



# MON COACHING MINCEUR

8 semaines de recettes minceur

*by Raphaël Gruman*



Puresentiel



Raphaël Gruman  
nutritionniste

Le Raphaël Gruman est nutritionniste depuis plus de 10 ans et exerce entre Paris et Deauville. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages sur la nutrition aux éditions Leducs.

*Retrouvez également sur Puressentiel.com, les exercices sportifs de Johanne Defay pour accompagner votre programme Booster Minceur Puressentiel et mettre toutes les chances de votre côté!*

## Sommaire

Semaine 1	3
Semaine 2	6
Semaine 3	9
Semaine 4	12
Semaine 5	15
Semaine 6	18
Semaine 7	21
Semaine 8	24





# Semaine 1 Detox



Semaine 1

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit déjeuner

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 kiwi

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage d'emmental (environ 30 g)  
1 pêche ou 1 petite grappe de raisins

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 verre de Smoothie céleri-pomme-épinards

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 verre de Smoothie Detox carotte-papaye

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
2 œufs au plat  
1 compote de pomme sans sucre ajouté

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 verre de Smoothie céleri-pomme-épinards

Déjeuner

Salade composée au crabe : 100 g de laitue, 60 g de champignons de Paris, 1 grosse tomate, 100 g de crabe décortiqué  
Sauce vinaigrette : 1 càs d'huile de noix, 2 càs de vinaigre de cidre  
¼ de melon ou ¼ d'ananas

150 g d'escalope de veau marinée au citron  
200 g d'haricots verts  
¼ de melon ou ¼ d'ananas

150 g de poulet grillé sauce soja  
200 g d'épinards hachés  
100 g de fraises ou 1 kiwi  
1 tasse d'infusion

150 g de rôti de veau aux champignons  
200 g de tomates au four  
¼ de melon ou ¼ d'ananas  
1 tasse d'infusion

Salade composée au jambon blanc : 100 g de laitue, 1 grosse tomate, ½ concombre, 150 g de dés de jambon blanc, sauce vinaigrette : 1 càc de moutarde à l'ancienne, 1 càs d'huile de soja, 2 càs de vinaigre de xérès  
2 clémentines ou 2 prunes  
1 tasse d'infusion

150 g de rôti de bœuf  
200 g d'haricots verts  
150 g de salade de fruits de saison  
1 tasse d'infusion

150 g de poulet rôti  
150 g de petits pois et carottes  
100 g de compote de pommes à la cannelle  
1 tasse d'infusion

Collation

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

1 compote de pomme (100 g)  
1 tasse d'infusion

100 g de graines de lin  
1 tasse d'infusion

1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

1 boîte de tomates cerise  
1 tasse d'infusion

Dîner

150 g de steak de veau grillé  
200 g d'asperges à la vapeur  
1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

150 g de filet de colin  
2 assiettes de soupe de légumes  
1 yaourt au gingembre  
1 tasse d'infusion

150 g de wok de crevettes aux petits légumes  
2 assiettes de soupe de légumes  
1 yaourt nature brassé avec 1 càc de cacao maigre  
1 tasse d'infusion

200 g de raie marinée aux herbes  
2 assiettes de soupe poireaux-courgettes  
1 Poire  
1 tasse d'infusion

150 g de filet de colin à la tomate  
2 assiettes de soupe poireaux-courgettes  
1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

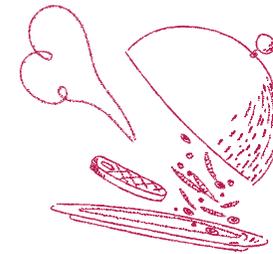
150 g de truite au four  
2 grosses tomates au four  
150 g de soupe de fraise ou poire pochée  
1 tasse d'infusion

3 petites endives au jambon légères  
2 assiettes de soupe poireaux-courgettes  
1 fromage blanc à la cannelle  
1 tasse d'infusion

**Important !**

N'oubliez pas de prendre votre dose quotidienne de **Booster Draineur** tout au long de la journée. A diluer dans une gourde, un verre ou une tasse, en version boisson chaude ou froide selon votre préférence.

## Conseils pratiques *Déjeuner en extérieur*



### Conseil pour le déjeuner : option traiteur

Si vous êtes au bureau et que vous n'avez pas accès à une restauration d'entreprise, l'option traiteur doit être envisagée. Dans ce cas, je vous conseille de prendre un plat composé d'une viande ou d'un poisson avec un accompagnement de légumes. Faites en sorte de choisir un plat avec le moins de sauce possible pour limiter les matières grasses. Un demi poulet rôti avec un accompagnement de légumes conviendra très bien. En dessert, vous pouvez soit apporter un fruit de chez vous, soit choisir une salade de fruits frais (sans adjonction de sucre).

### Conseil pour le déjeuner : option boulangerie

Si vous êtes au bureau et que vous n'avez pas accès à une restauration d'entreprise, l'option boulangerie doit être envisagée. Dans ce cas, je vous conseille de prendre une salade composée. Choisissez une salade avec une base de protéines comme du thon, du jambon, du crabe ou du saumon fumé. Évitez si possible le surimi. Pour l'assaisonnement essayez de mettre la moitié de la sauce proposée pour limiter les matières grasses. Laissez de côté le morceau de pain proposé pour diminuer l'apport en sucre. Enfin, pour le dessert, bannissez la pâtisserie et préférez le fruit proposé.

### Conseil pour le déjeuner : option restaurant d'entreprise

C'est l'idéal pour avoir un repas complet et bien équilibré. Si vous avez bon appétit, vous pouvez commencer votre déjeuner en vous orientant vers le salad-bar pour débiter votre repas par une entrée de crudités. En plat, choisissez celui qui ne contient pas de sauce, en préférant les grillades de viande ou de poisson avec un accompagnement de légumes. En dessert, vous pouvez choisir entre un laitage nature ou un fruit ou les deux si vous avez encore faim.

### Conseil pour le déjeuner : option brasserie

Déjeuner dans une brasserie n'est pas un problème en soi. Il est tout à fait possible de suivre le programme en choisissant les bons plats. Il est toujours plus simple de prendre une entrée et un plat qu'un plat et un dessert. En entrée, vous avez le choix : tartare de saumon, carpaccio de bœuf, salade de crudités, quelques huitres... Pour le plat, préférez les grillades de viande ou de poisson sans sauce, en choisissant comme accompagnement des légumes si possible le moins cuisiné possible. En fin de repas, n'hésitez pas à prendre un café (mais pas gourmand) pour clore le déjeuner.

