7 JOURS DE REPAS OPTIMISÉS :

PERTE DE POIDS & Énergie Maxima

SOMMAIRE

3. Introduction

4. Pourquoi ce guide ?

5. Liste de course

8. Journée 1

12. Journée 2

16. Journée 3

20. Journée 4

24. Journée 5

28. Journée 6

32. Journée 7

36. Remerciement

INTRODUCTION

Moi c’est dylan, je suis coach en nutrition spécialisé dans la perte de poids ! En 2020, j’étais comme [illegible]. J’avais besoin de retrouver mon état de forme, être mieux dans ma peau . Avec une perte allant jusqu’à -65kg j’ai réussi ma transformation, j’ai repris le sport et réaliser un des mes rêves les plus fous.... devenir marathonien et bientôt même plus !

Je fais ce métier pour que tu réussisse (comme moi), à retrouver le plaisir de bien manger et retrouver un physique qui te plaît.

Et si tu veux faire partie des prochains à être suivi ! Envoie-moi un DM sur insta et on va pouvoir voir ce qu’on peut faire ensemble !

POURQUOI CE GUIDE ?

Dans ce guide, tu retrouveras, 7 jours de recettes, la liste des courses. Le but ? Réussir à te faire comprendre que manger sainement ne rime pas avec passer des heures et des heures en cuisine mais qu'en 30 minutes, tu peux te faire des supers plats et perdre du poids sans te priver du reste ! En bonus je t'ai intégré les macronutriments pour vraiment avoir tout un pack pendant cette semaine ! Et à la fin de cet ebook tu auras un second bonus !

Fais-moi un retour pour savoir ce que tu en as pensé !

Alors sors tes meilleurs ustensiles , ton plus beau tablier et impressionne toi et ton entourage ! C'est parti !

Et si tu veux faire partie des prochains à être suivi ! Envoie-moi un DM sur insta et on va pouvoir voir ce qu'on peut faire ensemble !

LISTE DE COURSE

Pour réaliser toutes ces recettes il te faudra :

Protéines 🍳

- ✅ Œufs (14)
- ✅ Blancs d'œufs (250 ml)
- ✅ Poulet (600 g)
- ✅ Saumon (400 g)
- ✅ Thon en boîte (2)
- ✅ Tofu (400 g)
- ✅ Yaourt grec nature 0% (1 kg)
- ✅ Fromage blanc 0% (500 g)
- ✅ Whey protéine (optionnelle)

Légumes & Fruits 🥦

- ✅ Epinards frais (300 g)
- ✅ Brocoli (300 g)
- ✅ Carottes (4)
- ✅ Courgettes (2)
- ✅ Poivrons (3)
- ✅ Champignons (200 g)
- ✅ Avocats (2)
- ✅ Tomates cerises (250 g)
- ✅ Bananes (4)
- ✅ Pommes (4)
- ✅ Fruits rouges surgelés (500 g)
- ✅ Citron (1)

Féculents & Sources de Fibres 🌽

- ✅Flocons d’avoine (500 g)
- ✅Pain complet (8 tranches)
- ✅Riz basmati complet (300 g)
- ✅Quinoa (200 g)
- ✅Patates douces (2 grandes)
- ✅Lentilles corail (250 g)
- ✅Pois chiches (250 g)
- ✅Galettes de riz soufflé (6)

Oléagineux & Bonnes Graisses 🥜🥑

- ✅Beurre de cacahuète 100% (1 pot) (fait le maison ! Si tu ne sais pas comment j’ai fais une vidéo dessus sur instagram https://www.instagram.com/reel/DHlhx7dNxI2/)
- ✅Amandes (100 g)
- ✅Noix (100 g)
- ✅Graines de chia (100 g)
- ✅Graines de lin (100 g)
- ✅Huile d’olive (1 bouteille)
- ✅Huile de colza (1 petite bouteille)

Divers & Assaisonnements 🧂

- ✅ Lait d’amande sans sucre (1 L)
- ✅ Chocolat noir 85% (1 tablette)
- ✅ Miel ou sirop d’agave (optionnel)
- ✅ Sauce soja salée (1 petite bouteille)
- ✅ Épices : curcuma, paprika, ail en poudre, origan
- ✅ Herbes fraîches (persil, coriandre)
- ✅ Café ou thé
- ✅ Cacao en poudre non sucré

Bien entendu si tu veux alterner certains produits, tu peux !

