

PhenQ

IDÉES REPAS



Table des matières

Conseils pour réussir	3
Femme, 50-55kg (110-121lbs).....	5
Femme, 56-60kg (122-132lbs).....	6
Femme, 61-65kg (133-143lbs).....	7
Femme, 66-70kg (144-154lbs).....	8
Femme, 71-75kg (155-165lbs).....	9
Femme, 76-80kg (165-176lbs).....	10
Femme, 81-90kg (177-198lbs).....	11
Femme, 91-100+kg (199lbs+).....	12
Homme, 70-75kg (154-165lbs).....	13
Homme, 76-80kg (166-176lbs).....	14
Homme, 81-85kg (177-187lbs).....	15
Homme, 86-90kg (188-198lbs).....	16
Homme, 91-95kg (199-209lbs).....	17
Homme, 96-100kg (210-220lbs).....	18
Homme, 100-110kg (220-242lbs).....	19
Homme, 110-120+kg (243lbs+).....	20
Ajustements selon le niveau d'activité.....	21

Conseils pour réussir

- ✓ **Planifiez vos repas.** Ceux qui n'arrivent pas à planifier, planifient leur échec. Planifiez vos repas et collations la veille pour assurer votre réussite.
- ✓ **Puisque le corps répond mieux** lorsqu'il est structuré, il est important de manger vos repas à peu près à la même heure chaque jour. Établissez vos heures de repas entre 2-4 heures d'intervalle en fonction de votre horaire. Un bon conseil afin que vous y arriviez est de planifier une alarme comme rappel sur votre téléphone! Après quelques jours, votre corps se réveillera naturellement à heure fixe sans même avoir besoin d'alarme.
- ✓ **Consommation d'eau.** Votre corps est composé principalement d'eau. Lorsque vous n'êtes pas correctement hydraté, votre corps ne fonctionne pas à 100% de son efficacité. Une bonne règle est de s'efforcer de boire environ 2 litres d'eau par jour. Vous devrez peut-être consommer davantage d'eau si vous buvez de la caféine, pratiquez du sport ou travaillez en extérieur.
- ✓ **Une fois par semaine,** récompensez-vous avec un «repas triche». Cela signifie remplacer chaque repas avec la nourriture que vous souhaitez en gardant les portions similaires une fois par semaine. Cela agira comme un système de récompense pour votre diligence, et il vous aidera à "choquer" votre métabolisme en lui donnant un coup de fouet.
- ✓ **Assaisonnements / Marinades:** Manger sainement n'a pas à être ennuyeux ou fade! Cependant, vous pouvez saboter votre propre succès en utilisant des assaisonnements riches en sodium, ainsi que l'utilisation de marinades ou de vinaigrettes qui sont riches en calories, glucides et graisses. N'hésitez pas à utiliser des marinades en petites quantités pour rendre votre nourriture plus savoureuse, mais soyez conscient de ce que vous utilisez et de la quantité de calories, de glucides et de graisses que vous ajoutez à votre alimentation. Essayez de les diluer avec de l'eau et utilisez des quantités minimales. Cela peut encore faire une grande différence dans la saveur!

- ✓ **Voici quelques exemples** d'assaisonnements sains et savoureux: Poivre noir, poudre d'ail (pas de sel d'ail), oignon haché ou émincé, herbes italiennes, poivre rouge écrasé, poivre de Cayenne, cannelle
- ✓ **Si vous êtes habitué à consommer** du beurre sur des toasts ou avec vos légumes, cherchez un assaisonnement aromatisé au beurre ou un spray pour obtenir la même saveur sans les calories.
- ✓ **Si vous choisissez de faire une** salade comme accompagnement, soyez conscient des assaisonnements que vous utilisez et rappelez-vous que plus c'est léger mieux c'est. Un truc pour vous aider à profiter des mêmes saveurs tout en consommant beaucoup moins est de mettre l'assaisonnement sur le côté et le verser directement sur votre salade.
- ✓ **Bien vous reposer est essentiel!** Le manque de sommeil peut augmenter vos niveaux de cortisol et rendre beaucoup plus difficile votre réussite.
- ✓ **Choisissez avec soin lorsque** vous prenez une protéine en poudre, ou un mélange de protéines pré-mélangé. Plus les glucides et les graisses sont basses, mieux c'est. Soyez également prudent sur le nombre de calories. Il ne devrait pas y avoir plus de 5 calories par gramme de protéines. (Par exemple, un shake de protéines avec 22 grammes de protéines ne devrait pas compter plus de 110 calories.) Aussi, soyez créatif pour les rendre savoureux et agréables! N'hésitez pas à ajouter de la poudre de cacao ou de la cannelle non sucrée pour une saveur saine et à faible teneur en calories!

