



CONSEILS

RECETTES - MENUS

LISTE DE COURSE

PLAN DIET

WWW.TRAININGKEEPCOOL.FR

SOMMAIRE

01

**NOS CONSEILS
POUR UNE ALIMENTATION
PLUS SAINES**

OBJECTIF ABDOS

**UN EXEMPLE D'ALIMENTATION
6 MICRO-REPAS PAR JOUR**

02

03

**OUTILS DE PLANIFICATION
DE VOS REPAS**

**OUTILS DE PLANIFICATION
DE VOS SEMAINES**

04



01

NOS CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAIN

Préparez des snack de fruits et légumes à la place des chips et des barres de chocolat.

Essayez de manger des repas contenant au moins 50% légumes. Les légumes peuvent être consommés en quantité à peu près illimitées et peuvent facilement remplir une assiette pour donner à un repas un aspect plus grand.

Utilisez des tomates fraîches en tranches ou de la purée d'avocat au lieu du ketchup et de la mayonnaise. La plupart des sandwiches et des wraps sont délicieux sans aucune sauce lorsqu'ils sont garnis de tomates fraîches, de concombres et de laitue.

Préférez les grains entiers lorsque cela est possible. Les produits à base de farine blanche ont meilleur goût, mais ils sont débarrassés de la plupart des vitamines et des fibres, ce qui les rend de faible valeur nutritionnelle. En outre, en raison de la teneur élevée en fibres, les grains entiers prennent beaucoup plus de temps à digérer pour vous garder rassasié plus longtemps. Mangez du gruau, du quinoa, du riz brun et sauvage, du seigle et du pain complet lorsque vous le pouvez.

Lorsque vous faites du riz ou des pâtes, jetez quelques poignées de légumes surgelés comme, par exemple, des pois, des carottes et du brocoli pour rendre le repas plus nutritif et coloré.

Le muesli fait maison est facile à faire et il est beaucoup plus sain , il aura meilleur goût et contiendra exactement ce que vous voulez, pas ce qui est moins cher à produire. Achetez un paquet d'avoine, un paquet de baies et un paquet de noix mélangées. Garnissez-le de miel et de baies fraîches et servez avec du lait animal ou végétal.

La planification des repas est essentielle. Vous ne prendrez jamais de bonnes décisions liées à la nourriture lorsque vous avez faim ou lorsque vous êtes rassasié. Planifiez à l'avance, avant de faire vos courses, ce que vous allez cuisiner et manger - vous finirez par dépenser moins de temps et d'argent et vous ferez aussi des choix meilleurs et plus sains. Gardez des sacs de légumes surgelés dans le congélateur, du riz, des pâtes et de la sauce tomate en conserve dans le placard pour préparer des repas de dernière minute. Et si vous avez 3-4 idées ou recettes de côté, de repas rapides à préparer c'est encore mieux.

Mangez plus lentement pour manger moins et obtenir plus de satisfaction de la nourriture. Lorsque vous mangez vite, votre cerveau n'a pas assez de temps pour enregistrer les signaux de «satiété» provenant de votre estomac et vous finissez par manger plus. Vous n'avez pas à tout mâcher 100 fois, mais essayez de faire durer votre repas au moins vingt minutes.

Mangez un fruit à chaque petit-déjeuner. Transformez-le en un défi «Fruit du jour». Il n'est pas nécessaire que ce soit un type de fruit différent à chaque fois. Si vous n'avez pas le temps de croquer quoi que ce soit, faites un smoothie ou coupez-le pour le transporter.

Habituez-vous à boire du café et du thé sans sucre ainsi que de l'eau à la place des boissons gazeuses. Utilisez du lait avec du café, des citrons et de la menthe avec du thé et des concombres et des glaçons avec de l'eau pour faciliter la transition.

Essayez de ne manger que des plats cuisinés à la maison, évitez tout ce qui est déjà préparé et prêt. Personne ne se souciera plus de votre nourriture (et de ce qu'elle contient) que vous.

