖ escalope de veau</li> <li>❖ jambon</li> <li>❖ cuisse de poulet sans graisse</li> </ul>





# 20 recettes légères pour cuisiner à la maison





### Entrées

- ❖ Carottes râpées à l'orange
- ❖ Champignons à la grecque
- ❖ Endives braisées à l'orange
- ❖ Carpaccio de betteraves
- ❖ Taboulé de chou-fleur

### Salades

- ❖ Salade de haricots noirs à la mexicaine
- ❖ Salade de hareng aux 2 pommes
- ❖ Salade de pois chiches au citron

### Plats

- ❖ Quiche lorraine légère
- ❖ Blanquette de veau
- ❖ Ratatouille provençale
- ❖ Fricassée de dinde aux brocolis
- ❖ Saumon au concombre
- ❖ Courgettes à la bolognaise
- ❖ Pot-au-feu aux légumes
- ❖ Queue de lotte vapeur aux tagliatelles de légumes

### Desserts

- ❖ Mousse au chocolat légère
- ❖ Flognarde limousine aux pommes
- ❖ Compote de pommes ultra-rapide (micro-ondes)
- ❖ Crème légère au citron



# Carottes râpées à l'orange

Entrée

10 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 250 g de carottes râpées
- ❖ 100 g de fromage blanc à 20%
- ❖ 1 orange épluchée et coupée en fines rondelles
- ❖ Le jus d'une orange
- ❖ 1/2 citron
- ❖ 1/2 poivron vert taille en fines lamelles
- ❖ 1/2 cuillère à café de paprika
- ❖ 1 pincée de cumin en poudre
- ❖ 25-30 raisins secs
- ❖ 1 bouquet de ciboulette finement ciselé
- ❖ Sel, poivre

## Préparation

Dans un bol, battre le fromage blanc avec le paprika, le cumin en poudre, le sel, le poivre.

Ajouter la ciboulette.

Arroser les carottes du jus d'une orange et d'un filet de citron.

Mélanger le poivron, les carottes râpées et l'orange.

Dans une assiette déposer la salade de carottes et parsemer de raisins secs.

# Champignons à la grecque

Entrée

30 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 400 g de champignons de Paris
- ❖ 2 cuillerées à soupe d'huile de colza
- ❖ 4 échalotes
- ❖ 1 oignon
- ❖ 15 grains de coriandre
- ❖ 1 jus de citron
- ❖ 2 verres de vin blanc sec
- ❖ ½ feuille de laurier
- ❖ thym, sel et poivre

## Préparation

Nettoyer les champignons, couper le pied terreux et les laver à l'eau courante. Les tremper 5 à 10 minutes dans une eau vinaigrée, les sécher et les couper en morceaux réguliers.

Dans une cocotte, ajouter l'huile, faire chauffer.

Couper l'oignon et les échalotes et les faire revenir dans l'huile chaude.

Quand ils commencent à être colorés, ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.

Laisser cuire 5 à 6 minutes à couvert puis 6 à 7 minutes à découvert.

Mettre au frais. Servir froid.



# Endives braisées à l'orange

Entrée

45 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 4 belles endives
- ❖ 4 carrés frais 0%
- ❖ 1 orange non traitée
- ❖ 25 g de beurre
- ❖ 1 CàS de sucre semoule
- ❖ Poivre du moulin

## Préparation

Supprimer les premières feuilles des endives et le cœur amer. Couper les endives en deux dans la longueur.

Prélever le zeste de l'orange et recueillir le jus.

Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu doux. Ajouter le sucre, mélanger et faire caraméliser. Ajouter le jus d'orange ainsi que les zestes et mélanger.

Déposer les endives dans la poêle, face coupée contre le fond. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes à feu doux.

Au moment de servir, placer 2 moitiés d'endive dans chaque assiette et émietter 1 carré frais par-dessus.

Donner 1 tour de moulin à poivre et arroser d'un filet de sauce à l'orange.

# Carpaccio de betteraves

Entrée

15 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 400 g de betteraves crues
- ❖ 2 CàS de pignons de pin
- ❖ 1 CàS d'huile de noix
- ❖ 1 CàS de crème balsamique
- ❖ Un peu de basilic
- ❖ Sel et poivre

## Préparation

Éplucher la betterave et la trancher très finement avec une mandoline. Déposer les tranches en rosace sur un plat.