### Conseil pour le déjeuner : option restaurant japonais

Si vous avez peu de temps pour la pose déjeuner et que vous devez vous faire livrer un plat préparé, optez pour le menu japonais mais en choisissant bien vos aliments. Prenez une soupe mizo pour vous caler puis une salade de chou ou d'algues pour l'apport en fibres. Ensuite, vous pouvez prendre des sashimis de saumon, thon ou dorade avec de la sauce soja (mais pas la sucrée). Si vous avez peur d'avoir faim, prenez également 1 ou 2 brochettes de bœuf ou de saumon (sans le fromage). Pour le dessert, choisissez une coupelle de fruits coupés.



Semaine 2  
Detox



Semaine 2

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit déjeuner

1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 verre de Smoothie céleri-pomme-épinards

1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 pêche ou 1 petite grappe de raisins

1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse

1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 verre de Smoothie Detox carotte-papaye

1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse

1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
2 œufs au plat  
1 verre de Smoothie carotte-papaye

1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel

2 tranches de pain complet ou aux céréales  
2 œufs au plat  
1 verre de Smoothie céleri-pomme-épinards

Déjeuner

150 g de grenadin de veau à la tomate  
200 g de courgettes à la vapeur et filet d'huile d'olive  
1 compote sans sucre ajouté

150 g de poulet au curry  
200 g poivrons grillés  
1 kiwi

150 g de steak de bœuf grillé  
200 g d'haricots verts  
100 g de fraises ou 1 kiwi  
1 tasse d'infusion

150 g de pavé de saumon grillé  
200 g de salade verte et vinaigrette  
1 poire  
1 tasse d'infusion

150 g de bœuf aux carottes  
2 clémentines ou 2 prunes  
1 tasse d'infusion

150 g de crevettes au curry  
200 g de ratatouille de légumes  
150 g de salade de fruits de saison  
1 tasse d'infusion

150 g de poulet rôti  
150 g d'aubergines grillées  
100 g de tartare d'ananas à la menthe  
1 tasse d'infusion

Collation

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

1 compote de pomme (100 g)  
1 tasse d'infusion

100 g de graines de lin  
1 tasse d'infusion

1 fromage blanc nature et 1 càc de graines de lin  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

1 poignée de pistaches sans sel  
1 tasse d'infusion

Dîner

150 g de filet de cabillaud au court-bouillon  
200 g d'asperges à la vapeur  
1 yaourt de chèvre  
1 tasse d'infusion

150 g de côte de veau grillée  
2 assiettes de soupe de légumes  
1 yaourt nature brassé avec 1 càc de cacao maigre  
1 tasse d'infusion

1 boîte de sardines à la tomate  
200 g de salade d'endives  
1 yaourt au gingembre  
1 tasse d'infusion

2 endives au jambon  
1 assiette de soupe de légumes  
1 orange  
1 tasse d'infusion

150 g de papillote de colin au four  
200 g d'épinards hachés  
1 yaourt de brebis  
1 tasse d'infusion

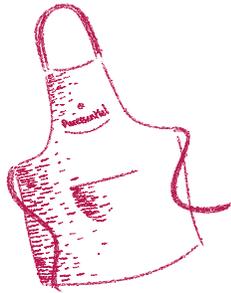
150 g de rôti de porc froid à la moutarde  
200 g de fondue de poireau  
150 g de soupe de fraise ou poire pochée  
1 tasse d'infusion

100 g de filet de maquereau à la moutarde  
2 assiettes de soupe poireaux-courgettes  
1 fromage blanc à la cannelle  
1 tasse d'infusion

**Important !**

N'oubliez pas de prendre votre dose quotidienne de **Booster Draineur** tout au long de la journée. A diluer dans une gourde, un verre ou une tasse, en version boisson chaude ou froide selon votre préférence.

## Conseils pratiques Préparation des repas



### Condiments autorisés :

- Vinaigres, jus de citron, moutarde, sel, poivre
- Cornichons, câpres, zestes d'agrumes
- Herbes aromatiques : persil, basilic, estragon, ciboulette, menthe, cerfeuil, coriandre, aneth, thym, laurier, romarin, herbes de Provence, sarriette, origan, fenouil
- Epices : muscade, cumin, safran, paprika, gingembre, raifort, sauge, anis étoilé, cannelle, clou de girofle, curcuma, cardamome, citronnelle, tandoori, bouquet garni, baies roses, curry...
- Ail, oignons, échalotes
- Sauce soja sans sucre, sauce nuoc-mam sans sucre, Tabasco, harissa, piment de Cayenne
- Bouillon cube dégraissé
- Jus de tomate, pulpe, coulis, concentré sans sucre (pas de Ketchup)
- Extraits naturels : de vanille (pas de sucre vanillé), de fleur d'oranger, de framboise, d'orange...

### Cuissons sans matières grasses :

- **Au four** : mettre de l'eau au fond d'un plat à rôtir et sur une grille surélevée, déposer la pièce de viande. Cuire à feu moyen et salé en fin de cuisson.
- **En papillote** : faire une papillote avec la viande ou le poisson (à l'aide de papier aluminium), assaisonner. Faire cuire au four à chaleur moyenne.
- **A l'eau** : préparer le bouillon avec des oignons, de l'ail, du laurier, du thym, du sel et du poivre. Faire bouillir, retirer du feu et plongez le poisson. Laisser 10-15 min.
- **A la vapeur** : pour tous les légumes et les poissons.
- **Cocotte minute** : pour tous les légumes verts, viandes ou volailles à bouillir.
- **Poêle, wok ou casserole antiadhésive** : sans ajout de matières grasses, pour cuire les viandes, poissons et œufs, ainsi que les légumes.

### Sauce light :

- **Vinaigrette light** : 1 yaourt, 1 càs de jus de citron ou de vinaigre, 1 càc de moutarde, sel, poivre, fines herbes, oignon ou échalotes hachés ou câpres.
- **Mayonnaise light** : 1 fromage blanc, 1 jaune d'œuf, 1 càc de moutarde, sel, poivre, quelques gouttes de citron
- **Sauce à la moutarde** : 1 càc de moutarde forte, 1 càc de vinaigre, 1 jaune d'œuf, 3 càs de lait écrémé, sel et poivre. Mélanger le jaune d'œuf et la moutarde. Ajouter le sel, le poivre, le vinaigre et le lait. Faire prendre au bain marie.
- **Sauce verte** : sauce moutarde + hachis de fines herbes.
- **Sauce tartare** : sauce moutarde + câpres ou cornichons.
- **Sauce au curry** : 1 yaourt, 1 càc de curry, 1 œuf dur écrasé finement, sel. Battez le yaourt énergiquement puis mélanger le aux autres ingrédients. Mettre au frais 2 h avant de servir.
- **Sauce aux échalotes** : 100 g de fromage blanc, 3 échalotes hachées très finement, sel, poivre, paprika. Batre le tout et consommer frais.