Essayez de toujours vous asseoir à une table pour manger lorsque cela est possible au lieu de manger sur le pouce ou devant le téléviseur. Moins vous portez d'attention à votre nourriture, moins votre cerveau enregistre la quantité que vous mangez et plus il pensera que vous n'avez pas assez mangé.

Donnez une belle apparence à vos repas. Une nourriture «attirante» est souvent aussi plus satisfaisante. La façon dont vous servez vos repas peut affecter leur quantité et leur fréquence, votre expérience alimentaire et votre relation avec la nourriture en général. Si ce que vous servez n'est pas appétissant et que vous le mangerez rapidement, il ne vous marquera pas et vous allez probablement grignoter par la suite. Vous n'avez pas à organiser un événement ou à décorer avec des fleurs vos assiettes. Essayez simplement de garder vos repas plus colorés et de les disposer un peu mieux dans l'assiette.

02

OBJECTIF ABDOS

UN EXEMPLE D'ALIMENTATION

6 MICRO-REPAS PAR JOUR

Les abdominaux ne sont pas seulement beaux à regarder, ils sont l'**armure naturelle de votre corps**. La puissance d'un coup de pied, l'accélération dans une course ou la force globale du corps proviennent de ce «noyau».

Pour tonifier et dessiner vos abdominaux, vous pouvez sur une semaine faire :

**3 séances de cardio ou de HIIT
et 2 à 3 séances d'abdominaux et gainage**

Comment utiliser cet exemple d'alimentation et ce guide :

Il y a trois listes au choix : construction, energy et vitalité. Dans l'idéal, les repas sont espacés de 3 heures.

Les 6 repas de la journée sont composés de la façon suivante :

Petit déjeuner : construction + energie + vitalité.

Collation : construction + vitalité.

Déjeuner : construction + energie + vitalité.

Collation : construction + vitalité.

Dîner : construction + energie + vitalité.

Collation (pour les couche-tard) : construction + vitalité.

Pour concevoir un repas en utilisant les listes : choisissez un ou plusieurs éléments de la liste en question. Pour les quantités, pour la liste construction et energie, remplissez 1/2 verre et pour la liste vitalité, remplissez un verre complet.

CONSTRUCTION

poulet ou dinde
porc ou boeuf
crevettes ou calmar
saumon ou morue
thon ou sardines
des œufs

fromage
fromage blanc
Tofu
yaourt
Lait
poudre de protéine

ÉNERGIE

haricots
lentilles
pois chiches
quinoa
sarrasin
pois
blé

patates douces
riz brun
L'avoine
Pâte de blé complet
des graines
des noisettes
beurre de noisette

VITALITÉ

chou frisé ou laitue
concombres
tomates
poivrons
1/2 avocat
brocoli
choux de Bruxelles
chou

choufleur
céleri
courgette
aubergine
betterave
citrouille
haricots verts
épinard

LE +

ajoutez un fruit
aux petit déjeuner,
déjeuner ou dîner.

L'HYDRATATION

1,5 litres par jour
soit 6 grands
verres d'eau.

**LES LISTES CONSTRUCTION,
ÉNERGIE & VITALITÉ**

03

OUTILS DE PLANIFICATION DE VOS REPAS

Voici un **outil de planification de repas** flexible pour tous les jours. Il s'agit d'un plan de **trois** repas par jour et il est conçu pour la perte de poids et le maintien de la masse musculaire. Il ne contient aucune restriction calorique et il est plutôt conçu pour vous aider à faire des choix alimentaires plus sains et plus équilibrés et à vous assurer que votre corps obtient tout ce dont il a besoin pour être en bonne santé et rester en forme.

La version **végétarienne** et **végétalienne** sont disponibles sur demande ou sur la boutique du site.