Faire torréfier les pignons de pins quelques secondes dans une poêle à sec.

Napper la betterave d'huile de noix et de crème balsamique.

Parsemer de basilic puis de pignons, salez et poivrez.

Mettre au frais. Servir froid.

On peut aussi réaliser cette recette avec de la betterave cuite.



# Taboulé de chou-fleur

Entrée

10 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 1 chou-fleur
- ❖ 4 tomates
- ❖ 2 oignons rouges
- ❖ 1 concombre
- ❖ 1 gros bouquet de menthe
- ❖ 1 citron (jus de citron)
- ❖ 1 pincée de sel et de poivre

## Préparation

Laver le chou-fleur et le râper cru finement pour obtenir une consistance semblable à de la semoule.

Couper les tomates en petits dés.

Peler et hacher les oignons, le concombre et la menthe.

Mélanger l'ensemble des ingrédients et arroser généreusement de jus de citron.

Saler et poivrer.

Réserver au frais au moins 20 minutes et déguster.



# Salade de haricots noirs à la mexicaine

Plat

10 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 300 g de haricots noirs égouttés
- ❖ 300 g de maïs style mexicain
- ❖ 1 grosse tomate
- ❖ 1 bel avocat coupée en morceaux
- ❖ 2 oignons verts hachés
- ❖ 2 CàS de coriandre fraîche hachée finement
- ❖ 1/2 poivron vert haché
- ❖ -2 CàS de jus de citron
- ❖ huile d'olive
- ❖ 1 pincée de cumin.
- ❖ 1 pincée de poivre de cayenne (ou piment).
- ❖ sel et poivre noir

## Préparation

Couper la tomate et l'avocat en morceaux ou en dés.

Dans un bol, mélanger les haricots, le maïs, les morceaux de tomate et d'avocat, les oignons et la coriandre.

Ajouter le poivron rouge, l'huile d'olive, le jus de citron et le cumin.

Mélanger avec le poivre de Cayenne, le sel et le poivre noir, au goût.

Réfrigérer au moins 3 heures avant de servir.

# Salade de hareng aux 2 pommes

Entrée

30 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 2 belles pommes de terre
- ❖ 3 filets de hareng fumé
- ❖ 2 pommes Granny Smith
- ❖ 1 branche de céleri
- ❖ 4 branches d'aneth
- ❖ vinaigre de cidre
- ❖ sirop d'agave
- ❖ huile d'olive
- ❖ fromage blanc 0 %
- ❖ sel et poivre

## Préparation

Cuire 2 belles pommes de terre 20 minutes dans l'eau salé sans les éplucher.

Éplucher 2 échalotes puis les émincer finement.

Couper 2 pommes en petits dés sans les éplucher.

Couper 1 branche de céleri en petits morceaux et effeuiller 4 branches d'aneth.

Mélanger 1 CàS de vinaigre de cidre, 1 CàC de sirop d'agave, 1 CàS d'huile d'olive, 2 CàS de fromage blanc, une pincée de sel et le poivre.

Quand les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en dés. Laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, le céleri, la pomme et les échalotes.

Verser la sauce, mélanger et parsemer de harengs en morceaux et d'aneth !



# Salade de pois chiches au citron

Entrée

15 minutes • Pour 4 personnes



## Ingédients

- ❖ 400 g de pois chiches
- ❖ 4 betteraves
- ❖ 4 tomates
- ❖ 4 gousses d'ail
- ❖ 2 pincées de cumin
- ❖ Feuilles de coriandre fraîche
- ❖ 4 CàS d'huile d'olive
- ❖ 2 citrons
- ❖ Sel, poivre

## Préparation

Égoutter les pois chiches.

Laver et couper la betterave et la tomate en dés.

Dans une cocotte, faire revenir l'ail haché et les tomates dans l'huile d'olive, ajouter les pois chiches et les épices.

Laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Ajouter les dés de betteraves et la coriandre fraîche.

Servir la salade de pois chiches tiède, ajouter au dernier moment un filet de jus de citron.