Semaine 3  
*Minceur Express*

Semaine 3

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit déjeuner

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de jambon blanc (environ 50 g/tranche)  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 compote de pomme sans sucre ajouté

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 œufs à la coque  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 verre de Smoothie détox céleri-pomme-épinards

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de jambon blanc  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 œufs brouillés  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 verre de Smoothie Detox carotte-papaye

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de jambon blanc  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

1 portion d'emmental (environ 30 g)  
2 œufs au plat  
1 verre de Smoothie carotte-papaye

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

1 tranche de saumon fumé (50 g)  
2 œufs au plat  
1 verre de Smoothie céleri-pomme-épinards

Déjeuner

150 g de rôti de porc froid (environ 2 tranches)  
200 g d'haricots verts  
2 kiwis

Salade composée aux crevettes : 100 g de laitue, 1 grosse tomate, ½ concombre, 100 g de crevettes roses décortiquées, sauce vinaigrette : 1 càs d'huile de noix, 2 càs de vinaigre de cidre  
1 pêche ou 1 pomme

2 tranches de saumon fumé (environ 100 g, 50 g/tranche)  
200 g de salade de tomates et concombre, sauce vinaigrette : 1 càc de moutarde, 1 càc d'huile d'olive et 1 càs de vinaigre de xérès.  
100 g de framboises ou 1 poire

150 g d'aiguillettes de poulet au soja  
200 g de pousses de soja  
2 abricots ou ½ mangue

Salade composée aux anchois : 100 g de laitue, 100 g de champignons de Paris, 1 poivron rouge, 800 g d'anchois, sauce vinaigrette : 1 càs d'huile de noix, 2 càs de vinaigre de cidre  
2 clémentines ou 2 prunes  
1 tasse d'infusion

150 g de sauté de veau aux carottes  
200 g de carottes  
150 g de salade de fruits de saison  
1 tasse d'infusion

150 g de filet mignon de porc  
150 g de salade de poivrons  
½ mangue ou 2 abricots

Collation

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

100 g de graines de lin  
1 tasse d'infusion

1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

1 poignée de pistaches sans sel (environ 20)  
1 tasse d'infusion

1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

1 poire  
2 carrés de chocolat noir  
1 tasse d'infusion

Dîner

150 g de poulet au curry et aux poivrons  
2 assiettes de soupe de légumes  
1 yaourt au gingembre  
1 tasse d'infusion détox

150 g de pavé de colin au court bouillon  
200 g d'asperges à la vapeur  
1 yaourt de chèvre  
1 tasse d'infusion

200 g de tournedos de bœuf persillade  
2 assiettes de soupe de légumes  
1 yaourt à la vanille  
1 tasse d'infusion

200 g de pavé de saumon grillé aux courgettes  
200 g de courgettes  
1 yaourt avec 1 càc de cacao maigre  
1 tasse d'infusion

150 g de thon snacké à la sauce soja  
2 assiettes de soupe de légumes  
1 yaourt de chèvre  
1 tasse d'infusion

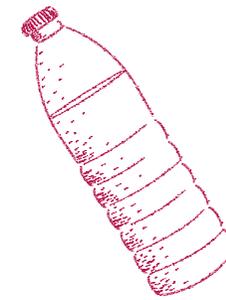
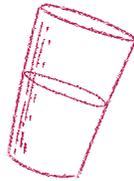
150 g de pavé de saumon grillé  
200 g de courgettes à la vapeur  
1 pomme au four  
1 tasse d'infusion

4 sardines à la tomate en conserve  
200 g de poêlée de fenouil  
1 yaourt à la cannelle  
1 tasse d'infusion

**Important !**

N'oubliez pas de prendre votre dose quotidienne de **Booster Draineur** tout au long de la journée. A diluer dans une gourde, un verre ou une tasse, en version boisson chaude ou froide selon votre préférence.

# Conseils pratiques L'hydratation



## Comment fait-on pour boire l'équivalent de 1,5 l à 2 l d'eau par jour ?

8 h 00	Petit déjeuner	1 grand bol de thé	300 ml
10 h 00	Pause de la matinée	1 grand bol de thé	300 ml
12 h 30	Déjeuner	2 verres d'eau	300 ml
14 h 00		1 café allongé	200 ml
16 h 00	Pause de l'après-midi	1 infusion	300 ml
20 h 00	Dîner	2 verres d'eau	300 ml
22 h 00	Avant le coucher	1 petit verre d'eau	100 ml
		<b>Soit</b>	<b>1,8 l dans la journée</b>

## Quand faut-il boire davantage ?

Dans certaines situations, les apports hydriques doivent être augmentés :

**Pendant le sport :** il faut commencer l'hydratation dès le début de l'activité pour éviter que la déshydratation s'installe et vienne perturber votre entraînement. Ensuite, il faut poursuivre pendant l'effort et compléter les apports à la fin de l'activité pour éliminer les déchets liés à la production d'énergie. Il faut surtout drainer un maximum pour éviter les crampes et les courbatures.

Activité	Pertes hydriques liées à la transpiration
Légère en ambiance neutre	0,3 l/heure
Activité physique modérée en ambiance neutre	1 l/heure
Activité physique importante en ambiance neutre	1,5 l/heure
Activité physique importante à température élevée	Plus de 2 l/heure

**En fonction du climat :** les effets de la chaleur sont semblables à ceux de l'exercice physique. Elle entraîne une augmentation de la température du corps, et donc une sudation plus importante. Il est nécessaire de compenser ces pertes en buvant régulièrement dans la journée, même si la soif ne se fait pas sentir.

**En cas de maladies :** les diarrhées, les fièvres ou les vomissements peuvent entraîner des pertes en eau très importantes. En cas de fièvre par exemple, il est recommandé de boire 1 litre d'eau

supplémentaire par jour pour chaque degré au-dessus de 37 °C.

**Lorsqu'on est soumis à une climatisation :** il est difficile d'y échapper. On trouve des climatiseurs dans les avions, les trains, les bureaux, les boutiques, les voitures, et même les habitations... C'est une source importante de déshydratation. Pensez à boire régulièrement de l'eau lorsque vous faites de longs trajets en voiture ou en avion, mais aussi au travail ou lorsque vous faites du shopping.

## Quelles eaux sont à privilégier ?

Aucune eau n'est à privilégier plus qu'une autre. L'important est de les varier suffisamment pour pouvoir bénéficier des différents minéraux qui les composent. Un exemple : consommer seulement une eau riche en magnésium (comme Hépar) peut être irritant à terme pour le côlon car le magnésium a un effet laxatif.

## Chaque eau possède des vertus particulières :

Les eaux riches en calcium (Courmayeur, Contrex) renforcent l'ossature.