Dans ce plan de repas, chaque repas est construit autour de fruits et légumes. Ils devraient prendre **la moitié de votre assiette** chaque fois que vous mangez. Ensuite, ajoutez un élément de la liste **PROTÉINES** à votre assiette. Et enfin, pour l'énergie et une bonne digestion, ajoutez un élément de la liste **GLUCIDES** et un autre de la liste **BONNES GRAISSES**. Dans la mesure du possible, faites des menus variés pour une santé et une nutrition optimales.

Les fruits, les baies, les légumes et les champignons sont totalement illimités, mais ils doivent faire partie de votre repas car il n'y a pas de collation entre les repas dans ce plan. Néanmoins, si vous avez une sensation de faim, le temps de modifier vos habitudes alimentaires, vous pouvez bien sûr consommer des fruits et légumes entre les repas.

Certains articles sont présents dans les colonnes **PROTÉINES** et **GLUCIDES** car ils sont également riches en protéines et en glucides. Si vous utilisez le même élément, additionner donc les quantités des deux colonnes.

Au début, il est conseillé de peser vos aliments pour vous habituer à la mesure d'une dose normale conseillée. Ensuite, vous pourrez préparer vos repas sans mesurer au gramme près.

Il est fortement recommandé de ne pas grignoter entre les repas. Attendez au moins quatre heures avant votre prochain repas pour permettre à votre glycémie de se stabiliser et aux niveaux d'insuline de baisser.

PROTÉINES

100 gr **poulet / dinde**
100 gr **porc**
100 gr **saumon**
100 gr **sardines / thon**
2 **œufs**
200 gr **yaourt nature**
200 gr **fromage blanc**
30 gr **fromage**
100 gr **tofu / tempeh**
1 verre **soja / edamame cuit**
1 verre **pois cuits**
1 verre **pois chiches cuits**
1 verre **haricots cuits**
1 verre **lentilles cuites**
1 verre **quinoa cuit**
60 gr **whey**

GLUCIDES

1/2 verre **riz cuit**
100 gr **patates**
1/2 verre **flocons d'avoine cuits**
1/2 verre **pâtes préparées**
1/2 verre **sarrasin cuit**
1/2 verre **millet cuit**
1/2 verre **amarante cuite**
1/2 verre **orge cuit**
1/2 verre **petits pois cuits**
1/2 verre **pois chiches cuits**
1/2 verre **haricots cuits**
1/2 verre **lentilles cuites**
1/2 verre **quinoa cuit**
1/2 verre **maïs cuit**

3

repas par jour

fruits, baies,
légumes, champi-
gnons **à volonté**

doit prendre la
moitié de votre
assiette

4 heures entre les
repas minimum

pas de grignotage
entre les repas

BONNE GRAISSE

30 gr **de noisettes**
2 cuillères à soupe **de graines**
1 cuillère à soupe **de beurre de noix ou de graines**
2 cuillères à soupe **de poudre de cacao**
2 cuillères à soupe **de poudre de caroube**
1/2 cuillère à soupe **de huile végétale**
1/2 **d'avocat**

BOISSONS

240 ml **de smoothie**
240 ml **de jus de fruits frais**
240 ml **de lait**

eau, café et thé toute la journée

04

OUTILS DE PLANIFICATION DE VOS SEMAINES

Un régime alimentaire pour la perte de poids, la rationalisation et le maintien du poids nécessite une planification. Ce plan de repas est une alternative au maintien d'un régime strict qui vous prive de vos aliments préférés et vous aide à gérer votre apport énergétique - à long terme.

La teneur élevée en protéines des aliments les jours où vous suivez une bonne alimentation vous aidera à lutter contre les fringales ainsi que la construction musculaire. Vos performances physiques s'amélioreront également ces jours-là, vous vous sentirez plus énergique et lucide. Ce plan de repas est conçu pour une utilisation à long terme qui vous permettra d'avoir plus de journée «équilibrée» que de journée «craquage».