Femme, 50-55kg (110-121lbs)

Petit Déjeuner:	2 gros œufs, 50 g de dinde OU saucisse de poulet, 1 tranche de pain de blé entier
Collation 1:	150g de yogourt grec ou de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	85g blanc de poulet OU 100g de poisson blanc, 85g de riz brun OU de patate douce, 100g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite)
Collation 2:	Shake de protéines ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines)
Dîner:	85g de cuisse de poulet OU de saumon, 85g de riz brun OU de pomme de terre cuites, 100g de légumes de votre choix OU salade

Femme, 56-60kg (122-132lbs)

- Petit Déjeuner:** 2 gros œufs, 50 g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40 g de flocons d'avoine
- Collation 1:** 150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
- Déjeuner:** 85g de blanc de poulet OU 100g de poisson blanc, 85g de riz brun OU de patate douce 100g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite) 50g de champignons OU de chou frites
- Collation 2:** Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines)
- Dîner:** 85g de cuisse de poulet OU de saumon 85g de riz brun OU de pomme de terre cuite 100g de légumes de votre choix OU salade, 50g de champignons OU de chou frisé

Femme, 61-65kg (133-143lbs)

Petit Déjeuner:	2 gros œufs, 50 g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40 g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	100g de poitrine de poulet OU 140g de poisson blanc, 100g de riz brun OU de patate douce 100g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite) 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shaker protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines)
Dîner:	100g de saumon OU 85g de steak maigre 85g de riz brun OU de pomme de terre cuite 100g de légumes de votre choix OU salade 50g de champignons OU de chou frisé

Femme, 66-70kg (144-154lbs)

Petit Déjeuner:	2 gros œufs, 50 g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40 g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	85g de poitrine de poulet OU 100g de poisson blanc, 100g de riz brun OU de patate douce 100g de légume de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite) 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines)
Collation 3:	150g de yogourt grec ou de fromage cottage faible en gras
Dîner:	100g de saumon OU 85g de steak maigre 100g de riz brun OU de pomme de terre cuit 100g de légumes de votre choix OU salade 50g de champignons ou de chou frisé

Femme, 71-75kg (155-165lbs)

Petit Déjeuner:	2 gros œufs, 50 g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40 g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	100g de blanc de poulet OU 140g de poisson blanc, 100g de riz brun OU de patate douce, 100g de légume de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Brussel et ainsi de suite), 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines)
Collation 3:	150g de yogourt grec ou de fromage cottage faible en gras, 50g de baies OU d'ananas
Dîner:	100g de saumon OU 85g de steak maigre, 100g de riz brun OU de pomme de terre cuite, 100g de légumes de votre choix OU salade, 50g de champignons ou de chou frisé

Femme, 76-80kg (165-176lbs)

Petit Déjeuner:	2 gros œufs, 50 g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40 g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	100g de blanc de poulet OU 140g de poisson blanc, 100g de riz brun OU de patate douce, 100g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite), 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 22 g de protéines)
Collation 3:	150g de yogourt grec ou de fromage cottage faible en gras, 50g de baies OU d'ananas
Dîner:	130g de saumon OU 100g de steak maigre, 100g de riz brun OU de pomme de terre cuite, 100g de légumes de votre choix OU salade, 50g de champignons ou de chou frisé