Les eaux riches en magnésium (Hépar, Contrex) aident à lutter contre la fatigue. Par ailleurs ce minéral est un calmant naturel qui peut aider à contrôler les envies de grignotage lié au stress.

Les eaux riches en sulfates (Hépar, Courmayeur), grâce à leurs propriétés diurétiques, participent à l'élimination des toxines de l'organisme et aident à améliorer le transit intestinal.

Les eaux riches en potassium (Arvie, Quézac) luttent efficacement contre la rétention d'eau en favorisant le drainage des tissus. En plus, elles aident l'organisme (surtout les reins) à éliminer les déchets.

Les eaux riches en bicarbonates de sodium (Vichy Célestins, St-Yorre) facilitent la digestion mais elles présentent l'inconvénient de provoquer une légère rétention d'eau. Si vous tenez à boire de l'eau gazeuse, préférez Perrier ou Salvetat.

Enfin, il n'y a pas d'obligation de boire des eaux minérales, l'eau du robinet fera très bien l'affaire. Je vous rappelle l'objectif principal : boire beaucoup tout au long de la journée !



Semaine 4  
*Minceur Express*



Semaine 4

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit déjeuner

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 œufs à la coque  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 verre de Smoothie détox céleri-pomme-épinards

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de jambon blanc (environ 50 g/tranche)  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 compote de pomme sans sucre ajouté

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 œufs brouillés  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 verre de Smoothie Detox carotte-papaye

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de jambon blanc  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

1 tranche de saumon fumé (50 g)  
2 œufs au plat  
1 verre de Smoothie céleri-pomme-épinards

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

1 portion d'emmental (environ 30 g)  
2 œufs au plat  
1 verre de Smoothie carotte-papaye

**1 infusion de Booster Draineur Minceur Puressentiel**

2 tranches de jambon blanc  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse

Déjeuner

150 g de poulet au curry  
200 g de poivrons grillés  
1 pomme au four

150 g d'escalope de dinde  
200 g de gratin de courgettes  
Salade d'ananas

2 tranches de saumon fumé (environ 100 g, 50 g/tranche)  
1 avocat en vinaigrette  
100 g de framboises ou 1 poire

150 g de filet de truite  
200 g de poireaux en vinaigrette  
2 abricots ou ½ mangue

150 g de pavé de saumon grillé  
200 g de chou cuit  
2 clémentines ou 2 prunes  
1 tasse d'infusion

150 g de côtelettes d'agneau  
1 assiette de velouté de betterave  
150 g de salade de fruits de saison

150 g de wok de poulet  
200 g de pois gourmands et pousses de soja  
½ mangue ou 2 abricots

Collation

100 g de graines de lin  
1 tasse d'infusion

5 amandes et 5 noisettes  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

1 fromage blanc à la banane  
1 tasse d'infusion

1 yaourt à la Grecque  
3 noix  
1 tasse d'infusion

Dîner

150 g de dos de cabillaud  
200 g de brocolis et tomates cerise  
1 yaourt aux dés de pomme  
1 tasse d'infusion détox

2 tranches de jambon braisé  
1 assiette de velouté de chou-fleur  
1 yaourt de chèvre  
1 tasse d'infusion

150 g de sardines à la tomate  
200 g de choux de Bruxelles  
1 yaourt aux dés de mangue  
1 tasse d'infusion

2 œufs cocotte à la tomate  
1 assiette de soupe de patate douce  
1 yaourt avec 1 càc de graines de Chia  
1 tasse d'infusion

150 g de tofu sauté  
200 g de courgettes grillées à l'ail  
1 yaourt de brebis  
1 tasse d'infusion

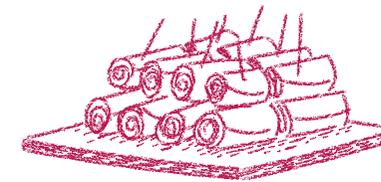
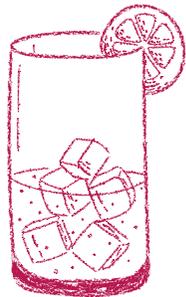
150 g de brochettes de dinde  
200 g de tomates au four  
1 compote de poire sans sucre ajouté  
1 tasse d'infusion

Omelette aux épinards (2 œufs)  
200 g de salade d'endives  
1 yaourt aux dés de kiwi  
1 tasse d'infusion

**Important !**

N'oubliez pas de prendre votre dose quotidienne de **Booster Draineur** tout au long de la journée. A diluer dans une gourde, un verre ou une tasse, en version boisson chaude ou froide selon votre préférence.

## Conseils pratiques *Apéritif Light*



Vous avez invité des amis à prendre un verre à la maison ? L'apéritif est un moment de convivialité important dont il ne faut pas se priver, même lorsqu'on est au régime. Mais voilà : c'est souvent l'occasion de consommer des aliments à forte densité énergétique, souvent gras et salés : chips, cacahuètes, biscuits salés, petits fours... Vous vous jetez dessus affamé et absorbez de grandes quantités de calories.

J'ai la solution pour vous faire plaisir tout en respectant votre régime. Voici quelques astuces à appliquer :

- Tout d'abord **attention aux alcools très hypercaloriques**. Donc si vous devez consommer de l'alcool, restez sur le cidre ou le vin mais rien d'autre. Essayez plutôt un Perrier avec une rondelle de citron, ou un jus de tomate ou de carotte finement assaisonné ou pourquoi pas un soda light pour trinquer.
- Pour les aliments, évitez les chips, les cacahuètes ou les biscuits salés ! A la place, **proposez un panier de crudités** : carottes, concombre, tomates cerise, chou-fleur, radis, ou des oléagineux : noix, noisettes, amandes, pistaches (de préférence non salés).

- **Pour les crudités, servez-les avec une sauce toute simple :**
  - Ingrédients : 1 pot de fromage blanc 0%, 1 cuillerée à café de moutarde, 3 tiges de ciboulette, ½ citron, sel et poivre.
  - Dans un bol, ciselez la ciboulette, versez le pot de fromage blanc, la cuillerée à café de moutarde, le jus de citron, du sel et du poivre.
  - Mélangez et ajustez l'assaisonnement.
- Vous pouvez également proposer des charcuteries peu caloriques comme le saucisson de bœuf ou de la viande des grisons. Mais attention tout de même, les charcuteries (même light) sont riches en sel. Il est préférable d'éviter de prendre un repas riche en sel par la suite
- **Essayez une recette toute simple : les roulés au jambon :**
  - Ingrédients : 1 tranche de jambon blanc, 1 fromage frais 0% ail et fines herbes.
  - Tartinez sur la tranche de jambon le fromage frais, puis roulez la tranche de jambon.
  - Coupez-la en petits tronçons et piquez-les avec des petits pics.
  - Vous pouvez également proposer à vos invités des petits œufs de caille durs. Ils sont peu caloriques et délicieux !