Il est recommandé que les jours de «craquage», vous évitiez toujours tout ce qui contient du sucre et tout type de boissons gazeuses si vous voulez voir des résultats meilleurs et plus rapides. Limitez votre consommation de sucre à une fois par semaine - cela vous donnera également quelque chose à attendre et à ne pas vous sentir privé. Ne pas avoir l'impression d'être limité tout le temps est l'élément clé de ce plan de repas. Même quand vous avez envie de quelque chose, vous pouvez toujours vous dire "je vais le manger demain". Vous équilibrez constamment avec des jours «équilibrés» afin que vous puissiez vous amuser et ne pas vous sentir coupable les jours de «craquage». Et même si vous utilisez trop vos jours de «craquage» au début, vos habitudes alimentaires finissent par se normaliser. Vous vous habituerez à de plus petites portions et à de meilleurs choix alimentaires à long terme.

La plupart des régimes échouent parce qu'ils sont trop stricts - même s'ils vous donnent des résultats. Malheureusement, vous vous sentez privé tout le temps et une fois que vous vous arrêtez, vous recommencez à manger de mauvaises choses en quantités incontrôlées, effaçant tous les effets du régime. Se limiter à 100% du temps afin de maintenir son poids ou de réduire sa graisse corporelle n'est pas non plus adapté à tout le monde. C'est là qu'intervient le plan nutritionnel suivant.

JOURNÉE «ÉQUILBRÉE»

Suivre les recommandations des pages
Outils de planification de vos repas.

JOURNÉE «CRAQUAGE»

mangez ce que vous voulez en toutes
quantités

exceptions pas de sucre ou de boissons
gazeuses: pas de glace, biscuits, chocolat,
tartes ou soda.

Les journées «équilibrées» doivent être aussi simples que possible. Si vous avez envie de quelque chose - attendez le lendemain pour le consommer. Contrôlez vos portions et ne mangez que lorsque vous avez faim.

Une fois par semaine, vous pouvez avoir le type de dessert que vous voulez. Vous pouvez même le planifier à l'avance pour vous motiver à tenir le plan.

Remarque

Si vous avez besoin de modifier votre journée de «craquage», faites 2 journées «équilibrées» avant, faites votre journée de «craquage» et reprenez un rythme normal.

Soyez aussi strict avec la nourriture que vous le pouvez pendant les journées «équilibrées», mais profitez de la nourriture le lendemain. Ne vous inquiétez pas trop de ce que vous mangez, cela finira par se normaliser.

jour 1

JOURNÉE
«ÉQUILBRÉE»

jour 2

JOURNÉE
«CRAQUAGE»

jour 3

JOURNÉE
«ÉQUILBRÉE»

jour 4

JOURNÉE
«CRAQUAGE»

jour 5

JOURNÉE
«ÉQUILBRÉE»

jour 6

JOURNÉE
«CRAQUAGE»

jour 7

JOURNÉE
«ÉQUILBRÉE»

jour 8

JOURNÉE
«CRAQUAGE»

jour 9

JOURNÉE
«ÉQUILBRÉE»

jour 10

JOURNÉE
«CRAQUAGE»

jour 11

JOURNÉE
«ÉQUILBRÉE»

jour 12

JOURNÉE
«CRAQUAGE»

L'approche de ce plan est basée sur les résultats des recherches en laboratoire menées en 2003 au National Institute on Aging in America qui ont montré une meilleure réponse de l'insuline lors du repas, une réduction de la teneur globale en graisse corporelle, une meilleure gestion du poids et une meilleure réponse immunitaire. Au lieu de compter les calories, vous coupez les sources d'énergie rapides, forçant votre corps à travailler plus dur les jours alternés.



**IT'S NOT A SHORT TERM DIET
IT'S A LONG TERM LIFESTYLE**

**CE N'EST PAS UN RÉGIME
À COURT TERME
C'EST UN CHANGEMENT DE
STYLE DE VIE À LONG TERME**



training
keepcool
TKC