JOURNÉE 1

Petit Déjeuner : Overnight oats aux fruits rouges

Ingrédients :

- 50g flocons d'avoine
- 150ml lait d'amande
- 100g fruits rouges
- 10g graines de chia
- 1 c. à soupe de miel
- 20g de whey (facultatif)

Macros : 350 kcal

- 40g glucides
- 10g lipides
- 20g protéines

- **<u>Préparation</u> :**

1. **Mélanger les flocons d'avoines et graines de chia dans bol ou un bocal.**
2. **Ajoute la whey mélange, ajoute les fruits rouges, le lait d'amande et ta cuillère à soupe de miel**
3. **Laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit.**
4. **Déguster le matin avec des amandes effilées pour le topping !**

JOURNÉE 1

Déjeuner: Poulet au riz basmati et légumes

Ingrédients:

- 150 g de poulet grillé
- 100 g de riz basmati complet
- 100 g de brocoli vapeur
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- Sauce soja et épices

Macros : 550 kcal

- 60g glucides
- 10g lipides
- 45g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais cuire le riz dans de l'eau bouillante.**
2. **Coupe le poulet et les légumes en morceaux.**
3. **Fais revenir les légumes 5-6 min dans l'huile.**
4. **Ajoute le poulet, les épices et cuis 8-10 min.**
5. **Mélange avec le riz cuit. C'est prêt !**

JOURNÉE 1

Collation : Barre protéinée maison au chocolat

Ingrédients:

- 30g flocons d'avoine
- 10g whey chocolat
- 1 c.c. cacao en poudre
- 1 c.c. beurre de cacahuète
- 50ml lait d'amande

Macros : 250 kcal/barre

- 30g Glucides
- 15g Protéines
- 8g Lipides

- **Préparation :**

1. **Mélange les ingrédients dans un bol.**
2. **Forme des barres sur une plaque**
3. **Mets au frigo**

JOURNÉE 1

Dîner: Wrap au poulet et légumes croquants

Ingrédients:

- 1 wrap complet
- 120g blanc de poulet
- 50g carottes râpées
- 50g concombre
- 1 c.s. fromage frais 0%
- 1 c.c. huile d’olive

Macros : 500 kcal

- 45g Glucides
- 40g Protéines
- 15g Lipides

- **Préparation :**

1. **Fais cuire le poulet à la poêle.**
2. **Tartine le wrap avec le fromage frais.**
3. **Ajoute le poulet et les légumes.**
4. **Roule et déguste !**

Astuce: Cuit l… …poêle… …ou au micro… …it plus… …souple

JOURNÉE 2

Petit-déjeuner : Pancakes protéinés au beurre d'amand

Ingrédients:

- 50g farine d'avoine
- 2 blancs d'œufs + 1 œuf entier
- 1 càc levure
- 1 càc beurre d'amande (facultatif)

Macros : 380 kcal

- 40g glucides
- 12g lipides
- 30g protéines

- **Préparation :**

1. **Mélange tous les ingrédients dans un bol/mixeur**
2. **Fais chauffer une poêle antiadhésive.**
3. **Verse des petits tas et cuis 2-3 min de chaque côté.**
4. **Déguste avec quelques fruits rouges si envie**

Astuce: Pour des pancakes moelleux, laisse 1 minute sur cha
côté, à l'apparition de petites bulles retourne-la

JOURNÉE 2

Collation : Smoothie énergisant

Ingrédients:

- 1 banane
- 250 ml de lait d’amande
- 1 scoop (30 g) de whey (optionnel)

Macros : 300 kcal

- 42g glucides
- 4g lipides
- 27g protéines

- **Préparation :**

1. **Mixe tous les ingrédients jusqu’à consistance lisse.**
2. **Bois immédiatement pour un max d’énergie.**

JOURNÉE 2

Déjeuner : Saumon grillé et patate douce et haricots

Ingrédients:

- 120 g de saumon
- 100 g de patate douce
- 150 g de haricots verts
- 1 càc d’huile d’olive

Macros : 500 kcal

- 50g glucides
- 15g lipides
- 40g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais cuire la patate douce à la vapeur (ou au four) ~15-20 min.**
2. **Grille le saumon à la poêle 3-4 min par face.**
3. **Fais cuire les haricots à la vapeur 10 min.**
4. **Arrose d’huile d’olive et assaisonne.**

JOURNÉE 2

Dîner : Salade de quinoa et pois chiches

Ingrédients:

- 80 g de quinoa cuit
- 100 g de pois chiches cuits
- 50 g de feta
- 1 càs d’huile d’olive

Macros : 480 kcal

- 55g glucides
- 15g lipides
- 30g protéines

- **Préparation :**

1. **Mélange le quinoa, pois chiches et feta dans un bol.**
2. **Ajoute l’huile d’olive et tes épices/herbes préférées.**
3. **Sers frais, idéal en été ou repas léger.**

JOURNÉE 3

Petit-déjeuner : Toasts avocat & œuf poché

Ingrédients:

- 1 tranche de pain complet
- ½ avocat
- 2 œufs

Macros : 450 kcal

- 40g glucides
- 20g lipides
- 25g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais griller la tranche de pain complet.**
2. **Écrase l'avocat et étale-le sur le pain.**
3. **Poche les œufs (dans eau frémissante 3 min).**
4. **Dispose les œufs sur l'avocat, sel, poivre.**

JOURNÉE 3

Déjeuner : Poêlée de dinde aux légumes et boulgour

Ingrédients:

- 150g dinde émincée
- 100g boulgour cuit
- 150g légumes

Macros : 500 kcal

- 55g glucides
- 10g lipides
- 45g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais revenir la dinde dans une poêle avec épices.**
2. **Ajoute les légumes coupés, fais sauter 10 min.**
3. **Sers avec le boulgour chaud.**

JOURNÉE 3

Collation : Barres maison avoine & chocolat

Ingrédients:

- 50g flocons d'avoine
- 1 carré chocolat noir 85%
- 1 càc beurre de cacahuète

Macros : 250 kcal

- 35g glucides
- 10g lipides
- 10g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais fondre le chocolat et mélange avec le beurre de cacahuète.**
2. **Ajoute les flocons, forme une barre et mets au frais**

JOURNÉE 3

Dîner : Soupe de lentilles corail et pain complet

Ingrédients:

- 100g lentilles corail
- 200ml bouillon de légumes
- 1 tranche de pain complet

Macros : 450 kcal

- 50g glucides
- 12g lipides
- 35g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais cuire les lentilles dans le bouillon 15-20 min.**
2. **Mixe pour une texture lisse (optionnel).**
3. **Accompagne avec le pain grillé.**

JOURNÉE 4

Petit-déjeuner : Bowl de fromage blanc et granola

Ingrédients:

- 150g fromage blanc 0%
- 40g granola (maison ou pas) (avoine, noix, miel)

Macros : 400 kcal

- 45g glucides
- 10g lipides
- 30g protéines

- **Préparation :**

1. **Dispose le fromage blanc dans un bol.**
2. **Ajoute le granola par-dessus.**
3. **Option : quelques fruits rouges.**

JOURNÉE 4

Collation: Pomme et amandes

Ingrédients:

- 1 pomme
- 15g amandes

Macros : 200 kcal

- 30g glucides
- 10g lipides
- 5g protéines

- **Préparation :**

1. **Coupe la pomme.**
2. **Grignote avec les amandes à côté pour une collation simple et efficace.**

JOURNÉE 4

Déjeuner : Steak de bœuf, légumes vapeur et riz comple

Ingrédients:

- 120g steak haché 5%
- 100g riz complet
- 150g légumes (haricots verts, courgettes)

Macros : 500 kcal

- 55g glucides
- 12g lipides
- 45g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais cuire le riz.**
2. **Saisis le steak à la poêle selon ta cuisson préférée.**
3. **Fais cuire les légumes à la vapeur.**

JOURNÉE 4

Dîner : Wraps thon & crudités

Ingrédients:

- 1 wrap complet
- 100g thon au naturel
- 50g fromage blanc
- 50g crudités râpées (carottes, concombre)

Macros : 450 kcal

- 40g glucides
- 10g lipides
- 40g protéines

- **Préparation :**

1. **Mélange le thon avec le fromage blanc.**
2. **Étale sur le wrap, ajoute les crudités.**
3. **Roule et savoure.**

JOURNÉE 5

Petit-déjeuner : Bowl cake chocolat banane

Ingrédients:

- 50g flocons d’avoine
- 1 banane écrasée
- 1 œuf
- 1 carré chocolat noir

Macros : 420 kcal

- 50g glucides
- 10g lipides
- 30g protéines

- **Préparation :**

1. **Mélange tous les ingrédients dans un bol.**
2. **Fais cuire au micro-ondes 2 à 3 min.**
3. **Laisse tiédir et démoule.**

JOURNÉE 5

Déjeuner : Poulet au curry et riz basmati

Ingrédients:

- 150g blanc de poulet
- 100g riz basmati
- 100ml lait de coco

Macros : 500 kcal

- 55g glucides
- 12g lipides
- 45g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais revenir le poulet coupé avec épices curry.**
2. **Ajoute le lait de coco, mijote 10 min.**
3. **Accompagne avec le riz.**

JOURNÉE 5

Collation : Fromage blanc et graines de chia

Ingrédients:

- 150g fromage blanc 0%
- 1 càc graines de chia

Macros : 200 kcal

- 12g glucides
- 5g lipides
- 15g protéines

- **Préparation :**

1. **Mélange les graines de chia dans le fromage blanc.**
2. **Laisse gonfler 10 min ou mange direct.**

JOURNÉE 5

Dîner : Poisson blanc vapeur et légumes sautés

Ingrédients:

- 120g poisson blanc (colin, cabillaud)
- 150g légumes variés
- 1 càc huile d’olive

Macros : 450 kcal

- 35g glucides
- 12g lipides
- 40g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais cuire le poisson à la vapeur.**
2. **Fais sauter les légumes à la poêle avec l’huile.**
3. **Assaisonne selon goût.**

JOURNÉE 6

Petit-déjeuner : Smoothie bowl banane & fruits rouges

Ingrédients:

- 1 banane
- 100g fruits rouges surgelés
- 30g flocons d’avoine

Macros : 400 kcal

- 50g glucides
- 10g lipides
- 30g protéines

- **Préparation :**

1. **Mixe la banane et les fruits rouges.**
2. **Verse dans un bol, ajoute les flocons.**
3. **Option : topping graines ou coco râpée.**

JOURNÉE 6

Collation : Barre protéinée maison

Ingrédients:

- 50g flocons d’avoine
- 1 scoop de whey

Macros : 250 kcal

- 30g glucides
- 8g lipides
- 25g protéines

- **Préparation :**

1. **Mélange flocons + whey + un peu d’eau pour former une pâte.**
2. **Étale dans un moule, mets au frais.**
3. **Coupe en barres.**

JOURNÉE 6

Déjeuner : Salade de poulet & avocat

Ingrédients:

- 150g poulet grillé
- ½ avocat
- 50g pois chiches cuits

Macros : 500 kcal

- 50g glucides
- 15g lipides
- 45g protéines

- **Préparation :**

1. **Coupe le poulet et l'avocat.**
2. **Mélange avec les pois chiches, assaisonne à l'huile d'olive/citron.**
3. **Tu peux ajouter différents légumes en plus comme des tomates**

JOURNÉE 6

Dîner : Omelette épinards & feta

Ingrédients:

- 2 œufs
- 50g feta
- 100g épinards

Macros : 450 kcal

- 35g glucides
- 12g lipides
- 40g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais revenir les épinards.**
2. **Ajoute les œufs battus + feta.**
3. **Cuis à feu doux jusqu'à cuisson complète.**

JOURNÉE 7

Petit-déjeuner : Porridge banane & graines de chia

Ingrédients:

- 50g flocons d'avoine
- 250ml lait d'amande sans sucre
- 1 banane
- 1 càc graines de chia