Semaine 5  
*Consolidation Minceur*



Semaine 5

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit déjeuner

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 pêche ou 2 kiwi  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 compote de pomme  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 petite barquette de framboises ou 2 figues  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 verre de Smoothie Detox carotte-papaye  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 càs de confiture  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 càs de confiture  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 verre de Smoothie Detox céleri-pomme-épinards  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

Déjeuner

150 g de steak grillé  
200 g de concombre au fromage blanc  
1 petite barquette de fraises ou 2 clémentines

150 g de côtes d'agneau grillées  
200 g de petits pois  
4 tranches de pastèques ou 1 banane

300 g de spaghettis de courgettes à la bolognaise  
2 abricots ou ½ mangue

150 g de grenadins de veau grillés  
200 g de quinoa  
150 g de salade de fruits de saison

150 g de rôti de veau à la tomate  
200 g de carottes Vichy  
4 tranches de pastèque ou 2 kiwis

150 g de gigot d'agneau  
200 g de flageolets  
150 g de salade de fruits de saison

150 g d'aiguillettes de poulet au soja  
200 g de pois gourmands  
1 poire ou 4 tranches de pastèque

Collation

1 compote de poire (100 g)  
1 tasse d'infusion

1 pomme  
1 tasse d'infusion

1 pêche ou 1 poire  
1 tasse d'infusion

½ mangue ou 1 orange  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

1 petite grappe de raisins  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

Dîner

150 g de poêlée de Saint-Jacques  
200 g d'aubergine au four  
1 yaourt avec 1 cuillère à café de miel  
1 tasse d'infusion

Salade de crevettes (100 g), avocat et pamplemousse  
1 yaourt à la grecque  
1 tasse d'infusion

150 g de raie au beurre blanc et aux câpres  
200 g d'épinards hachés  
1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

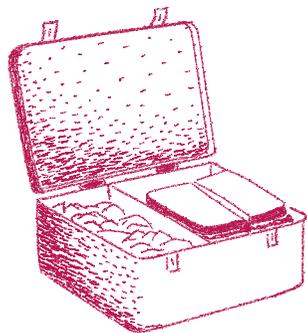
200 g de Wok de poulet aux petits légumes et à l'ananas  
1 yaourt de brebis  
1 tasse d'infusion

Salade composée au crabe : 100 g de laitue, 60 g de champignons de Paris, 1 grosse tomate, 100 g de crabe décortiqué, sauce vinaigrette : 1 càs d'huile de noix, 2 càs de vinaigre de cidre  
1 yaourt avec 1 càc de cacao maigre  
1 tasse d'infusion

150 g de pavé de colin  
200 g de ratatouille de légumes  
1 fromage blanc avec 1 cuillère à café de confiture  
1 tasse d'infusion

2 tranches de jambon blanc  
2 assiettes de soupe poireaux-courgettes  
1 yaourt de chèvre  
1 tasse d'infusion

## Conseils pratiques Déjeuner au travail



### Comment faire un déjeuner équilibré quand on déjeune sur son lieu de travail ?

Nombreux sont celles et ceux qui ne rentrent pas déjeuner à la maison, surtout dans les grandes villes. Pour ne pas avoir à improviser avec les moyens du bord (le plus souvent gras, sucrés et caloriques), mieux vaut s'y prendre à l'avance. Vous avez plusieurs options.

#### Pour un repas froid :

- La solution sandwich peut représenter un repas équilibré à condition de respecter certaines conditions :
  - 2 tranches de pain complet
  - au choix : 1 tranche de jambon ou de blanc de dinde, 1 blanc de poulet grillé ou vapeur, 1 boîte de thon au naturel
  - quelques feuilles de salade verte, des rondelles de tomates et de concombre pour le goût et l'assaisonnement des cornichons et de la moutarde
  - complétez votre repas par 1 yaourt et 1 fruit.
  - Pensez à vous hydrater en emportant avec vous une petite bouteille d'eau ou en buvant un thé
- La solution salade composée peut également très bien convenir, mais attention à bien la composer si vous voulez éviter la fringale de l'après-midi :
  - crudités : tomate, concombre, salade verte, cœur de palmier, poivron...
  - protéines : thon au naturel, allumettes de jambon, œuf dur, crevettes...
  - féculents ou légumes secs : riz, pommes de terre, quinoa, lentilles, fèves... (dans la seconde partie du régime et en quantité limitée)
  - assaisonnement : sauce légère au citron ou au vinaigre balsamique, sauce au yaourt ou au fromage blanc
  - complétez votre repas par 1 laitage (yaourt, fromage blanc ou faisselle) et 1 fruit (1 clémentine, 1 pomme, 1 poire...)

#### Pour un repas chaud :

Si vous avez la chance de disposer d'un four à micro-ondes sur votre lieu de travail, profitez-en pour apporter avec vous des repas préparés qui correspondent à la phase de régime que vous traversez. Les lunch-boxes et les bentos sont à la pointe de la mode, alors jouez-la fashion ! Vous pouvez aussi, si vous le désirez, terminer les « restes » de la veille.

Autre choix (surtout l'hiver) : réchauffez des soupes ou des plats préparés. Dans ce cas, choisissez des plats surgelés plutôt que ceux conservés seulement au frais. Les plats surgelés contiennent moins de sel que les autres. Préférez les plats composés de poisson ou de viande avec des légumes et/ou des féculents mais sans sauce associée (il en existe, regardez bien...).

N'oubliez pas de compléter votre repas avec 1 produit laitier et 1 fruit.



Semaine 6  
*Consolidation Minceur*



Semaine 6

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit déjeuner

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 verre de Smoothie Detox carotte-papaye  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 petite barquette de framboises ou 2 figues  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 compote de pomme  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 pêche ou 2 kiwi  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 càs de miel  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
½ pamplemousse  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 càs de confiture  
1 portion de comté (environ 30 g)  
1 verre de Smoothie Detox céleri-pomme-épinards  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

Déjeuner

150 g de filet de lieu à l'huile d'olive  
200 g d'haricots blancs  
1 banane au miel

150 g de pavé de saumon  
200 g de riz complet  
1 poire rôtie au romarin

Omelette (2 œufs) aux herbes  
150 g d'haricots verts  
1 poire

1 assiette de velouté de concombre  
150 g de tajine de poulet  
200 g de semoule

150 g de dos de cabillaud  
100 g d'épinards  
100 g de taboulé de quinoa  
4 tranches de pastèque ou 2 kiwis

150 g de côtelettes d'agneau  
200 g de gratin de pâtes  
1 banane

150 g de gaspacho de betterave  
150 g de filet de cabillaud  
200 g de pommes de terre vapeur  
1 yaourt au coulis de fruits rouges