# Quiche lorraine légère

Plat

35 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 1 rouleau de pâte brisée (ou la faire maison, c'est mieux)
- ❖ 4 tranches de jambon blanc dégraissé découenné
- ❖ 2 œufs catégorie 0 ou 1
- ❖ 200 ml de lait écrémé ou demi-écrémé
- ❖ 2 CàS de crème fraîche à 15 % MG OU 100 g de fromage blanc à 20 % MG max
- ❖ 40 g de gruyère râpé ou comté
- ❖ Sel, poivre
- ❖ Epices selon goût : muscade, curry, cumin...
- ❖ Herbes selon goût : persil, ciboulette...

## Préparation

Préchauffer le four à thermostat 6.

Placer la pâte brisée sur un moule à tarte puis la piquer à l'aide d'une fourchette. On peut mettre du papier sulfurisé pour éviter que notre pâte n'accroche

Incorporer dans un saladier les œufs, la crème fraîche allégée ou fromage blanc, le lait et le jambon coupés en morceaux.

Mélanger le tout en salant, poivrant.

Verser le contenu du saladier sur la pâte brisée, parsemer de gruyère râpé et enfourner pendant 20 à 25 minutes.

Servir avec une délicieuse salade verte type mâche ou roquette...



# Blanquette de veau

Plat

60 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 400 g de quasi de veau
- ❖ 400 g de carottes émincées
- ❖ 2 branches de cèleri
- ❖ 400 g de navets
- ❖ 400 g de poireaux
- ❖ 2 œufs
- ❖ 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
- ❖ persil haché
- ❖ sel et poivre

## Préparation

Dans une marmite d'eau bouillante salée, faire cuire les légumes pendant environ 20 minutes.

Ajouter ensuite le veau. Assaisonner et laisser cuire 30 minutes.

A la fin de la cuisson, passer le bouillon au chinois.

Dans un grand bol, battre les œufs avec la crème allégée et ajouter petit à petit un verre de bouillon de cuisson.

Chauffer à feu doux cette sauce, soit au bain-marie, soit dans une casserole, en remuant sans arrêt. Laisser épaissir sans faire bouillir.

Napper ensuite la viande et les légumes avec cette sauce.

Saupoudrer de persil haché et servir chaud.



Pour perdre du poids durablement, il faut manger de tout. Inutile de se restreindre car lorsqu'on prive brutalement l'organisme, il se met en mode « survie » : il se préserve et s'arrange pour dépenser moins d'énergie.

Dès qu'on lui redonne des calories (quand on se remet à manger normalement), il se met à stocker en prévision de nouvelles périodes de restriction. C'est ce qu'on appelle l'effet yoyo.

La stratégie qui consiste à s'affamer est donc une très mauvaise idée...

Un bon régime minceur ne doit rien interdire. Vous devez manger de tout, mais en vous assurant de consommer des quantités raisonnables.

Et rappelez-vous les petits pas minceur précédent : vous devez en priorité surveiller votre consommation de produits sucrés et de mauvaises graisses. Ils vous séduisent peut-être mais ce ne sont pas vos amis.

# 10

## Cultiver le plaisir de manger

# Ratatouille provençale

Plat

30 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 2 courgette
- ❖ 2 aubergine
- ❖ 4 belles tomates
- ❖ 2 gros oignon
- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ 2 CàS d'huile d'olive
- ❖ Thym, Laurier
- ❖ Sel, poivre

## Préparation

Nettoyer les légumes.

Couper en dés la courgette et l'aubergine et les réserver. Couper les tomates en quartiers. Emincer l'oignon et l'ail.

Dans un fait-tout, faire revenir l'ail dans l'huile.

Ajouter les tomates, faire revenir 10 minutes, puis ajouter les autres légumes, le thym, le laurier, le sel et le poivre.

Laisser cuire environ 1 heure à couvert sur feu doux, en remuant de temps en temps, avant de servir.



# Fricassée de dinde aux brocolis

Plat

45 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 400 g de blanc de dinde (ou de poulet)
- ❖ 300 g de brocolis
- ❖ 10 cl de crème allégée à 0% MG
- ❖ 30 cl de bouillon de volaille dégraissé
- ❖ 1 oignon blanc haché
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 1 cuillère à soupe d'huile
- ❖ sel et poivre du moulin

## Préparation

Hacher l'ail et l'oignon.

Nettoyer les brocolis et les découper en bâtonnets.

Faire bouillir dans une casserole le bouillon de volaille, ajouter l'ail et l'oignon, les brocolis coupés en julienne et la crème fraîche.