Femme, 81-90kg (177-198lbs)

Petit Déjeuner:	2 gros œufs, 50 g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40 g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	100g de blanc de poulet OU 140g de poisson blanc, 100g de riz brun OU de patate douce, 120g de légume de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite), 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines)
Collation 3:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines) 50g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Dîner:	100g de saumon OU 85g de steak maigre, 100g de riz brun OU de pomme de terre cuite, 120g de légumes de votre choix OU salade 50g de champignons ou de chou frisé

Femme, 91-100+kg (199lbs+)

- Petit Déjeuner:** 3 gros œufs, 50g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40g de flocons d'avoine
- Collation 1:** 150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
- Déjeuner:** 100g de blanc de poulet OU 140g de poisson blanc, 120g de riz brun OU de patate douce, 120g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Brussel et ainsi de suite) 50g de champignons OU 30g de fèves
- Collation 2:** Shaker protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines)
- Collation 3:** Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines) 50g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
- Dîner:** 100g de saumon OU 85g de steak maigre, 120g de riz brun OU de pomme de terre cuite 120g de légumes de votre choix OU salade 50g de champignons ou de chou frisé

Homme, 70-75kg (154-165lbs)

Petit Déjeuner:	3 gros œufs, 50g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	100g de blanc de poulet OU 140g de poisson blanc, 100g de riz brun OU de patate douce, 100g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite) 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines)
Collation 3:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines) 50g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Dîner:	130g de saumon OU 100g de steak maigre, 100g de riz brun OU de pomme de terre cuite, 100g de légumes de votre choix OU salade, 50g de champignons ou de chou frisé

Homme, 76-80kg (166-176lbs)

Petit Déjeuner:	3 gros œufs, 50g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	120g de blanc de poulet OU 160g de poisson blanc, 120g de riz brun OU de patate douce, 120g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Brussel et ainsi de suite) 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines)
Collation 3:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 20 g de protéines) 50g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Dîner:	130g de saumon OU 100g de steak maigre, 120g de riz brun OU de pomme de terre cuite, 120g de légumes de votre choix OU salade 50g de champignons ou de chou frisé

Homme, 81-85kg (177-187lbs)

Petit Déjeuner:	3 gros œufs, 50g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	120g de blanc de poulet OU 160g de poisson blanc, 120g de riz brun OU de patate douce, 150g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite) 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 22 g de protéines)
Collation 3:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 22 g de protéines) 50g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Dîner:	130g de saumon OU 100g de steak maigre, 120g de riz brun OU de pomme de terre au four, 150g de légumes de votre choix OU salade, 100g de champignons ou de chou frisé

Homme, 86-90kg (188-198lbs)

Petit Déjeuner:	3 gros œufs, 50g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	120g de blanc de poulet OU 160g de poisson blanc, 150g de riz brun OU de patate douce, 150g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite) 80g de champignons OU 50g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 22 g de protéines)
Collation 3:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 22 g de protéines) 50g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Dîner:	130g de saumon OU 100g de steak maigre, 120g de riz brun OU de pomme de terre au four, 150g de légumes de votre choix OU salade 100g de champignons ou de chou frisé

Homme, 91-95kg (199-209lbs)

Petit Déjeuner:	3 gros œufs, 75 g de dinde OU saucisse de poulet, 2 tranches de pain de blé entier OU 40 g de flocons d'avoine
Collation 1:	150g de yogourt grec OU de fromage cottage faible en gras, 50g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	120g de blanc de poulet OU 160g de poisson blanc, 150g de riz brun OU de patate douce, 150g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite) 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 22 g de protéines)
Collation 3:	Shaker protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 22 g de protéines) 50g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Dîner:	150g de saumon OU 120g de steak maigre, 150g de riz brun OU de pomme de terre cuite, 150g de légumes de votre choix OU salade 100g de champignons ou de chou frisé