Collation

1 yaourt + dés de kiwi  
1 tasse d'infusion

5 noix  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes  
1 tasse d'infusion

1 pêche ou 1 poire  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes  
2 carrés de chocolat noir  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes (environ 10)  
1 tasse d'infusion

1 compote de pomme sans sucre ajouté  
1 tasse d'infusion

Dîner

150 g de crevettes  
200 g de chou chinois  
1 fromage blanc avec 1 cuillère à café de confiture  
1 tasse d'infusion

300 g de spaghetti de courgettes au thon (sauce tomate)  
2 petits suisses  
1 tasse d'infusion

150 g de brochette de poulet au gingembre  
200 g de quinoa  
1 yaourt de chèvre  
1 tasse d'infusion

1 assiette de moules marinières  
200 g de salade de champignons de Paris en vinaigrette  
30 g de comté  
1 tasse d'infusion

1 assiette de potage de potiron  
200 g de wok de bœuf aux pois gourmands  
100 g de gaspacho de poire  
1 tasse d'infusion

150 g de noix de pétoncle au curry  
200 g de salade de concombre à la ciboulette  
1 fromage blanc avec 1 cuillère à café de miel  
1 tasse d'infusion

2 tranches de jambon blanc  
1 artichaut vinaigrette  
1 yaourt de brebis  
1 tasse d'infusion

## Conseils pratiques Mieux dormir



Un bon sommeil, cela se « travaille ». Il est toujours possible d'améliorer la qualité et la durée de son sommeil en suivant quelques règles simples d'hygiène de vie. Voici quelques conseils qui vous aideront à vous réveiller frais et reposé.

### 1. Respectez votre rythme de sommeil

Vous avez un rythme de sommeil qui vous est propre, comme chacun de nous. Pour améliorer vos nuits, il faut apprendre à le respecter au maximum.

Le sommeil est organisé en cycles d'une durée régulière (environ 1h30), qui se répètent plusieurs fois au cours de chaque nuit. Le premier cycle s'annonce par la sensation de sommeil : vos paupières picotent, vous bâillez, vous frissonnez... Si vous ratez ce cycle, il vous faudra patienter jusqu'au prochain. Vous risquez donc d'attendre dans votre lit en vous tournant et retournant dans tous les sens. Pour l'éviter, soyez attentif aux signes du sommeil et respectez-les. Ne résistez pas, allez vous mettre au dodo sans tarder.

Essayez, dans la mesure du possible, de vous coucher et de vous lever chaque jour approximativement à la même heure. Si vous malmenez votre sommeil et perturbez votre rythme (coucher à 11 h et lever à 7 h en semaine, coucher à 3 h du matin et lever à 14 h le samedi), il sera de plus en plus difficile de vous caler.

### 2. Trouvez la bonne température

Aménagez-vous une chambre à température fraîche, 20°C maximum. Quand votre organisme se prépare au sommeil, il abaisse sa température corporelle. Il faut donc aller dans son sens.

En revanche, je vous conseille de dormir avec les extrémités au chaud, notamment vos petits pieds. Des scientifiques ont démontré que réchauffer ses extrémités favorise la vasodilatation des petits vaisseaux, ce qui facilite l'endormissement. Alors profitez-en pour sortir vos plus belles chaussettes de laine et soyez glamour !

### 3. Dinez léger

Une digestion difficile perturbe le sommeil. Alors, esquiviez les diners trop lourds avant de vous coucher. Évitez autant que possible les plats épicés, l'alcool, le café et le thé. Préférez les légumes crus ou cuits, les poissons, les produits laitiers (qui contiennent du tryptophane, une substance qui fabrique la sérotonine, hormone de la sérénité). Buvez aussi une tisane de plantes digestives et sédatives, comme le tilleul, la verveine, la camomille ou la fleur d'oranger.

### 4. Aménagez votre nid

Si vous le pouvez faites en sorte que votre chambre ne soit pas aussi votre bureau. De même, ne travaillez pas sous la couette. Votre chambre et votre lit sont des endroits pour dormir.

Votre matelas doit être adapté à vos besoins, ni trop ferme, ni trop mou, et votre oreiller suffisamment confortable pour ne pas vous réveiller avec des douleurs à la nuque. Il est préférable que votre chambre soit plongée dans l'obscurité. Au besoin, mettez des rideaux opaques à vos fenêtres ou, au pire, portez un masque occultant. Enfin, efforcez-vous d'éliminer les bruits perturbants, notamment le tic-tac du réveil.

### 5. Pas d'activité stressante avant de dormir

Certaines activités perturbent fortement l'endormissement : les écrans d'ordinateurs, les jeux vidéo... Alors, évitez tous ces stress inutiles qui retardent votre sommeil ou, pire, vous font faire des cauchemars ! Les soucis (impôts, comptabilité, conflits familiaux ou conjugaux...) sont plus difficiles à chasser. Essayez tout de même de ne pas y penser au moment où vous vous mettez au lit.

# Semaine 7 Stabilisation



## Semaine 7

### Lundi

### Mardi

### Mercredi

### Jeudi

### Vendredi

### Samedi

### Dimanche

#### Petit déjeuner

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 orange  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 smoothie Detox carotte-papaye  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
¼ de melon ou 1 banane  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 compote de pomme  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
¼ de melon ou 1 banane  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 càs de confiture  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
2 oranges pressées en jus  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 càs de confiture  
1 portion de fromage de chèvre (environ 30 g)  
1 pamplemousse pressé en jus  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

#### Déjeuner

150 g de poulet au curry et aux poivrons  
200 g de riz complet  
1 pêche ou 2 fruits de la passion

150 g de jambon à l'os  
200 g de salade de lentilles en vinaigrette (vinaigrette : moutarde, huile de pépins de raisins, vinaigre de cidre)  
2 fruits de la passion ou 2 abricots

150 g d'onglet aux échalotes  
150 g de pommes de terre sautées  
200 g d'haricots verts  
1 pêche ou 2 fruits de la passion

150 g d'escalope de veau grillée  
150 g de tian de légumes du soleil  
150 g de riz complet  
¼ de melon ou 1 banane

3 petites endives au jambon légères  
200 g de quinoa  
2 abricots ou 2 figues

150 g de bavette aux échalotes  
150 g d'haricots verts à la provençale  
150 g de pommes de terre sautées  
150 g de salade de fruits de saison

Salade composée au thon : 100 g de laitue, 60 g de champignons de Paris, 1 grosse tomate, 100 g de thon au naturel, 100 g de riz complet, sauce vinaigrette : 1 càs d'huile de noix, 2 càs de vinaigre de cidre  
1 poire ou 1 banane  
1 tasse d'infusion