Laisser cuire 10 min environ pour laisser réduire puis passer le tout à la moulinette.

Faire revenir les blancs de dinde dans une sauteuse légèrement graissée, les sortir et les couper en fines lamelles sur une planche à découper.

Les remettre dans la sauteuse, napper le tout avec la crème de brocolis et laisser cuire 3 min à feu doux.

Saler et poivrer puis servir chaud.

# Saumon au concombre

Plat

45 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 4 filets de saumon
- ❖ 2 concombres pelés, épépinés et hachés
- ❖ 1 yaourt nature
- ❖ 1 CàC d'aneth séché
- ❖ 1 CàC de moutarde préparée
- ❖ Sel, poivre

## Préparation

Mélanger les concombres, le yaourt, l'aneth, la moutarde.

Ajouter le sel et le poivre. Couvrir et réfrigérer.

Mettre le saumon sur une feuille d'aluminium, arroser avec un peu d'eau froide et couvrir le plat d'un papier d'aluminium, avant d'enfourner.

Cuire au four à th. 6-7 pendant 30 minutes.



# Courgettes à la bolognaise

Plat

35 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 1 kg de courgettes
- ❖ 500 g de viande hachée de bœuf
- ❖ 400 g de coulis de tomate
- ❖ 50 g de parmesan râpé
- ❖ ail et persil
- ❖ poivre et sel

## Préparation

Couper les courgettes en rondelles et les faire cuire 20 min à la vapeur.

Faire revenir 10 min la viande hachée dans un peu d'huile végétale.

Ajouter le coulis de tomate, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Laisser cuire encore 5 min.

Mélanger le tout et saupoudrer de parmesan avant de servir.



# Pot-au-feu aux légumes

Plat

150 minutes • Pour 4 personnes



## Ingédients

- ❖ 600 g de macreuse, gîte et/ou paleron de bœuf
- ❖ 6 carottes
- ❖ 2 navets
- ❖ 4 poireaux
- ❖ 2 oignons
- ❖ 1 céleri rave
- ❖ 2 pieds de céleri branche
- ❖ 1 bouquet garni
- ❖ 3 clous de girofle
- ❖ 2 têtes d'ail
- ❖ sel et poivre

## Préparation

Découper la viande en morceaux et la placer dans la cocotte ou l'autocuiseur.

Recouvrir avec de l'eau froide et ajouter un bouquet garni. Faire cuire 20 à 30 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

Couper les carottes et les navets en bâtonnets, le céleri branche, le céleri rave, les poireaux, peler 2 gros oignons et l'ail.

Retirer la cocotte du feu, écumer le bouillon de cuisson de la viande et ajouter les différents légumes.

Saler et cuire pendant 1 heure (à feu vif jusqu'à ce que la soupape chuchote, puis à feu doux).

À la fin de la cuisson, égoutter la viande et les légumes et servir avec de la moutarde.

# Queue de lotte vapeur aux tagliatelles de légumes

Plat

30 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 800 g de queue de lotte
- ❖ 2 belles courgettes (500 g)
- ❖ 4 grosses carottes (100 g chacune)
- ❖ 2 oignons
- ❖ 20 cl de crème fraîche liquide
- ❖ fleur de sel
- ❖ poivre du moulin

## Préparation

Eplucher les oignons, les couper en 4 et les faire cuire 10 à 15 min à la vapeur. Les réserver.

Pendant ce temps, éplucher les carottes et les râper avec l'économe dans le sens de la longueur pour former des tagliatelles.

Faire de même avec les courgettes sans les éplucher.

Mettre les cœurs des légumes trop fins pour être transformés en tagliatelles dans l'eau du cuiseur vapeur.

Poser les tagliatelles de légumes dans les compartiments à vapeur ainsi que la lotte.

Faire cuire rapidement moins de 10 min en prenant soin de maintenir les légumes croquants.

Pendant ce temps hacher les oignons en purée et les mettre dans une casserole avec la crème fraîche, le sel et le poivre.

Servir rapidement les légumes avec la lotte recouverte de sauce.



# Mousse au chocolat légère

Dessert

25 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 200 g de chocolat noir 70% de cacao
- ❖ 4 œufs, jaunes et blancs séparés
- ❖ 40 g de beurre allégé
- ❖ 1 sachet de sucre vanillé
- ❖ 1 pincée de sel

## Préparation

Faire fondre le chocolat, cassé en morceaux, avec un filet d'eau et le beurre dans une casserole à feu doux.