Macros : 420 kcal

- 50g glucides
- 12g lipides
- 30g protéines

- **Préparation :**

1. **Fais chauffer le lait dans une casserole.**
2. **Ajoute les flocons et laisse cuire à feu doux 5 à 8 minutes.**
3. **Ajoute les rondelles de banane et les graines de chia au moment de servir.**

JOURNÉE 7

Collation : Yaourt grec & beurre de cacahuète

Ingrédients:

- 150g yaourt grec nature
- 1 càc beurre de cacahuète

Macros : 230 kcal

- 16g glucides
- 8g lipides
- 12g protéines

- **Préparation :**

1. **Verse le yaourt dans un bol.**
2. **Ajoute le beurre de cacahuète par-dessus.**

JOURNÉE 7

Déjeuner : Tofu mariné, légumes croquants & quinoa

Ingrédients:

- 150g tofu
- 100g quinoa cuit
- 150g légumes (brocolis, carottes, courgettes)
- 1 càc huile d'olive
- Sauce soja, ail, origan

Macros : 500 kcal

- 45g glucides
- 15g lipides
- 40g protéines

- **Préparation :**

1. **Coupe le tofu en dés et fais-le mariner 15 min (sauce soja + ail + origan).**
2. **Fais sauter les légumes dans l'huile d'olive.**
3. **Ajoute le tofu et laisse cuire 10 min.**
4. **Sers avec le quinoa.**

JOURNÉE 7

Dîner : Soupe maison carottes & lentilles corail + pain complet

Ingrédients:

- 200g carottes
- 100g lentilles corail
- Épices : curcuma, poivre
- 200ml bouillon de légumes
- 1 tranche pain complet

Macros : 460 kcal

- 50g glucides
- 12g lipides
- 35g protéines

- **Préparation :**

1. **Épluche et coupe les carottes en rondelles.**
2. **Fais revenir carottes et lentilles 2 min dans l'huile.**
3. **Ajoute le bouillon et laisse mijoter 20 min.**
4. **Mixe si souhaité, puis sers avec le pain.**

Tu viens de terminer ce guide… et ce n'est que le début.

Si tu l'as lu jusqu'ici, c'est que tu as déjà cette envie de changement en toi.

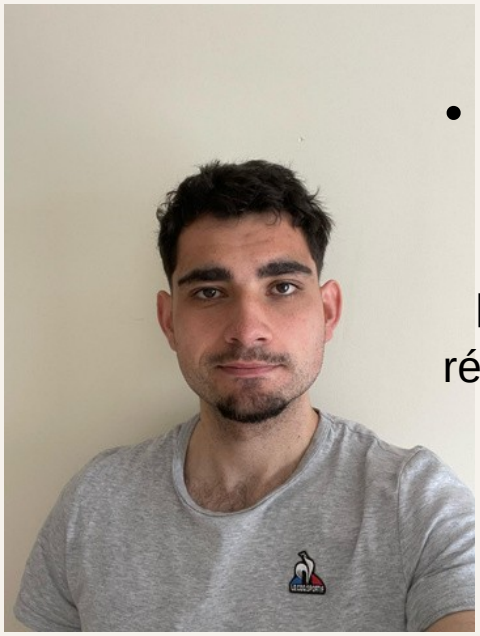
Tu veux te sentir mieux dans ton corps, retrouver de l'énergie, et reprendre le contrôle sur ta santé.

Et tu sais quoi ?

Tu n'as pas à le faire seul(e).

Avec un accompagnement adapté, humain, simple et progressif, les résultats durables sont possibles.

Je suis là pour t'aider à passer de la théorie à l'action, avec un plan personnalisé, un suivi régulier, et surtout… une vraie écoute.



👉Mon coaching, c'est pour toi si :

- Tu veux perdre du poids sans frustration
- Tu veux adopter une routine alimentaire qui te correspond
- Tu veux un suivi humain, sans jugement, avec des conseils clairs et applicables dès le 1er jour

🎯Prêt(e) à passer à l'étape suivante ?

📩Clique sur ce bouton pour me contacter et réservé ton appel découverte totalement offert !

APPEL GRATUIT