#### Collation

1 poignée d'amandes  
1 tasse d'infusion

1 tranche de pain aux céréales  
2 carrés de chocolat noir  
1 tasse d'infusion

2 clémentines ou 2 prunes  
1 tasse d'infusion

1 poignée d'amandes  
1 tasse d'infusion

1 tranche de pain aux céréales  
2 carrés de chocolat noir  
1 tasse d'infusion

1 fromage blanc avec 1 càc de confiture  
1 tasse d'infusion

1 yaourt avec 1 càc de compote de pomme  
1 tasse d'infusion

#### Dîner

150 g de pavé de cabillaud rôti au four  
150 g d'épinards hachés  
150 g de boulgour  
1 fromage blanc avec coulis de fruits rouges  
1 tasse d'infusion

150 g de crevettes grillées à la poêle  
200 g de salade de pousse de soja en vinaigrette (vinaigrette : moutarde, huile de colza, vinaigre blanc)  
1 tasse d'infusion

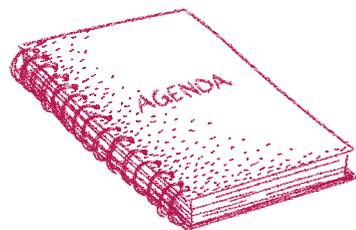
200 g de tarte aux poireaux et au thon  
100 g de salade verte  
1 yaourt au soja  
1 tasse d'infusion

150 g de saumon en papillote  
150 g de ratatouille  
150 g de purée de pomme de terre  
2 petits suisses à la cannelle  
1 tasse d'infusion

150 g d'escalope de poulet à la normande  
200 g de courgettes à la vapeur  
150 g de compote de pomme  
1 tasse d'infusion

150 g de poulet rôti  
200 g petits pois et carottes  
150 g de soupe de fraises ou 1 poire pochée  
1 tasse d'infusion

150 g de maquereaux au vin blanc  
2 assiettes de soupe poireaux-courgettes  
1 yaourt de brebis  
1 tasse d'infusion



## Conseils pratiques

# Mieux gérer son stress



Voici quelques conseils pratiques pour mieux gérer votre stress et limiter les compulsions alimentaires :

**1. Défolezz-vous :** lorsque vous êtes sous pression 24h/24h, 7j/7j, le stress n'a aucun moyen de sévacuer. Pour éviter l'explosion, je vous conseille de vous défolezer. Pratiquer une activité physique est un très bon moyen de se vider le corps et l'esprit. Essayez par exemple certains sports d'arts martiaux comme l'Aïkido ou le Ju-jitsu qui vous détendront et vous aideront à gérer vos émotions. Mais si vous êtes plus « peace and love », pourquoi ne pas tout simplement nager ou marcher ? L'essentiel est de vous dépenser physiquement pour évacuer l'excès de tension.

**2. Ralentezz :** courir dans tous les sens et s'agiter en permanence, voilà le meilleur moyen de mal faire les choses et de se stresser inutilement. Ne vous éparpillez pas, réfléchissez bien à vos priorités et organisez vos journées de manière à gagner du temps et... de la sérénité !

**3. Faites la sieste :** la sieste a des vertus incroyables. Elle recharge les batteries en milieu de journée et vous permet de tenir sans coup de pompe jusqu'au soir. Pas besoin de roupiller plusieurs heures. 10 à 15 minutes suffisent amplement à vous détendre. Isolez-vous dans une pièce au calme, fermez les yeux et laissez-vous aller. Vous pouvez même le faire sur votre lieu de travail, si votre patron est d'accord, bien sûr.

**4. Préparez-vous à l'avance :** partir trop tard de la maison le matin est une source de stress que l'on peut éviter. Il suffit pour cela de mettre le réveil 5 à 10 mn plus tôt le matin. Il en est de même pour les projets à rendre. Evitez de vous retrouver la veille d'une grande réunion ou de la remise d'un dossier sans avoir eu le temps de le préparer.

**5. Prenez du recul :** apprenez à relativiser. Ne faites pas une montagne de ce qui n'est pas grave. Quand vous avez un souci, posez-vous cette question : quelle est la pire chose qui puisse m'arriver ? Est-ce vraiment grave ?... Dans l'immense majorité des cas, la réponse est « non ».

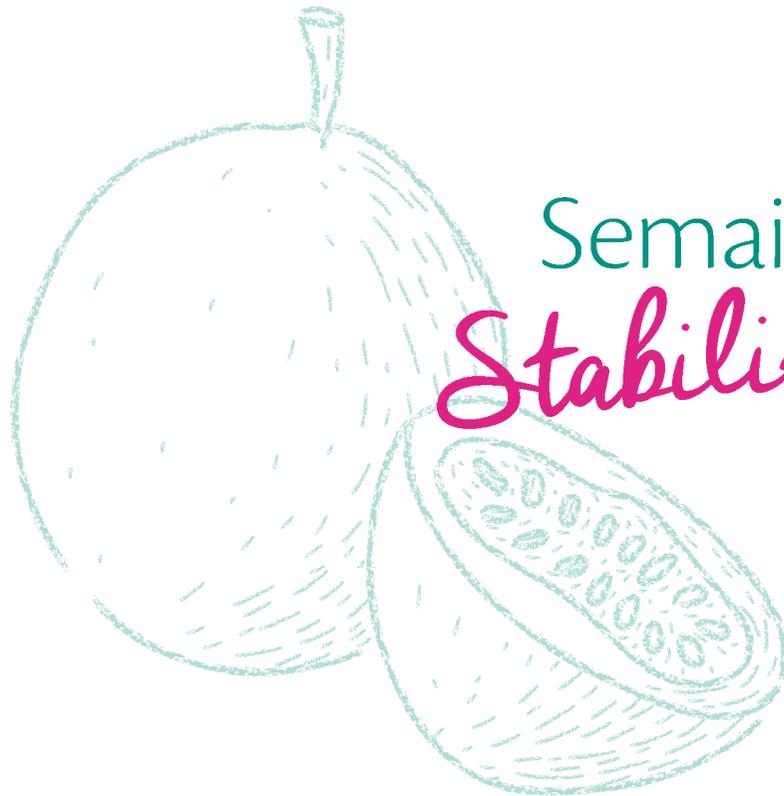
**6. Voyez le côté positif :** rien n'est jamais tout blanc ou tout noir. Faites le tri et ressortez les côtés positifs des situations.

**7. Acceptez le fait que vous ne pouvez pas tout contrôler :** vos collègues ou employés, vos enfants, votre mari... vous ne pouvez pas tout gérer. Apprenez à déléguer et de temps en temps laissez-vous porter par les situations. Vous verrez, c'est agréable aussi..