Homme, 96-100kg (210-220lbs)

Petit Déjeuner:	3 gros œufs, 75g de dinde OU saucisse de poulet, 40g de farine d'avoine OU 2 tranches de pain de blé entire
Collation 1:	150g de yogourt grec ou de fromage cottage faible en gras 80g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	120g de blanc de poulet OU 160g de poisson blanc, 150g de riz brun OU de patate douce, 150g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles, etc.) 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 25 g de protéines)
Collation 3:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 25 g de protéines) 80g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Dîner:	150g de saumon OU 120g de steak maigre, 150g de riz brun OU de pomme de terre cuite, 150g de légumes de votre choix OU salade 100g de champignons ou de chou frisé

Homme, 100-110kg (220-242lbs)

Petit Déjeuner:	3 gros œufs, 75g de dinde OU saucisse de poulet, 40g de farine d'avoine OU 2 tranches de pain de blé entier
Collation 1:	150g de yogourt grec ou de fromage cottage faible en gras, 80g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	140g de blanc de poulet OU 180g de poisson blanc, 150g de riz brun OU de patate douce, 150g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Brussel et ainsi de suite) 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 25 g de protéines)
Collation 3:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 25 g de protéines) 80g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Dîner:	180g de saumon OU 140g de steak maigre, 150g de riz brun OU de pomme de terre au four, 150g de légumes de votre choix OU salade 100g de champignons ou de chou frisé

Homme, 110-120+kg (243lbs+)

Petit Déjeuner:	3 gros œufs, 75g de dinde OU saucisse de poulet, 40g de farine d'avoine OU 2 tranches de pain de blé entier
Collation 1:	150g de yogourt grec ou de fromage cottage faible en gras, 80g de baies fraîches OU d'ananas
Déjeuner:	140g de blanc de poulet OU 180g de poisson blanc, 150g de riz brun OU de patate douce, 150g de légumes de votre choix (Exemples: haricots verts, brocoli, chou-fleur, carottes, choux de Bruxelles et ainsi de suite) 50g de champignons OU 30g de fèves
Collation 2:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 25 g de protéines) 100 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Collation 3:	Shake protéiné ou barres de protéines (faible teneur en glucides et au moins 25 g de protéines) 80g de baies OU d'ananas (mixé au shaker ou séparément) 150 g de yogourt grec (mixé au shaker ou séparément)
Dîner:	180g de saumon OU 140g de steak maigre, 150g de riz brun OU de pomme de terre au four, 150g de légumes de votre choix OU salade 100g de champignons ou de chou frisé

Ajustements selon le niveau d'activité

Les catégories concernant le niveau d'activité vont de "très sédentaire" à "très actif". Ils sont comme suit:

Très sédentaire – Travail de bureau, peu ou pas de marche ou d'exercice dans la vie quotidienne

Légèrement actif – Travail actif sans exercice supplémentaire, pour un travail sédentaire avec parfois des montées de marches, des escaliers, etc. dans la vie quotidienne

Modérément actif – Participant à une certaine forme d'exercice modéré comme de la marche ou un entraînement avec des poids légers durant moins d'une heure 1 à 3 jours par semaine

Très actif – Participant à une forme d'exercice intense, comme la course ou la musculation intense pendant au moins une heure, trois fois ou plus par semaine

La plupart des gens s'inscrivent dans les catégories légèrement active ou modérément active. Toutefois, si vous vous inscrivez dans la catégorie Très sédentaire ou Très active, vous devrez apporter des modifications à votre régime alimentaire.

Si vous êtes très sédentaire, vous irez simplement à la catégorie un niveau au-dessous de votre gamme de poids pour compenser le manque d'activité.

Si vous êtes très actif, vous irez simplement à la catégorie du niveau en-dessus de votre gamme de poids pour vous assurer d'obtenir suffisamment de calories pour soutenir votre niveau d'activité.



Visit PhenQ Now

www.PhenQ.com