Hors du feu, vider le mélange chocolat beurre dans un saladier et y ajouter les jaunes d'œufs un à un ainsi que le sucre vanillé. Brasser jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Pendant ce temps, monter les blancs en neige (blancs très fermes). Ajouter une pincée de sel aux blancs.

Incorporer délicatement les blancs d'œufs au chocolat fondu, de façon à ce que la mousse garde son volume. Réfrigérer. Déguster frais.

Pour une présentation individuelle, placer la mousse dans des petits ramequins. Ajouter une rondelle d'orange et quelques zestes d'orange.

# Flognarde limousine aux pommes

Dessert

45 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 2 pommes golden
- ❖ 2 œufs
- ❖ 2 cuillères à soupe de farine
- ❖ 25 cl de lait demi écrémé
- ❖ 2 cuillères à café de margarine allégée ou une cuillère à café de beurre tendre
- ❖ 1 c. à soupe de cannelle
- ❖ édulcorant en poudre 2 c. à soupe

## Préparation

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

Séparer le blanc et le jaune de l'œuf.

Battre le blanc en neige assez ferme.

Fouetter le jaune avec la farine tamisée, l'édulcorant et la cannelle, en ajoutant le lait petit à petit.

Incorporer le blanc délicatement dans la préparation, en soulevant la masse, sans tourner.

Couper les pommes en quartiers en éliminant le cœur et les pépins.

Couper les quartiers en fines lamelles et les enrober d'édulcorant.

Les faire dorer dans une poêle anti-adhésive avec la matière grasse une à deux minutes.

Verser le contenu de la poêle dans un petit plat à four,

Recouvrir avec la préparation et faire cuire 15 minutes au four.

Servir tiède ou froid.



# Compote de pommes ultra-rapide (micro-ondes)

Dessert

10 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 4 pommes
- ❖ Cannelle en poudre
- ❖ Vanille (liquide ou en bâton)
- ❖ Jus d'orange 100 % pur jus ou sirop d'agave pour sucrer (selon ses préférences)

## Préparation

Éplucher les pommes et les couper en petits dés.

Disposer vos morceaux de pomme dans un plat spécial micro-ondes.

Saupoudrer de cannelle en poudre et/ou de vanille et mélanger.

Verser un filet de jus d'orange 100 % pur jus pour sucrer si besoin (ou sirop d'agave à rajouter à la fin).

Couvrir le plat d'un film étirable.

Cuire au micro-ondes 5 à 10 min suivant la puissance de votre four.

Mélanger le tout et réserver.

On peut faire cette compote micro-ondes avec d'autres fruits : pomme-banane, pomme-abricot, pêche...

# Crème légère au citron

Dessert

40 minutes • Pour 4 personnes



## Ingrédients

- ❖ 6 œufs
- ❖ 4 citrons
- ❖ 3 CàS de stévia
- ❖ 100 ml de lait demi-écrémé

## Préparation

Râper le zeste de 2 citrons et presser le jus des 2 autres citrons.

Faire chauffer 15 cl d'eau avec le stévia et les zestes.

Laisser refroidir, puis ajouter le jus de citron.

Battre les œufs et le lait, ajouter cette préparation au jus de citron chauffé.

Verser cette préparation dans deux cocottes en fonte, couvrir.

Placer les cocottes dans un cuit vapeur, laisser cuire 30 minutes environ.

Réserver au frais.

On peut utiliser quelques fruits rouges pour la présentation.



Pour plus d'informations sur chaque régime ou perte de poids sans régime :

1. recherchez-nous sur [Google "sarah magg" :](#))
2. ou accédez [directement à sarahmagg.com/fr](#)



**Vous allez apprendre comment de petits changements, faits délibérément, vous aideront à vivre une vie meilleure, plus heureuse, plus saine et plus épanouissante.**

**"Il y a une différence entre connaître le chemin et marcher sur le chemin"**

**Tu es en voyage vers la santé et le bien-être et Nous sommes là avec Toi.**

**Peu importe votre parcours, nous sommes là pour vous accompagner, vous guider et vous inspirer.**

**Si vous avez des questions, contactez-nous sur :**

**[info@sarahmagg.com](mailto:info@sarahmagg.com)**