**8. Evitez autant que possible les contrariétés inutiles :** si les infos du matin à la télé ou à la radio vous contrarient, commencez plutôt la journée en écoutant de la musique. Si certaines personnes vous agacent sur votre lieu de travail, essayez de ne pas les croiser dès que vous arrivez...

**9. Apprenez à ranger :** chercher pendant une demi-heure un document essentiel lorsqu'on est pressé, voilà qui peut rapidement porter sur les nerfs. Pour éviter ces tensions inutiles, rangez. Au bureau comme à la maison, accordez une place à chaque chose et faites l'effort de la ranger au bon endroit. L'habitude sera vite prise et au bout de quelques jours, vous le ferez sans même y penser.

**10. Gardez du temps pour vous :** sachez vous ménager un petit créneau dans la journée qui ne soit que pour vous. Quand bien même il se s'agit que de quelques minutes.



# Semaine 8 *Stabilisation*

Semaine 8

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit déjeuner

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain au levain légèrement beurré  
1 portion d'emmental (environ 30 g)  
1 kiwi  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc (environ 50 g)  
1 poire  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de blanc de dinde  
2 figues ou 1 kiwi  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 œuf coque  
1 fromage blanc au coulis de fruits rouges  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 tranches de pain complet ou aux céréales  
1 tranche de jambon blanc  
1 salade de kiwi et banane  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
2 pancakes  
1 càs de sirop d'érable  
2 oranges pressées en jus  
1 salade de fruits de saison  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

½ citron pressé dans un verre d'eau (à jeun)  
1 croissant ou 1 pain au chocolat  
1 salade de fruits de saison  
1 yaourt à la Grecque  
1 pamplemousse pressé en jus  
1 boisson chaude (café, thé ou infusion) sans sucre

Déjeuner

150 g d'aiguillettes de canard  
150 g de riz complet  
150 g d'asperges  
1 compote de pomme aux amandes

1 artichaut vinaigrette  
150 g de carpaccio de bœuf  
200 g de salade de sarrasin  
2 fruits de la passion ou 2 abricots

150 g de carottes râpées  
150 g de pavé de cabillaud  
150 g de purée de pommes de terre  
2 fruits de la passion ou 1 salade de fruits de saison

150 g d'asperges sauce au yaourt  
150 g de poulet rôti  
150 g de riz au curcuma  
1 pêche ou 1 poire

150 g de salade de concombre à la menthe  
150 g de papillote de merlan  
200 g de penne  
1 compote de pomme sans sucre ajouté

150 g de salade de brocoli  
150 g de poêlée de crevettes  
150 g de riz complet  
3 pruneaux

Salade composée au saumon fumé : 100 g de laitue, 1 grosse tomate, 100 g de saumon fumé, 100 g de quinoa, 100 g de concombre, sauce vinaigrette : 1 càs d'huile de noix, 2 càs de vinaigre de cidre  
1 poire ou 1 banane  
1 tasse d'infusion

Collation

1 yaourt de brebis  
10 amandes  
1 tasse d'infusion

1 tranche de pain aux céréales  
1 càs de confiture  
1 tasse d'infusion

2 clémentines ou 2 abricots  
1 tasse d'infusion

1 yaourt à la Grecque  
3 noix  
1 tasse d'infusion

1 poire  
10 amandes  
1 tasse d'infusion

1 fromage blanc avec 1 càs de flocons d'avoine  
1 tasse d'infusion

1 tranche de pain aux céréales  
2 carrés de chocolat noir  
1 tasse d'infusion

Dîner

Omelette aux fines herbes (2 œufs)  
200 g d'aubergines grillées  
2 clémentines ou 2 abricots  
1 tasse d'infusion

150 g de coquilles St Jacques grillées  
200 g de mesclun en vinaigrette  
1 compote d'abricots  
1 tasse d'infusion

150 g de poêlée de dinde  
150 g de courgettes au cumin  
100 g de houmous  
1 yaourt de chèvre  
1 tasse d'infusion

150 g de filet de truite  
150 g de quinoa  
150 g de tomate au four  
1 portion de comté (30 g)  
1 tasse d'infusion

150 g de côte de porc  
200 g de courgettes grillées  
1 tranche de pain aux céréales  
1 portion de camembert (30 g)  
1 tasse d'infusion

150 g de salade de mâche aux noix  
2 tranches de rôti de veau  
200 g petits pois et carottes  
1 compote de prunes à la cannelle  
1 tasse d'infusion

150 g de sardines à la tomate  
1 assiette de soupe poireaux-courgettes  
1 yaourt de brebis  
1 pomme au four  
1 tasse d'infusion

## Conseils pratiques *Affiner sa silhouette*

### Affiner les cuisses, les fesses et la culotte de cheval :

A quelle période ? notamment après un accouchement.

#### Conseil Diététique :

Il est nécessaire de réduire (ou supprimer) pendant 1 à 2 semaines les apports de glucides comme :

- Sucreries : chocolats, biscuits, gâteaux, confitures, bonbons, sirop d'agave, miel...
- Féculents : riz, pâtes, pommes de terre, semoule, polenta, pain.
- Céréales : quinoa, blé, orge, avoine, seigle.
- Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, fèves...
- Fruits : en dehors du petit-déjeuner.

#### Conseil Sportif :

Il faut augmenter l'activité physique en combinant :

- Activité cardio en foncier : 1 à 2 fois par semaine 30 à 45 minutes (course à pieds, vélo, rameur, éliptique, natation...) à même intensité tout au long de l'effort.
- Activité de renforcement musculaire ciblée sur les cuisses : 1 jour sur 2 : 15 minutes (squats, fentes avants).



### Affiner le ventre et les poignées d'amour :

A quelle période ? notamment au moment de la ménopause.

#### Conseil Diététique ::

Il est nécessaire d'augmenter sa consommation de protéines animales et végétales :

- Protéines animales : boeuf (morceaux maigres comme : steak, rosbif, filet, rumsteck...), veau, volaille, jambon blanc, viande des Grisons, Bressaola..., poissons maigres (colin, cabillaud...), poissons gras (saumon, sardine...) et les crustacés
- Protéines végétales : légumes secs (lentilles, haricots blancs, haricots rouges, fèves, flageolets...), quinoa, tofu...

#### Conseil Sportif :

Il faut augmenter l'activité physique en combinant :

- Activité cardio fractionnée : 1 à 2 fois par semaine 20 minutes (course à pieds, vélo, rameur, éliptique...) en alternant 1 minute à haute intensité et 1 minute à basse intensité (récupération).
- Activité de renforcement musculaire ciblée sur la sangle abdominale : 1 jour sur 2 : 15 minutes (abdominaux et gainage).





  
**Puresentiel**

L'Efficacité à l'état Pur

